

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 II



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 II



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 2 / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород : ЦПП ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ», 2025. – 490 с. – URL : <http://dspace.bsuedu.ru/handle/123456789/66156>. – Текст: электронный

ISBN 978-5-9571-3971-3

ISBN 978-5-9571-3973-7 (Том 2)

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 978-5-9571-3973-7 (Том 2)

© НИУ «БелГУ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ.....	12
Развитие двигательной активности в дошкольной организации посредством дидактического комплекса «мяч – спутник детства» <i>Аббясова Н.Н., Петрова Н.А.</i>	12
Роль преподавателя физической культуры в формировании психических качеств личности студентов <i>Акулова Л.Н., Харченко Е.А.</i>	17
Проблема повышения устойчивости двигательной памяти курсантов при выполнении боевых приемов борьбы на начальном этапе обучения <i>Алексеев Н.А., Черкасова Ю.П.</i>	22
Влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов <i>Альховик У.В., Новицкая Д.Д., Ваишевич В.И.</i>	25
К вопросу подготовки специалистов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста <i>Андросова Н.А., Макушин А.Е., Макушина Г.Н.</i>	28
Физическое воспитание на свежем воздухе: ключ к здоровому развитию дошкольников <i>Аникеева Е.П., Ермоленко Н.Я., Маркова О.Н., Сорокина Н.В., Кустова З.А.</i>	31
История развития борьбы самбо в физической подготовке сотрудников силовых ведомств: актуальные проблемы <i>Апальков А.В., Горбатенко А.В., Бондаренко Л.И.</i>	35
Роль учителей и родителей в стимулировании школьников к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: от интереса к результату <i>Артеменко Т.В., Здоровцова Г.И., Бардакова В.Г., Федченко С.В.</i>	38
Повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культурой <i>Архипова Н.И., Кизилев И.А.</i>	43
Нетрадиционные средства развития гибкости у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры <i>Беличенко Н.В.</i>	46
Стретчинг как средство развития гибкости детей среднего школьного возраста на внеурочных занятиях по физической культуре <i>Беличенко Н.В.</i>	49
Особенности применения идеомоторных телесно-двигательных практик с точки зрения православной антропологии <i>Белов В.К., Письменный А.Б.</i>	53
Особенности физической подготовки студентов к участию в многоборье ГТО <i>Бельский К.А., Воронков А.В.</i>	57
Влияние цифровых технологий на мотивацию студентов к занятиям физической культурой (на примере сайта studyonline.guu.ru) <i>Богатенкова У.Д., Кабанова И.А.</i>	61

Особенности полноценного включения стоп в целостную биомеханику двигательной активности у студентов специального учебного отделения технологического университета <i>Бондарь Е.А., Тулинова Н.А.</i>	64
Основы подготовки к ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) для девочек I ступени посредством занятий спортивной гимнастикой оздоровительной направленности <i>Борисова Е.В., Борисов П.А., Бывшева Д.В.</i>	67
Деятельность классного руководителя по популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как инструмента формирования здорового образа жизни и патриотизма у школьников <i>Бочарова О.В., Каплий Т.Е., Трутнева Н.С., Кравченко М.В., Каплий М.А.</i>	70
Поиски путей оптимизации подготовки студентов к многоборным программам комплекса ГТО <i>Бражник Е.А.</i>	74
Комплекс ГТО как средство повышения физических способностей школьников 12–13 лет <i>Бывшева Д.В., Дудкин Е.Н.</i>	79
Двигательная активность школьников в системе школьного образования <i>Вигилянтова Т.А., Нихаева О.В.</i>	82
Адаптация профессионально-прикладной физической подготовки в вузе к требованиям цифровой революции <i>Волкова Л.М.</i>	84
Учебно-методическое обеспечение в формировании ЗОЖ студентов педагогического вуза <i>Володина А.В., Акулова Л.Н.</i>	87
Анализ предпочтений и мотивации студентов в использовании тренажеров и тренировочного инвентаря <i>Вольский В.В., Гусарова М.Д., Курбанова С.С.</i>	91
Координационные способности и их развитие у студентов-лыжников <i>Восковский С.А.</i>	94
К вопросу подготовки и сдачи норм ГТО в детском саду <i>Гавришова Е.В., Рамазанова М.М., Керимов К.К.</i>	97
Занятия йогой как средство борьбы со стрессом для студентов в период сессии <i>Галкин В.О., Горелкин С.И., Мухина М.Н.</i>	101
Развитие силовых способностей у подростков 13–14 лет на уроках физической культуры средствами парных упражнений <i>Голубина М.Р., Коренева М.С.</i>	104
Оценка физической работоспособности педагогов высших образовательных организаций <i>Горбатенко А.В., Клименко Б.А., Третьяков А.А.</i>	107
Возрастные особенности юношей 13–14 лет, занимающихся боксом <i>Горелкин С.И.</i>	111
Об оздоровительных технологиях физического воспитания студенческой молодежи <i>Горпинка М.И., Горпинка И.И., Мухин А.В., Руденко В.В., Лукашевич В.В.</i>	114

Формирование интереса у младших школьников к физической культуре посредством внеурочной деятельности <i>Груздева Н.А., Замчевская Е.С., Хидиятова А.Т.</i>	117
Гимнастика как вид спорта: сущность, виды и влияние на организм занимающихся <i>Демкив Д.И., Воротник А.Н., Кузин В.В.</i>	120
Особенности организации физической культуры и спорта в системе общеобразовательных школ и вузов России <i>Донченко Ю.И., Макарова Э.В.</i>	123
Методика применения спортивных игр в физическом воспитании <i>Дюкарев П.В., Дюкарева В.В.</i>	127
Вчера и сегодня: как изменились методы патриотического воспитания на уроках физической культуры среди студентов <i>Евсеева А.Р., Галимзянова А.А.</i>	130
Влияние учебных занятий по самбо на физическую подготовленность студентов <i>Ефремов А.А.</i>	132
Эффективность внедрения элементов единоборств (самбо) в школьные уроки физической культуры для развития физических качеств и патриотического воспитания <i>Жагунь А.И., Жвирбля Д.С., Вашкевич В.И.</i>	135
Профилактика травматизма в процессе физической подготовки курсантов: биомеханические аспекты и методические рекомендации <i>Жегулин А.И.</i>	137
Подвижные игры как средство формирования психологического благополучия дошкольников <i>Жилякова М.Н.</i>	141
Физическая подготовленность студентов аграрного вуза <i>Жирная О.В., Матчинова Н.В.</i>	143
Развитие координационных способностей у студентов с нарушением слуха посредством подвижных игр <i>Зайцева Л.В.</i>	147
Развитие мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников средствами игровой деятельности <i>Замчевская Е.С., Груздева Н.А., Хидиятова А.Т.</i>	150
Физическое воспитание детей дошкольного возраста <i>Захарова Е.Г.</i>	153
Наставничество как средство повышения педагогической компетентности учителей физической культуры <i>Золотухина Г.Г., Фадина Т.Е., Золотаренко Н.Н., Донцов О.Н.</i>	155
Применение наглядного метода для совершенствования реберных многооборотных прыжков у фигуристов спортивных кафедр на занятиях по профессионально-спортивному совершенствованию <i>Зубкова Д.Р., Волыхина Н.А.</i>	159
Перспективы развития и популяризации пилатеса среди студенческой молодежи <i>Ивановская О.А., Сошко Н.И.</i>	162

Развитие скоростных способностей у учащихся младших классов на уроках лёгкой атлетики <i>Кадуцкая Л.А., Атаманов В.В., Кононова С.В., Шумаков А.А., Семкин А.Г., Атаманов В.В.</i>	165
Влияние системной подготовки на успешность выполнения нормативов ГТО среди выпускников <i>Карачевцев А.И., Воронков А.В.</i>	169
Реализация инновационных технологий в детском саду на примере тропы здоровья «Здоровые босоножки» <i>Карпушин А.Н., Карпушина В.А.</i>	172
Влияние физической активности на уровень стресса у студентов <i>Карцова Я.В.</i>	174
Исследование зависимости учебной успеваемости студенческой молодежи и физической активности <i>Клименко Б.А., Третьяков А.А., Тройных А.С.</i>	176
Физическая подготовленность студентов технического вуза на основе плавательного теста К. Купера <i>Ковалева М.В., Жован Г.Ф.</i>	180
Развитие скоростно-силовых способностей учащихся старших классов в условиях школьной секции волейбола <i>Ковех А.Г., Жилина Л.В.</i>	183
Средства повышения двигательной активности учащейся молодежи <i>Ковзель А.В.</i>	187
Двигательная активность как средство развития речи детей дошкольного возраста <i>Коник Е.И.</i>	190
Развитие гибкости у младших школьников в процессе занятий физической культуры <i>Коренева М.С., Коренева А.П., Коренев П.В.</i>	193
Влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости у юношей 13–15 лет, занимающихся гиревым спортом <i>Корнилов А.Н., Федоров А.В.</i>	196
Развитие силовых способностей у школьников старших классов средствами пауэрлифтинга <i>Король А.И., Колесников Д.С., Николаева Е.С.</i>	200
Здоровый образ жизни студентов: роль спорта и правильного питания <i>Кравцов В.В.</i>	202
Анализ взаимодействия кафедры физического воспитания и спорта вуза со спортивными школами (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) <i>Крамской С.И., Амельченко И.А., Крамской И.С.</i>	205
Планирование нагрузок на уроках физической культуры с учетом физиологических показателей обучающихся <i>Красникова Т.Д., Писахова И.В.</i>	207
Формирование групповой сплоченности в процессе обучения педагогическим дисциплинам студентов-спортсменов <i>Крафт Н.Н., Гомзякова И.П.</i>	209

Пути повышения эффективности подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях <i>Крылова А.С., Коник А.А.</i>	214
Эффективный подход в воспитании двигательно-координационных способностей у подростков средствами скалолазания <i>Кулькова И.В., Николаев И.В., Чернышева О.В.</i>	217
Формирование устойчивости к стрессовым ситуациям у курсантов МВД России средствами физической подготовки <i>Лазарев А.А., Лазарева А.И.</i>	221
Инновационные подходы к развитию физической активности студентов в современном вузе <i>Левинунов О.В., Сошко Н.И.</i>	223
Практические рекомендации по организации самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России <i>Лопатин И.И., Грачев А.С.</i>	225
Взаимосвязь физической и огневой подготовки в образовательном процессе курсантов МВД России <i>Лопатин И.И., Кутергин Н.Б.</i>	227
Корпоративный туризм как инструмент формирования коллективной ответственности студентов высшего учебного заведения <i>Лопашенкова А.Д., Рыльский Н.С., Шеркевич А.Н.</i>	229
Влияние занятий физической культурой на когнитивные функции студентов <i>Магнушевская А.В., Обелевский А.А.</i>	233
Технологические решения и инклюзивные практики в физической культуре современного университета <i>Макаревич Т.А.</i>	237
Влияние занятий физической культурой на успеваемость студентов <i>Макеева Д.В., Макарова Э.В.</i>	240
Соревновательное упражнение «тутум эргиир» как средство гармоничного развития учащихся, а также приобщения молодежи к креативному виду спорта <i>Мальков А.П.</i>	242
Вопросы подготовки хоккеистов – студентов технических вузов в современных условиях <i>Манин О.Ю., Куликова И.В.</i>	245
Методика обучения технике преодоления переправы вброд студентов, занимающихся спортивным туризмом <i>Махонина Д.Д., Рыльский С.В., Мирзоев Б.Д., Рыльский Н.С.</i>	248
Роль национальных видов спорта в формировании жизни школьников и студентов <i>Мишинева Э.С., Сизова Н.В.</i>	252
Физическое самосовершенствование как фактор сохранения здоровья <i>Назирова А.А.</i>	257
Анализ применения пилатес-технологии на занятиях по баскетболу <i>Ничипорко С.Ф., Никитенко Д.М.</i>	260
Роль физического воспитания в формировании эмоционального интеллекта школьника <i>Опольская В.С., Снегурова Д.Д., Вашкевич В.И.</i>	263

Значение бега как вида физической активности для молодых людей <i>Першин А.Ю., Шевченко А.В., Калиниченко А.Б.</i>	267
Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры как системный подход к обучению и воспитанию <i>Петинов В.П., Соколов Р.А., Чепенко Н.В., Токарева М.М., Гончарова Е.А.</i>	271
Построение процесса тренировки для развития выносливости у детей дошкольного возраста <i>Петрова П.В., Николаева Е.С.</i>	275
Формирование позитивного отношения ребенка к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством воздействия семьи и школы <i>Пошевицкий Н.В., Пономарева Е.В.</i>	277
Проблема формирования здоровья в условиях образовательной среды <i>Приятелев В.А., Аношкина Н.Л.</i>	281
История развития спортивного туризма в НИУ «БелГУ» <i>Рыльский С.В., Рыльский Н.С., Ильин А.В.</i>	283
Методика обучения школьников 14 лет технике бега на короткие дистанции <i>Саласин А.Ю., Марковской А.В., Марковская О.С.</i>	287
Развитие специальной выносливости учащихся 13–14 лет в спортивном туризме <i>Салькова Е.К., Рыльский С.В., Рыльский Н.С., Шеркевич А.Н.</i>	291
Физическое воспитание современной молодежи <i>Санин А.В., Романькова М.А., Иваненко Я.В.</i>	294
Низкая мотивация студентов к занятиям физической культурой и пути ее повышения <i>Свекло У.В.</i>	297
Формирование мотивации к занятиям физической культурой обучающихся через внедрение элективных дисциплин (единоборства, современные танцы, кроссфит) <i>Севидова В.В.</i>	301
Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов <i>Сиверкина Т.Е., Ведищева Т.А.</i>	304
Первоначальное обучение студентов на занятиях конькобежным спортом <i>Сизова Н.Ю., Евдокимова В.О.</i>	306
Физкультминутки как элемент современного урока в школе <i>Скибина Е.В.</i>	309
Преимущества внедрения комплекса ГТО в школе как способа повышения уровня физического воспитания учащихся <i>Скибина Е.В., Марченко С.В.</i>	311
Исследования проблемы формирования у обучающихся мотивации к занятиям физической культурой учеными стран ближнего зарубежья <i>Собянин Ф.И., Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн, Трусова О.В., Ковалева Р.Е., Демченко Л.В., Клименко Т.И., Ергалиева Г.А.</i>	313
Патриотическое воспитание детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-спортивной деятельности ДОУ <i>Сокорев В.В., Сокорева Е.М.</i>	317
Подготовка студентов в беге на средние дистанции <i>Сопина Д.С., Шепляков А.С.</i>	320

Потенциал физической рекреации в социально-адаптационной деятельности с гражданами, проживавшими в зоне боевых действий или участвовавшими в них <i>Сылка С.И., Ермолаев А.А.</i>	323
Детский спринт: актуальные тенденции и пути развития в среднем школьном возрасте <i>Талдыкин Р.А.</i>	325
Синергия подвижных игр и физического развития как путь к гармоничному становлению школьника <i>Талдыкин Р.А.</i>	328
О некоторых вопросах совершенствования физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России <i>Тарасов В.А., Тарасова Е.Н.</i>	331
Особенности обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам задержания на объектах железнодорожного транспорта <i>Тарасов В.А., Тарасова Е.Н.</i>	334
Различные подходы по совершенствованию техники плавания кролем на груди у юных пловцов <i>Тарасов И.Д., Морозов И.С., Терентьева М.О.</i>	336
Средовой подход в спортивном воспитании детей в условиях детского оздоровительного учреждения <i>Тимофеева С.Н., Тимофеев В.Д.</i>	339
Использование элементов гандбола как средство повышения уровня физической подготовленности младших школьников <i>Ткачев А.Н.</i>	344
Техническая подготовка юных ориентировщиков в условиях дополнительного образования <i>Ткачев Д.С., Новиков Л.Ю., Новикова Л.И., Неминуций В.Г., Рыльский С.В.</i>	349
Формирование привычек здорового образа жизни в педагогическом коллективе ДОУ <i>Токарева М.В.</i>	353
Физическая культура и спорт в системе образования: от здоровьесберегающей технологии к формированию целостной личности <i>Тропец Ю.Ю.</i>	356
Методика развития гибкости у школьников 12–13 лет на уроках физической культуры <i>Федоров А.В., Корнилов А.Н.</i>	358
Использование подвижных игр в физической подготовке юных волейболистов (на примере школьной секции) <i>Чуманова А.А., Жилина Л.В.</i>	361
Физическая подготовка курсантов МВД России в дистанционном формате обучения <i>Шилакин Б.В., Апальков А.В., Карпов А.А.</i>	364
Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в начальных классах общеобразовательных организаций Белгородской области <i>Шиловских К.В., Пушкарев В.А., Стрельникова Л.А.</i>	367
Fitness classes in primary school, during extracurricular activities in the Municipal Budgetary General Education Institution Secondary School No. 99 in Voronezh, the Russian Federation, as a kind of formation healthy lifestyle of younger pupils <i>Шиловских К.В., Шиловских В.К.</i>	371

Физическая подготовка студентов-футболистов 1–3 курсов <i>Шумилов А.Ю.</i>	373
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	376
Связь физической активности с процессами метилирования ДНК в организме спортсмена <i>Аведова Т.А., Вирюс Э.Д.</i>	376
Оптимизация питания для максимизации спортивной работоспособности спортсменов <i>Арнаутов А.А., Сизова Н.В.</i>	380
Пандемия covid-19 как катализатор трансформационных изменений в сфере физической культуры и спорта <i>Белов В.К., Жаворонкова Д.А.</i>	384
Стратегии минимизации джетлага для спортсменов-профессионалов <i>Васильев Д.А.</i>	387
Медико-биологические основы физической культуры и спорта: здоровье, адаптация, профилактика <i>Войтишкин В.Л., Заневская Е.В.</i>	390
Медико-биологические аспекты занятий физической культурой и спортом студентов вузов <i>Волкова Л.М.</i>	393
Витамин D и спортивная результативность <i>Гаврильчик А.Ю.</i>	397
Влияние физических нагрузок на кроветворение <i>Гейт Б.В., Обелевский А.А.</i>	400
Системная коррекция ожирения у девушек <i>Голованов С.А., Елютин Ю.В.</i>	405
Развитие когнитивных способностей средствами физической культуры <i>Голубь А.Ю., Богомазова Ю.С., Листопадов В.Е.</i>	408
Профилактика заболеваний органов дыхания у юных каратистов средствами оздоровительной физической культуры <i>Давыдова С.С., Назирова А.А., Цветков В.В.</i>	411
Влияние кетогенной диеты на физическую работоспособность спортсменов <i>Добренко Ю.Г., Обелевский А.А.</i>	414
Роль воспалительных процессов и иммунной системы в мышечном повреждении и восстановлении <i>Запасник А.И., Обелевский А.А.</i>	417
Роль витамина D в поддержании здоровья костей и иммунной системы у лиц, занимающихся спортом <i>Клименко Д.С., Белецкая А.Д., Обелевский А.А.</i>	421
Влияние плотности митохондрий в скелетных мышцах на физическую работоспособность и спортивный потенциал человека <i>Климович А.И.</i>	423
Воздействие экстремальных видов спорта на организм человека <i>Кнышевич К.А.</i>	426

Применение биосенсорных технологий для оценки функционального состояния и оптимизации тренировочного процесса <i>Колбышевская М.С.</i>	428
Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта <i>Константинова Е.Д., Тимофеева Л.В.</i>	431
Миокины: молекулярная основа оздоровительного эффекта физической культуры <i>Кривецкая Д.М., Жих П.П.</i>	435
Антиоксидантные витамины и их связь со спортом <i>Левчук А.А.</i>	438
Влияние дефицита микронутриентов (витаминов, минералов) на спортивные результаты <i>Лемеза А.Н.</i>	441
Сравнительный анализ функционального состояния регуляторных систем детей 5–6 лет с разным уровнем двигательной активности <i>Мищенко И.А., Ермакова И.В., Догадкина С.Б.</i>	443
Влияние различных методов физиотерапии на восстановление после спортивных травм <i>Никонова В.Н.</i>	448
Стресс как стимул и как фактор риска: балансирование в спортивной физиологии <i>Обелевский А.А., Запасник А.И.</i>	452
Воркаут-тренировки как способ воздействия на медико-биологические аспекты здоровья подростков <i>Петунин Я.Ю., Давыдова С.С.</i>	455
Физическая активность при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата <i>Потребенко Д.В., Сошко Н.И.</i>	458
Влияние тренировок на иммунную систему спортсменов и методы профилактики заболеваний <i>Пышко П.А.</i>	462
Роль креатина в энергетическом обеспечении мышечной деятельности <i>Рыжкова Е.А., Журун А.Д.</i>	464
Роль восстановительных методик в системе высокоинтенсивных тренировок <i>Санцевич А.А., Обелевский А.А.</i>	466
Биохимические маркеры утомления у спортсменов силовых видов спорта <i>Стаховец Д.С., Обелевский А.А.</i>	470
Показатели динамометрии при разных профилях мануальной асимметрии <i>Сычев В.С., Давыдова С.С.</i>	474
Влияние лыжного спорта на сердечно-сосудистую систему организма <i>Тащиян В.А., Пожидаева И.Л.</i>	476
Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта как основа профессиональной деятельности учителя физической культуры <i>Тропец Ю.Ю.</i>	479
Методико-биологические аспекты физической культуры и спорта <i>Чернышов А.Р., Матчинова Н.В.</i>	482
Роль эйкозопентаеновой и докозогексаеновой кислот при восстановлении после физических нагрузок <i>Шевченко Т.С., Закирова Л.Р., Шенцева Е.А.</i>	486

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ДИДАКТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА «МЯЧ – СПУТНИК ДЕТСТВА»

Аббясова Н.Н., Петрова Н.А.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 79 города Белгорода
Россия, г. Белгород
Sonata_1981@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается актуальность развития двигательной активности у детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Обосновывается необходимость внедрения инновационных подходов и средств для оптимизации этого процесса. Особое внимание уделяется использованию уникального набивного мяча как эффективного инструмента для развития различных видов двигательной активности. Описывается конструкция и характеристики уникального набивного мяча, разработанного с учетом возрастных особенностей и потребностей детей дошкольного возраста. Приводятся примеры комплексов упражнений с использованием данного мяча, направленных на развитие двигательной активности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: двигательная активность, дошкольный возраст, набивной мяч, физическое развитие, здоровьесбережение.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие [1]. По данным ряда медико-педагогических исследований, интеллектуальная нагрузка значительно превосходит физическую. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время их пребывания в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении. Зачастую в группах старшего дошкольного возраста идет настоящий учебный процесс со всеми атрибутами школы в ущерб двигательной активности, а значит и здоровью детей. Физическому воспитанию в семье и обществе отводится далеко не первое место. Однако, форсированная подготовка к обучению в школе имеет свои отрицательные последствия. Гиподинамия, а именно она является результатом этого процесса, приводит к увеличению заболеваемости в период дошкольного детства.

В последнее время детские сады города Белгорода часто работают ограниченном режиме, дети не ходят на прогулку, в следствии чего происходит снижение двигательной активности, а это может иметь серьезные последствия для развития ребенка – к задержке физического и умственного развития, снижению иммунитета, проблемам с координацией и потере интереса к игре. Игры с уникальными мячами, напротив, способствуют профилактике этих негативных явлений, повышая уровень физической подготовленности и укрепляя здоровье. Федеральная образовательная программа дошкольного образования прямо указывает на необходимость обеспечения достаточной двигательной активности детей (П.22.7.1) [2].

Таким образом, назрела проблема поиска путей физического оздоровления дошкольников, активных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как к жизненной потребности. Вступление муниципальной бюджетной дошкольной образовательной организации детского сада № 79 города

Белгорода в состав региональной инновационной площадки «Технологии адаптации детей 4-8 лет к стрессогенным факторам социальной среды в условиях взаимодействия дошкольной организации и семьи» научным консультантом которой является Волошина Л.Н. профессор кафедры дошкольного и специального (дефектологического) образования факультета дошкольного, начального и специального образования Педагогического института федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», доктор педагогических наук, профессор, позволяет нам шагнуть навстречу решению этой проблемы. В рамках инновационной деятельности мы внедряем в образовательную деятельность дидактический комплекс «Мяч – спутник детства». Этот комплекс предназначен для детей старшего дошкольного возраста. Он состоит из 33 универсальных набивных мячей, вес одного мяча составляет 200 грамм. На каждом из них имеется нашивка – с одной стороны нашита буква, с другой стороны – цифра, либо математический знак (больше меньше, равно). Мячи безопасны, легки, удобны в использовании и позволяют детям разнообразить игровую деятельность. Сшиты мячи из экологического материала – приятны на ощупь. Легки в обработке, их можно мыть, протирать. Все мячи одинакового размера. Размер подобран специально для комфортного использования ребенком дошкольного возраста в игровой деятельности. Хранятся в контейнере или специальном мешочке, находятся в открытом доступе для детей. Набивные мячи – это не просто набор спортивного инвентаря, а универсальное средство для всестороннего развития ребенка дошкольного возраста.

Какие задачи может решить педагог, используя данный комплекс? Это – развитие координации движений, равновесия, быстроты реакции и точности движений; умение работать в команде, следовать правилам, развивать коммуникативные навыки; развитие мелкой и крупной моторики; за счет интеграции уникального мяча в образовательный процесс происходит формирование математических представлений, знакомство с буквами; социальная адаптация; психическое развитие ребенка; формирование позитивных эмоций; воспитание уверенности в себе, а также развитие способности к самостоятельной деятельности.

Важно отметить, что эффективное физическое воспитание должно быть не просто набором упражнений, а интересной и занимательной игрой. Правильно подобранные игры стимулируют познавательную активность, развивают инициативу и способствуют решению задач развития функциональной грамотности и воспитанию стиля здорового поведения. Организуя деятельность, мы используем Комплект игровых заданий для детей старшего дошкольного возраста «Мяч – спутник детства», который разработан рабочей группой инновационного проекта и входит в состав комплекса. Он включает в себя 4 самостоятельных модуля, в которых предложены игры и игровые упражнения с уникальными набивными мячами.

Первый модуль «Если хочешь быть здоров» включает в себя 3 раздела.

«Игры с мягкими мячами во время динамических пауз» – используем для снижения утомляемости, восстановления умственной работоспособности и поддержания интереса детей между занятиями проводим динамические паузы. Здесь могут проводиться игры средней или высокой подвижности. Дети могут играть как с педагогом, так и самостоятельно и по инициативе какого-то ребенка, есть возможность свободного выбора и творчески использовать оборудование при проведении «свободной игровой минутки» или придумывание новых игр для малышей.

В ходе образовательной деятельности мы используем короткие перерывы, физкультминутки и пальчиковые игры второго раздела игрового комплекта «Мяч-спутник детства». Они способствуют улучшению общего состояния здоровья, снижению утомляемости и повышению активности, помогают детям снять напряжение, активировать мышление, восстановить работоспособность.

Вариант одной из таких физкультминуток:

«Грибочки»

Задачи: способствовать предупреждению устомления, снятию напряжения, развивать внимание, укреплять ОДА.	Оборудование: мячи по количеству детей.	Гриша шел – шел – шел (<i>шагаем на месте, мяч в руках</i>), Белый гриб нашел (<i>наклон вперед, положить мяч</i>) Раз – грибок (<i>выпрямиться</i>), Два – грибок (<i>наклон вперед забрать мяч</i>), Три – грибок (<i>выпрямиться</i>), Положить их в кузовок (<i>наклон вперед, забрать мяч, шагаем на месте</i>).

Раздел «Комплексы утренней гимнастики с мягкими мячами» состоит из 8 игр. Их используем для увеличения нагрузки на мышцы, способствуя их развитию и укреплению

Второй модуль «Вместе весело играть» помогает нам организовать игры с мягкими мячами в спортивном зале. Например, игра «Подъемный кран» отлично подходит для индивидуальной работы с детьми

Игра «Подъёмный кран»

Описание:	и.п. – сед, согнув ноги на гимнастическом коврик. Слева от ребёнка обруч с мячами с буквами. Справа от него пустой обруч. Захватив мяч стопами, он перекладывает их в пустой обруч. Когда мячи окажутся в обруче справа, ребёнок должен составить из букв любое слово. Затем снова переложить мячи в обруч слева и составить уже другое слово. Можно использовать как соревнование 2-4 детей «Кто скорее составит слово»

Третий Модуль «Я знаю».

На занятиях по познавательному развитию большим помощником являются разделы «Мир вокруг нас», «Что такое хорошо, что такое плохо». Игры подобраны таким образом, что очень легко детям и самостоятельно в них играть. Некоторые из них не требуют большого пространства. Играть в них можно, где угодно и когда угодно. В то же время, используя уникальный набивной мяч, развиваются физические качества ребенка.

Раздел «Мир вокруг нас» (11 игровых заданий)

«Я спрошу, а ты ответь»	Описание: педагог бросает мяч ребенку и задает вопрос, ребенок отвечает, бросает мяч обратно. Снег идет – зимой; радуга в небе – летом; желтые листья – осенью и т.д. Вопросы можно придумывать в соответствии с тематическим планированием

Раздел «Что такое хорошо, что такое плохо»

«Скажи наоборот»	Описание: игроки стоят в кругу. Педагог предлагает поиграть в игру «Скажи наоборот». Он бросает мяч ребенку, и произносит: ленивый. Ребенок, поймав мяч, отвечает: трудолюбивый; злой – добрый, веселый-грустный, сухой – мокрый, тихий-громкий, ясный-хмуры, быстрый-медленный и др.

«Хорошо-плохо»	Описание: Педагог бросает мяч ребенку и называет явление или ситуацию, говорит задачу – хорошо, другому игроку – плохо. Например: природное явление «дождь», почему дождь – это хорошо, и почему плохо. Дождь – это хорошо, потому что польет все растения; дождь – это плохо, потому что, промочив ноги можно заболеть. Снегопад – это хорошо, потому что можно будет кататься на лыжах. Снегопад – это плохо, потому что на дорогах станет больше аварий. Жаркая погода – это хорошо, потому что можно идти купаться на речку, поехать на море. Плохо, потому что, можно обгореть, получить солнечный удар и др. Ветер – можно запускать воздушного змея, плохо – могут падать деревья и др.

В этом разделе мы реализуем воспитательный компонент образовательной программы. Игры с мячами дают возможность формировать у детей представления о доброте и вежливости, дружелюбии и товарищеских качествах; нормах поведения в обществе, развивать навыки рефлексии.

Четвертый модуль «Обучение в движении». В него включены разделы «Дружат с буквами мячи» и «Считаем, играя», которые являются большим подспорьем педагогу при проведении занятий по обучению грамоте и развитию математических представлений.

Раздел «Дружат с буквами мячи» (16 игр)

Игра «Найди отгадку» можно использовать при индивидуальной работе с ребенком. (Выкладываем сами)	Описание: загадываем ребенку загадку, например, «Он бывает баскетбольшим, Волейбольшим и футбольшим. Скачет, прыгает, летает и усталости не знает» (Мяч). Ребенок должен из мячей выложить слово «мяч»

Раздел «Считаем – играя» (16 игр)

Игра «Математическая зарядка»	Описание: дети идут по кругу с мячами в руках. По сигналу останавливаются, поворачиваются лицом в круг. Педагог дает следующее задание: «Ну-ка, Катя, Петя, выходите и 1+2 нам покажите». Ребята должны показать два разных движения столько раз, сколько изображено на их мячах (пример: 1 -руки вверх, 2 поворота). Следующей паре дается новое задание. Следует выполнять только общеразвивающие упражнения, в быстром темпе; дети, которые стоят в кругу, должны вести счет

Целевые ориентиры, достижение которых возможно при использовании комплекса «Мяч – спутник детства»:

- воспитание культуры здоровья, здорового стиля поведения детей дошкольного и младшего школьного возраста;
- стимулирование двигательной активности детей в режиме дня;
- обогащение двигательного опыта, развитие общей моторики, физических качеств;
- формирование предпосылок функциональной грамотности старших дошкольников;
- развитие представлений об окружающем мире и его многообразии;
- содействие личностному развитию, нравственному, физическому, трудовому воспитанию детей дошкольного возраста;

- индивидуализация обучения и развития ребенка с учетом существующих проблем социального, интеллектуального, физического развития;
- обогащение социального опыта детей, развитие активности, инициативы, способностей к общению и взаимодействию;
- создание позитивного психоэмоционального состояния, снижения тревожности, агрессивности.

Можно сделать вывод, что дидактический комплекс «Мяч – спутник детства» способствуют развитию не только физических навыков, но и познавательных способностей, творческого мышления и социально-эмоциональной сферы. Комплекты уникальных набивных мячей станут ценным дополнением любой образовательной программы, способствуя всестороннему и гармоничному развитию детей дошкольного возраста. Разнообразие игр с мячами позволяет интегрировать физическую активность с развитием речи, математических представлений, создавая уникальную игровую среду для полноценного развития личности ребенка.

Литература

1. Устав (Конституция) принят Международной конференцией здравоохранения, вступил в силу 7 апреля 1948 года.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее – Федеральная программа) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874.

РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Акулова Л.Н., Харченко Е.А.

Воронежский государственный педагогический университет

Россия, г. Воронеж

lu56@inbox.ru, harchenkoea2005@yandex.com

Аннотация. В работе отмечено, что регулярные занятия физической культурой комплексно влияют на психическое здоровье студентов. Они снижают уровень стресса и тревожности, улучшают настроение, сон и общее самочувствие. Занятия физической культурой также развивают важные личностные качества: целеустремленность, дисциплину и коммуникативные навыки. В статье отмечается, что особая роль принадлежит преподавателям физической культуры, которые формируют потребность у студентов к физическим упражнениям. Опрос студентов показал: студенты, которые занимаются регулярно, на занятиях развивают психофизическую подготовку, которая необходима в процессе учебной деятельности и в дальнейшем в профессиональной работе.

Ключевые слова: физическая культура, психическое здоровье, стресс, тревожность, студенты, профилактика.

В современном мире психическое здоровье и устойчивость личности приобретают особую значимость. Высокий уровень стресса, информационная перегрузка, социальная нестабильность – эти и другие факторы оказывают негативное воздействие на психику человека, провоцируя тревожность, депрессию, эмоциональное выгорание и другие расстройства. В связи с этим поиск эффективных средств поддержания и укрепления психического здоровья становится важной задачей, стоящей перед обществом и каждым человеком.

Наряду с традиционными методами психологической помощи и психотерапии, все больше внимания уделяется немедикаментозным способам воздействия на психику, среди которых особое место занимает физическая культура. Известно, что регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на психологическое состояние личности.

Психические качества личности – устойчивые характеристики психической деятельности, определяющие индивидуальность и поведение человека. Они формируются под влиянием генетических факторов, социальной среды и жизненного опыта, оставаясь при этом динамичными и способными к развитию.

В интегративном подходе выделяют четыре взаимосвязанных **компонента**: Темперамент- врождённые свойства нервной системы, определяющие динамику психических процессов; Характер – приобретённые черты личности, отражающие отношение к себе, другим и миру; Способности-индивидуальные особенности, обеспечивающие успешность деятельности; Направленность-система мотивов, ценностей и интересов, определяющих цели человека. Физическая культура оказывает комплексное воздействие на психику через три основных механизма: физиологический, психологический и социальный. Многие авторы отмечают, что на физиологическом уровне регулярные физические нагрузки улучшают мозговое кровообращение и стимулируют образование новых нейронов, что напрямую усиливает когнитивные функции – память, внимание и мышление. Одновременно происходит нормализация нейромедиаторов: повышается уровень серотонина и дофамина, что стабилизирует эмоциональное состояние, а выработка эндорфинов создает естественный антидепрессивный эффект. [3] На психологическом уровне систематические занятия формируют важные личностные качества. Через преодоление физических трудностей и

достижение спортивных целей развиваются волевые характеристики: самодисциплина, целеустремленность, настойчивость. Социальный аспект проявляется особенно ярко в командных видах спорта. Участие в общей деятельности развивает коммуникативные навыки, учит эффективному взаимодействию и сотрудничеству. Чувство принадлежности к команде формирует социальную идентичность и обеспечивает психологическую поддержку. В спортивной среде естественным образом воспитываются морально-этические качества: уважение к правилам, честность, умение достойно принимать как победы, так и поражения. [1]

Систематический характер занятий физической культурой является фундаментальным условием достижения устойчивого положительного эффекта на психическое здоровье. Регулярные тренировки по определённому плану принципиально отличаются от эпизодических занятий, обеспечивая комплексное воздействие на психику.

Ключевое значение систематичности проявляется в нескольких аспектах. Постепенная адаптация организма к нагрузкам минимизирует риск травм и переутомления, создавая условия для безопасного развития. [2]

Влияние регулярных занятий на психическое здоровье проявляется в профилактике психических расстройств, включая депрессию и тревожные состояния. Систематическая физическая активность обеспечивает надежное снижение стрессовой нагрузки, улучшая качество сна и общее самочувствие.

Для эффективной организации занятий рекомендуется соблюдать регулярность тренировок 3-5 раз в неделю с умеренной интенсивностью. Важно включать разнообразные виды активности – аэробные, силовые и упражнения на гибкость. Необходим постепенный рост нагрузок с обязательным учетом индивидуальных особенностей. Особое значение имеет получение удовольствия от процесса, что обеспечивает долгосрочную мотивацию и положительный эмоциональный фон.

Мы полагаем, что преподаватели физической культуры выступают ключевыми фигурами в развитии не только физических, но и психических характеристик студентов. Их влияние осуществляется через несколько основных направлений.

Преподаватель физической культуры служит образцом для студентов, демонстрируя профессионализм и здоровый образ жизни. Он создает мотивацию через позитивную атмосферу и разнообразные формы занятий. Он развивает волевые качества, постепенно усложняя задачи и преодолевая трудности. Формированию эмоциональной устойчивости способствуют доверительная атмосфера и обучение саморегуляции. Командные работы развивают коммуникативные навыки и лидерский потенциал. Через пример спортсменов формируются ценности здорового образа жизни. Преподаватели физической культуры, совместно с кураторами усиливают этот процесс, организуя внеучебные мероприятия и обеспечивая индивидуальный подход к студентам.

Синергетическое взаимодействие преподавателей физической культуры и кураторов создает комплексную систему формирования психических качеств личности, где физическое развитие служит основой для психического совершенствования.

Эффективность физической культуры как средства формирования личности напрямую зависит от индивидуального подхода. Универсальные методы без учета различий в подготовке, здоровье и мотивации могут привести к травмам, переутомлению и потере интереса к занятиям.

Нами было проведено эмпирическое исследование по проблеме влияния физической культуры на психическое состояние.

Определить субъективную оценку студентами влияния занятий физической культурой на их психическое состояние и выявить взаимосвязь между регулярностью занятий и выраженностью положительных эффектов.

В опросе приняли участие студенты 1-3 курса Воронежского Государственного педагогического университета и Воронежского Государственного университета. Результаты по каждому вопросу представлены в виде диаграммы.

1. Занимаетесь ли вы регулярно физической культурой (не менее 2 раз в неделю)?



Рисунок 1

Большинство опрошенных студентов занимаются физической культурой регулярно, опрос выявил, что это 60,9% респондентов.

Согласно второму вопросу (Рис.2), виды физической активности, которыми занимаются студенты, очень разнообразны. Чаще всего они занимаются следующими видами спорта: командные виды спорта (футбол, баскетбол и т.д.) – 33,3%, плавание – 27,8%, фитнес – 11,1%, йога – 8,3%, фехтование – 4,6%.

Вопрос оценки уровня стресса за последние дни, отразил достаточно высокий уровень стресса у студентов, пренебрегающих занятиями физической культурой. (Рис. 3)



Рисунок 2

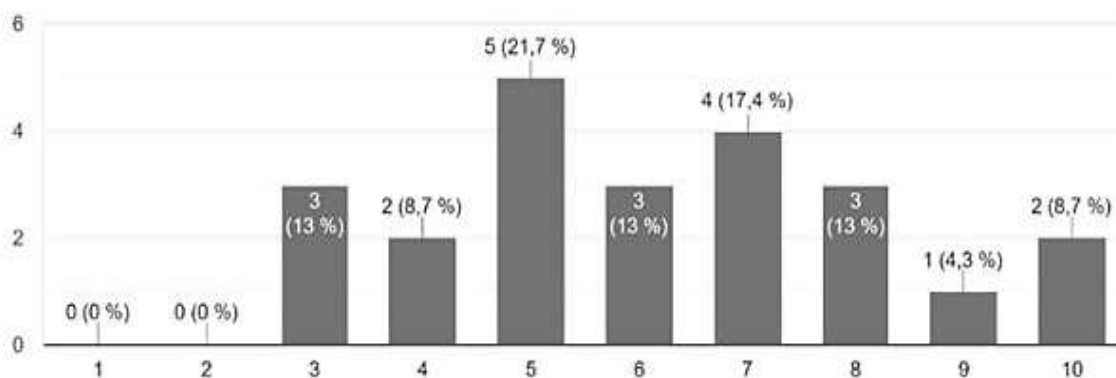


Рисунок 3

Ответы на четвертый вопрос показали высокий уровень тревожности на 10-бальной шкале, среди опрошенных, которые не занимаются физической активностью. (Рис.4) Что касается уровня самооценки, результаты исследования показали, преобладание среднего уровня. (Рис.5) На вопрос, какие эмоции испытывают студенты при занятиях физической культурой, они отметили, что чаще испытывают положительные эмоции. (Рис.6). Часто – 47,8%, очень часто – 39,1%, иногда – 13,0%.

Анализ ответов на вопрос «Как вы оцениваете качество своего сна?» показал, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, склонны оценивать его высоко (39,1%). (Рис.7)

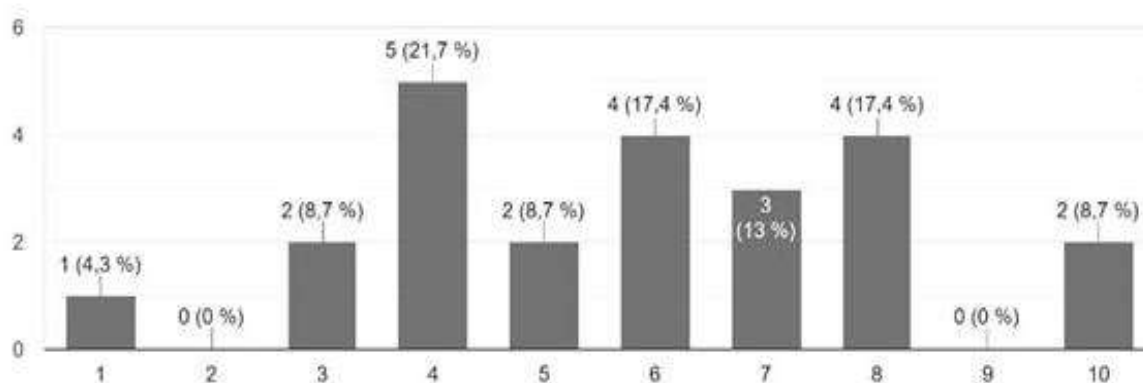


Рисунок 4

5. Ваша самооценка:

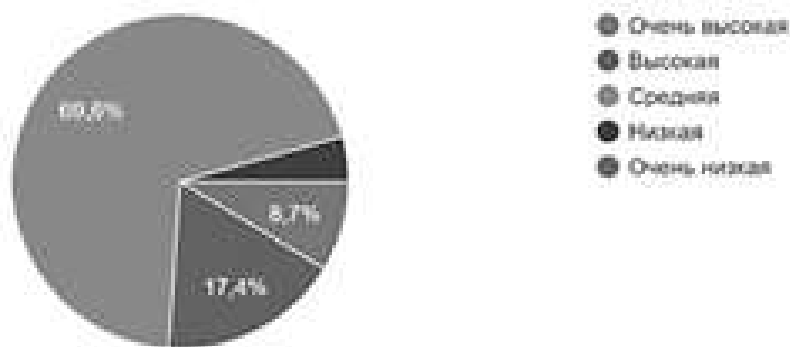


Рисунок 5

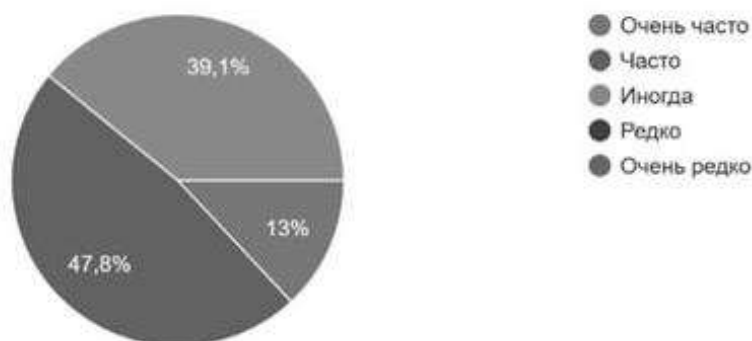


Рисунок 6

7. Как вы оцениваете качество своего сна?

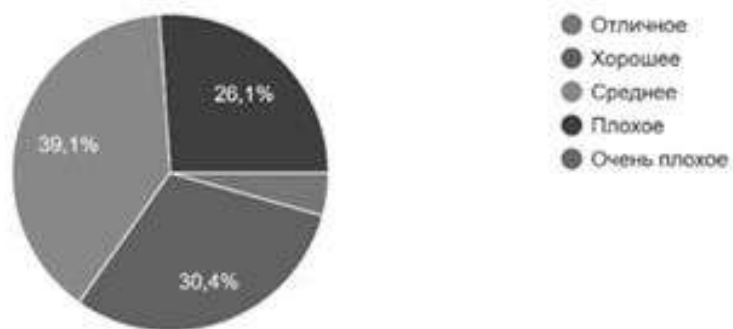


Рисунок 7

Качество сна у студентов, которые занимаются спортом, согласно седьмому вопросу, значительно лучше. (Рис.7) Результаты исследования показали, что занятия физической культурой помогают им справиться со стрессом и эмоциональным напряжением (34,8%). (Рис.8)



Рисунок 8

Исследование выявило две группы респондентов: регулярно и нерегулярно занимающихся физической культурой. У первой группы показатели стресса и тревожности значительно ниже на 70%. Это подтверждает, что физическая активность снижает психоэмоциональное напряжение.

Таким образом, результаты опроса показали, что систематические занятия физической культурой формируют не только физическое развитие, но и психическое здоровье: снижают стресс, развивают волевые качества и коммуникативные навыки. Преподаватели в процессе психофизической подготовки на занятиях физической культурой доказали свою эффективность как инвестицию в благополучие будущих поколений.

Литература

1. А.А. Дмитриев. Физическая культура в специальном образовании. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
2. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2013. – 432 с.
3. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. – М.: Институт практической психологии, 1996. – 432 с.
4. Болотина Л. Р. Физическая культура и здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. В.А. Епифанов. Лечебная физическая культура. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.

ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ КУРСАНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Алексеев Н.А., Черкасова Ю.П.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Аннотация. Представленная авторами статья имеет практическую направленность в обучении курсантов боевым приёмам борьбы. В данной статье рассматривается актуальная проблема низкой устойчивости двигательной памяти курсантов при освоении боевых приемов борьбы на начальном этапе обучения. Подчеркивается значимость надежного воспроизведения двигательных навыков для дальнейшей профессиональной деятельности, поскольку формирующиеся навыки подвержены быстрому забыванию и интерференции. Целью работы является выявление ключевых факторов, влияющих на прочность двигательной памяти, и разработка научно обоснованных методических подходов к ее повышению.

Ключевые слова: двигательная память, курсанты, боевые приемы борьбы, начальное обучение, устойчивость, формирование навыков.

Профессиональная подготовка курсантов образовательных организаций министерства внутренних дел РФ напрямую сопряжена с необходимостью регулярного формирования устойчивых и надёжных двигательных навыков, важных для эффективного выполнения служебных задач. Овладение боевыми приемами борьбы занимает центральное место в данной системе подготовки, поскольку требует не только усвоения сложной структуры движений, но и их высокоточной реализации в условиях стресса и быстро сменяющейся обстановки. Ключевым фактором, обуславливающим надежность в быстрой реакции, воспроизведения освоенных двигательных навыков, является двигательная память.

Однако, как показывают исследования в области педагогики, спортивной психологии и физиологии движений, начальный этап обучения боевым приемам борьбы характеризуется их высокой лабильностью. Курсанты, поступающие на службу в органы внутренних дел, зачастую испытывают сложности с эффективной интеграцией в новую образовательную среду, что обусловлено качественными изменениями в образовательных и социокультурных требованиях по сравнению со школьным этапом. Необходимо принимать во внимание и тот факт, что преобладающая часть поступающих не обладает предшествующим опытом выполнения боевых приемов борьбы. В связи с этим обучающиеся зачастую демонстрируют неустойчивое, технически неточное воспроизведение приемов, потерю координации или ошибочные действия, то есть возникает неоднократно повторяющаяся ситуация, когда в один день они усваивают и воспроизводят полученную информацию, а в другой уже не могут полноценно и с той же точностью реализовать ее на практике.

В свете сказанного следует подчеркнуть, что важными компонентами успешного выполнения задач являются не только уровень специальной физической подготовленности сотрудников полиции, но и их психологическая устойчивость.

Начальная(первоначальное обучение) подготовка боевым приемам борьбы, с точки зрения психологии является очень важным этапом, поскольку конкретно в этот период у обучающихся закладываются основы двигательных навыков, формируется их первоначальная структура и, в целом, происходит адаптация к требованиям деятельности сотрудника ОВД.

По мнению спортивного психолога Е.П. Ильина, начальный этап овладения двигательными навыками характеризуется высоким уровнем сознательного контроля, так называемой «разорванностью» движений на отдельные элементы и недостаточной плавностью. Курсант затрачивает много усилий на самоконтроль за каждым движением, что приводит к быстрому утомлению и нежеланию продолжать работу. Ильин также подчеркивает важность способности ощущать положение и перемещение частей тела для успешного формирования двигательной памяти. Кроме того он отмечает, что стресс и тревожность (в частности, боязнь совершить ошибку), могут существенно нарушать процесс формирования и воспроизведения двигательных навыков на данном этапе. То есть признается необходимым создавать комфортные условия для снижения психологического напряжения, обеспечения четкого восприятия движений и развития осязательных ощущений с помощью специально определенных упражнений. При этом на начальном этапе обучения является целесообразным избегать чрезмерной критики и давления на курсанта.

Полагаем, что следует выделить ряд обстоятельств, по которым курсанты не всегда могут с должной точностью осваивать боевые приемы борьбы.

Одним из ключевых факторов является слабое развитие физических качеств у обучающихся. Например, недостаточная выносливость может препятствовать выполнению полноценных физических упражнений и отработке приемов на протяжении всей продолжительности занятия (в среднем она составляет 80–90 минут). Выполнение технически сложных действий на фоне утомления и неполного восстановления значительно снижает качество освоения техники.

Более того, плохое самочувствие, наличие травм или различных хронических заболеваний также существенно усложняют процесс обучения и снижают физическую производительность обучающегося.

Методические аспекты в данном вопросе играют не менее важную роль. Например, нарушение последовательности обучения (часто вызванное отсутствием на учебных занятиях), приводит к формированию пробелов в знаниях и навыках, что замедляет прогресс и усложняет усвоение последующего материала.

Кроме того, неправильный подбор партнера для отработки приемов, характеризующийся существенной разницей в возрасте, весовых категориях или гендерной принадлежности, может создавать некомфортные условия для обучения, не позволяя полноценно воспроизводить реальные ситуации и формировать правильные шаблоны движения.

Достаточно важным является и несоответствие отрабатываемых на занятиях ситуаций реальным условиям. Обучение приемам, часто сопровождающееся пассивным сопротивлением партнера (в том числе нежелание причинять оппоненту дискомфорт), способствует выработке «неправильного» и неэффективного навыка, который в дальнейшем не может быть успешно применен в условиях реального противодействия.

В качестве последнего фактора следует отметить низкую мотивацию обучающихся, которая может значительно тормозить процесс освоения БПБ. Зачастую курсанты ошибочно убеждены, что полученные знания не пригодятся им на практике или уверены в том, что при проведении итогового зачёта определённые упражнения выполнять не будут, вследствие чего значительно снижается мотивация к правильному выполнению приёмов и эффективной работе на занятии.

Для повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы настоятельно рекомендуется применение индивидуального подхода к каждому курсанту. Это включает в себя не только увеличение количества часов, отводимых на занятия, но и проведение индивидуальных и групповых факультативных занятий, направленных на ликвидацию пробелов и углубленную отработку проблемных элементов. Эти меры способствуют более прочному освоению двигательных навыков и повышению устойчивости двигательной памяти.

Актуальность данной проблемы также возрастает в связи с постоянно усложняющимися требованиями к профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов, где цена ошибки в критической ситуации может быть крайне высока. Это обуславливает необходимость поиска и внедрения инновационных подходов, способных обеспечить не только быстрое, но и устойчивое запоминание курсантом моторных навыков.

Двигательная память, являясь фундаментальной когнитивной функцией, обеспечивает способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению движений и их последовательностей. В контексте формирования профессионально-прикладных навыков, в частности боевых приемов борьбы, она играет ключевую роль, поскольку определяет надежность и скорость выполнения заданных движений.

Так, по мнению А.А. Смирнова, двигательная память рассматривается как разновидность памяти, которая обеспечивает запоминание, сохранение и воспроизведение движений и их систем. Он подчеркивал ее роль в формировании привычек и автоматизированных действий, отмечая, что запоминание движений происходит как посредством произвольного, так и непроизвольного заучивания.

Проблема повышения устойчивости двигательной памяти курсантов при выполнении БПБ на начальном этапе обучения является многоаспектной и не может быть эффективно решена с помощью односторонних методических воздействий. В этой связи следует полагать, что необходимо наличие систематических занятий по физической подготовке, которые способствуют прочной консолидации энграмм движения в долговременной памяти, предотвращая их быстрое угасание. Регулярное повторение обеспечивает переход двигательных актов из сферы сознательного контроля в автоматизированные навыки, что безусловно важно для их эффективного применения в условиях стресса. Лишь последовательный и ритмичный тренировочный процесс гарантирует устойчивое закрепление и совершенствование формирующихся навыков.

Таким образом, для достижения максимальной устойчивости двигательной памяти курсантов на начальном этапе необходимо использовать множество методических подходов, включающих целенаправленные воздействия на психофизиологические основы памяти, оптимизацию педагогического процесса (с учетом принципов двигательного научения) и развитие когнитивных стратегий с созданием условий, способствующих прочному закреплению навыков в долговременной памяти курсанта. Только такой целостный подход способен обеспечить формирование надежных профессионально-прикладных двигательных навыков.

Литература

1. Гончаров, В.И. Исследование двигательной памяти / В.И. Гончаров // Вопросы психологии. – 1991. – №3. – С. 75-79.
2. Коник, А. А. Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке : учебно-методическое пособие / А. А. Коник, И. С. Беляев, А. Ю. Дорохин. – Белгород : Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2018. С. 23-24.
3. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека : учебник для вузов / Е. П. Ильин. – М. [и др.] : Питер, 2003. – 382 с.
4. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2012. – 525 с.
5. Камнев Р. В. Характерные ошибки, возникающие во время обучения сотрудников правоохранительных органов бросковой технике // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 31. – С. 641–645. [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/2017/970144.htm> (дата обращения: 30.09.2025).
6. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. М.: Просвещение, 1966. С. 132-145.
7. Баддели А. Ваша память: Руководство по тренировке и развитию. М.: Эксмо, 2011.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М.: Советский спорт, 2015.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Альховик У.В., Новицкая Д.Д., Вашкевич В.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов. На основе анализа научной литературы и результатов социологического опроса, проведенного среди студентов, выявлены ключевые аспекты положительного воздействия физической активности на эмоциональное благополучие, стрессоустойчивость, качество сна и самооценку. Особое внимание уделено дифференциации эффектов различных видов физической активности.

Ключевые слова: физическая культура, психическое здоровье, спорт, вид спорта, стрессоустойчивость.

В условиях интенсивной учебной нагрузки и постоянного информационного потока психоэмоциональное здоровье студентов становится важным фактором успешного обучения. Психическое здоровье – состояние психического благополучия, позволяющее человеку справляться с жизненными факторами стресса, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также продуктивно участвовать в жизни общества. Оно имеет имманентную и прикладную ценность, а право на психическое здоровье входит в число основных прав человека [3]. Одним из эффективных способов его поддержания является регулярная физическая активность.

Исследования показали, что физическая нагрузка улучшает гибкость и устойчивость тела, укрепляет иммунную систему, снижает риск заболеть онкологическими заболеваниями, обостряет рефлексы [1, 2].

Регулярная двигательная активность, включая физические упражнения, спортивную деятельность и ведение активного образа жизни, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние организма и способствует существенному улучшению психоэмоционального здоровья человека.

Во-первых, регулярные занятия физической культурой увеличивают выработку гормона счастья – эндорфинов. Этот гормон дарит радость и ощущение легкости, а также обладает способностью уменьшать боль, снижать температуру тела, оказывает противовоспалительное действие [4].

Во-вторых, физические упражнения помогают снижать уровень стресса и тревоги. Современный человек каждый день сталкивается со стрессовыми ситуациями. Регулярная физическая активность способствует формированию адаптационных механизмов, позволяющих эффективно противостоять психоэмоциональному напряжению. Позитивное влияние физических нагрузок на уровень стресса обусловлено снижением уровня кортизола – гормона, избыточное содержание которого способно оказывать неблагоприятное воздействие на общее состояние здоровья.

В-третьих, занятия физической культурой способствуют улучшению качества сна. Физические нагрузки устраняют накопленное напряжение в мышцах и возбуждение в нервной системе, что позволяет лучше расслабиться и получить более качественный сон. Это, в свою очередь, положительно сказывается на психическом здоровье человека. Кроме того, регулярные спортивные тренировки позволяют сократить время, необходимое для засыпания, что особенно актуально для людей, испытывающих постоянное психоэмоциональное напряжение или страдающих бессонницей.

Стоит отметить, что не все виды физической активности оказывают одинаковое воздействие на психоэмоциональное состояние обучающихся, что обусловлено спецификой нагрузки, характером взаимодействия и индивидуальными предпочтениями.

Например, занятия фитнесом способствуют формированию устойчивого эмоционального фона, повышению самооценки и мотивации и снижают уровень тревожности.

Командные виды спорта такие, как футбол, баскетбол, волейбол, оказывают комплексное воздействие, сочетая спортивную деятельность с налаживанием социальных контактов. Такая форма физической активности способствует снижению чувства одиночества, создавая ощущение безопасности и устойчивости.

Некоторые виды спорта (йога, медитативные практики, бег) характеризуются высокой эффективностью в регуляции стрессовых состояний. Они направлены на нормализацию давления, улучшение кровообращения, насыщение организма кислородом и уменьшение напряжения в организме. Физическая активность такого рода положительно влияет на когнитивные функции и общее самочувствие.

Что касается силовых нагрузок, то они стимулируют повышение самооценки, развитие уверенности в себе, поскольку достижение видимых результатов в процессе тренировок оказывает мотивационное влияние на психоэмоциональное состояние. Это особенно значимо для лиц, ориентированных на улучшение своего внешнего вида.

Результаты проведённого нами опроса подтверждают обоснованность данной мысли. Опрос был проведён среди 53 белорусов.

Результаты опроса показали, что большинство студентов (43,4%) занимаются физической активностью 2–3 раза в неделю, 18,9% – ежедневно, 22,6% – раз в неделю, а 15,1% признались, что занимаются редко или вообще не уделяют внимания физкультуре.



Рисунок 1

При этом своё психоэмоциональное состояние после занятий физкультурой большинство студентов оценивают положительно: 49,1% отметили прилив энергии и улучшение настроения, 30,2% – ощущение спокойствия и уравновешенности. Лишь 15,1% не заметили изменений, а 5,6% сообщили о чувстве усталости и раздражения.

Также наше исследование показало, что физическая активность определённо помогает справляться со стрессом и тревогой 54,7% (29 студентам). Ещё 28,3% (15 студентов) скорее согласны с тем, что занятия спортом положительно влияют на психоэмоциональное состояние. 11,3% (6 студентов) отметили, что физическая активность не оказывает заметного влияния на снижение стресса и тревожности. И только 5,7% (3 студента) считают, что физические нагрузки не оказывают такого эффекта на их состояние.

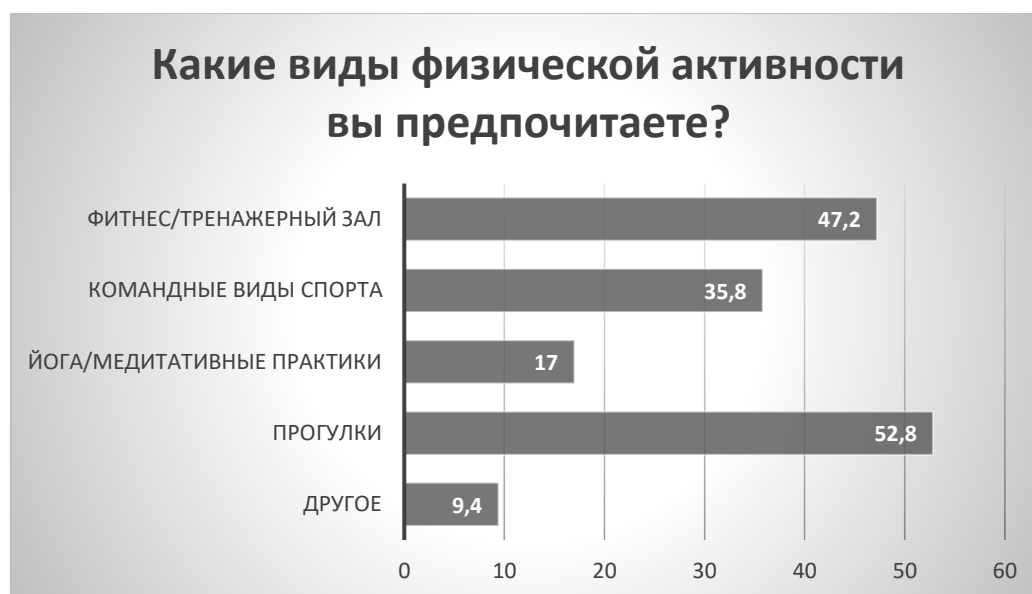


Рисунок 2

Также участникам исследования был задан вопрос: «Какие виды физической активности вы предпочитаете?». Наибольшее количество студентов (47,2%) предпочитают фитнес/тренажёрный зал. Также популярным видом физической активности среди опрошенных являются командные виды спорта (35,8%). 17,0% студентов занимаются йогой/медитативными практиками. 9,4% проявляют интерес к иным видам физической активности, среди которых были отмечены силовые тренировки, плавание, катание на коньках.

Таким образом, физическая культура является важным фактором психоэмоционального благополучия. Регулярное включение физических упражнений в повседневную практику следует рассматривать как ключевой элемент комплексной стратегии, направленной на повышение качества жизни, укрепление стрессоустойчивости, профилактику психических расстройств, поддержку эмоционального состояния и улучшение общего жизненного тонуса. Осознание роли спорта как неотъемлемой составляющей полноценного образа жизни является необходимым условием сохранения здоровья на долгие годы.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. / В.К. Бальсевич – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) // Теория и практика физической культуры. / В.К. Бальсевич – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
3. Всемирная организация здравоохранения: официальный сайт URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 30.10.2025).
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений. / В.И. Дубровский. – Изд. 2-е доп. – Москва: Владос. – 2002. – 512 с.

К ВОПРОСУ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Андросова Н.А., Макушин А.Е., Макушина Г.Н.

Московский педагогический государственный университет

Россия, г. Москва

chibanbo@yandex.ru, ae.makushin@mpgu.su, makushinag.n.2020@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме подготовки специалистов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста в современной системе образования. Проводится анализ существующих институционных и методологических разрывов в подготовке таких специалистов, выделяя ключевые проблемы: несогласованность образовательных программ, отсутствие целостной траектории обучения, фрагментарность компетенций. Исследование выявляет необходимость создания интегрированной модели обучения, которая объединяет педагогические, психологические и медико-биологические компоненты. Данное исследование необходимо для модернизации образовательных программ в педагогических университетах, разработке профессиональных стандартов и методических рекомендаций для дошкольного образования.

Ключевые слова: дошкольники, физическое воспитание, образовательная траектория, компетенции, здоровье, педагогика, практика.

Актуальность подготовки специалистов по физическому воспитанию детей дошкольного возраста обусловлена сочетанием нескольких системных факторов: ранняя моторная социализация детей, ухудшение физического здоровья подрастающего поколения в условиях цифровизации и малоподвижного образа жизни, а также растущие требования к качеству дошкольного образования со стороны государства и родителей. В существующей структуре Университета эта проблема усугубляется институционной расщепленностью: есть факультет дошкольной педагогики и психологии, отвечающий за воспитательно-развивающие компетенции педагогов, и отдельно – институт физической культуры и спорта, формирующий профессионалов в области физической подготовки школьников, студентов, спортсменов. Однако профильной специальности «физическое воспитание дошкольников» как целостной образовательной траектории нет: подготовка ведется фрагментарно на стыке двух подразделений, что приводит к размытости профессиональных стандартов и неоднозначности учебных планов. Ежегодные корректировки дисциплин и практик не восполняют системного пробела – отсутствует согласованная методология, единая модель компетенций и качественная практика студентов. В современных реалиях это выражается в двух типичных сценариях: в дошкольных учреждениях работают учителя физической культуры, вынужденные повышать квалификацию по дошкольной педагогике, или воспитатели, проходящие дополнительные курсы по физической культуре и становящиеся «методистами по физической культуре». Оба подхода дают локальные решения, но не обеспечивают всесторонней подготовки, учитывающей возрастную психологию, методику игровой двигательной активности, профилактику нарушений осанки и безопасности занятий, инклюзивные практики и взаимодействие с семьей. Следовательно, актуальность темы связана не только с демографическими или санитарно-гигиеническими вызовами, но и с потребностью в формировании устойчивой профессиональной идентичности, стандартизированных образовательных программ и практикоориентированных моделей стажировки, способных обеспечить детям дошкольного возраста полноценное, безопасное и развивающее физическое воспитание. [Головин В.А., Физическое воспитание: Учебник/под ред. В.А.Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др.]

2. Проблемы исследования. Ключевая проблема – несоответствие и фрагментарность двух существующих образовательных траекторий: факультета дошкольной педагогики и

психологии (фокус на воспитательно-развивающих компетенциях) и института физической культуры и спорта (фокус на двигательной подготовке и спортивных результатах). Невозможно просто «склеить» эти программы: требуется их целенаправленная переработка с учетом возрастной спецификации, медицинских требований и практикоориентированных компетенций воспитателя-физкультурника дошкольного учреждения [Загвязинский, В.И. Теория обучения и воспитания: учебник и практикум для вузов.]. На сегодняшний день можно выделить следующие основные проблемные точки:

1) Содержательная рассинхронизация образовательных программ.

Цели и ожидаемые результаты обучения различаются: воспитатель ориентирован на развивающую среду и детскую психологию, спортивная программа – на технику и спортивный результат. Это приводит к неполноте компетенций выпускников, если их готовят по одной из программ. Необходима разработка единой модели компетенций специалиста по физическому воспитанию дошкольников (возрастная психология + основы медицины + двигательная методика).

2) Неполный и несбалансированный набор дисциплин.

– Рекомендуется корректировка учебных планов с обязательным включением специализированных модулей. Рекомендуемый минимальный объем:

- Возрастная морфология (возрастная анатомия и физиология). Необходимые знания и понимание возрастных особенностей двигательной системы и влияния нагрузок;
- Антропометрия и методики мониторинга физического развития. Умение проводить качественные измерения, интерпретировать данные и планировать коррекцию;
- Общая и прикладная анатомия (с акцентом на организм дошкольника. Обязательный уровень знаний для обеспечения безопасности и правильного применения упражнений);
- Медико-биологические аспекты физического воспитания (профилактика ОРЗ и нарушения осанки, травматизм, адаптация, нагрузки при хронических заболеваниях);
- Элементы спорта как двигательные элементы. Важно четко отделить тренировочные/методические элементы от соревновательной подготовки;
- Водные занятия (элементы работы в бассейне/на воде, включая технику безопасности и методику игр и упражнений в воде. Возможно введение факультативного модуля.

3) Проблема разделения «элементов спорта» и «спорт» как такового.

Важно методологически разграничить следующие понятия: цель подготовки дошкольников – формирование основных двигательных умений, координации, игровой мотивации и безопасных привычек, а не соревновательная подготовка [Завьялова Т.П., Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебник для вузов].

4) Практикоориентированные трудности – это организация студенческой практики в дошкольных учреждениях:

– студентам сложно пройти полноценную практику в дошкольных учреждениях в связи с ограничением доступа, оформлением медицинских допусков, зачастую отсутствие мотивации как со стороны руководство ВУЗа, так и со стороны администрации ДОУ принимать студентов, так называемые ресурсные и организационные барьеры:

– требуется выстраивание межведомственных партнерских отношений, договоренностей между вузами и муниципальными организациями, участие руководства школ и спортивных учреждений, система поощрений для принимающей стороны (стипендии, методическое сопровождение, сертификаты качества, кадровые преференции и т.д.):

– необходимость в разработке стандартов практики: минимальные часы четкие планы практики, методическое обеспечение и контроль качества.

б) инклюзия и взаимодействие с семьей:

– подготовка специалиста должна включать навык работы с детьми с ОВЗ и взаимодействия с их родителями (методики адаптации, коммуникация с семьей и смежными специалистами).

Эти проблемы являются логической основой для разработки новой образовательной траектории, которая обеспечит выпускнику не только теоретические знания, но и

практические компетенции, необходимые для полноценного, безопасного и развивающего физического воспитания дошкольников.

Заключение.

Подготовка специалиста по физическому воспитанию дошкольников, объединяющего компетенции педагога и специалиста по физической культуре и спорту, представляет собой стратегически важную задачу для современной системы дошкольного образования. Такой специалист не только проводит физкультурные занятия, но и наблюдает, диагностирует и проектирует индивидуальные траектории развития ребенка с учетом его возрастных, медицинских и психологических особенностей. Интеграция педагогических, психологических и медицинских знаний позволяет увидеть ребенка в целом и выстроить последовательные интервенции, направленные на гармоничное развитие.

Ключевые компетенции такого специалиста:

- знания возрастной анатомии, физиологии и моторики, умение интерпретировать антропометрические данные и показатели физического развития;
- навыки диагностического наблюдения и оценивания (выявление отставаний в моторике, признаков переутомления, тревожности, проблем в межличностном взаимодействии);
- методическая компетентность в построении адаптивных программ физического развития (учет ОВЗ, хронических заболеваний, дозировка нагрузок);
- практические умения (организация безопасных занятий, проведение водных и подвижных игр, работа с различным инвентарем, навыки первой помощи);
- психологические компетенции (сопровождение адаптации, развитие саморегуляции, коммуникативных и групповых умений, взаимодействие с родителями);
- умение организовывать и документировать практическую деятельность (составление плана, ведение личных дел дошкольников, анализ динамики развития и т.д.).

Результат интегрированной работы таких специалистов как воспитателя, педагога по физическому развитию и психолога в ДОО невозможно недооценить:

- более глубокое и персонализированное понимание траектории развития каждого ребенка, ранняя диагностика и своевременная коррективная моторных и поведенческих рисков;
- стимуляция развития когнитивных навыков через крупную моторику (координация, внимание, пространственное мышление, память);
- развитие социальных умений (умение договариваться, работать в команде, соблюдать правила, проявлять упорство и ответственность);
- укрепление психофизиологического состояния (стабилизация работы нервной системы, уменьшение тревожности, повышение устойчивости к стрессам);
- формирование здоровых привычек и дисциплины, необходимых для дальнейшего успешного обучения в школе и социальной адаптации.

Таким образом, подготовленный специалист по физическому воспитанию дошкольников способствует не только развитию физического здоровья детей, но и комплексное развитие личности. Инвестиции в создание и внедрение междисциплинарной образовательной траектории оправданы значительным повышением качества дошкольного образования и созданием условий для формирования гармонично развитого, устойчивого к нагрузкам и успешного в социуме ребенка.

Литература

1. Головин В.А., Физическое воспитание: Учебник/под ред. В.А.Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др.-М.: Высш. школа, 1983. – 391с.
2. Завьялова, Т.П., Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебник для вузов/Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. – 2-е изд. – Москва: Изд-во Юрайт, 2025. – 282 с.
3. Загвязинский, В.И. Теория обучения и воспитания: учебник и практикум для вузов / В.И. Загвязинский, И.Н. Емельянова, -2-е изд., перераб. и доп. – Москва.: Изд-во Юрайт, 2025. – 230 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ: КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аникеева Е.П., Ермоленко Н.Я., Маркова О.Н., Сорокина Н.В., Кустова З.А.

МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 7»

Россия, Белгородская область, пос. Пролетарский

ermol94@yandex.ru

Аннотация. В статье обосновывается жизненная необходимость и неоспоримая польза физического воспитания, организованного на свежем воздухе, для осуществления развития дошкольников. Авторы предлагают практические рекомендации по организации эффективного физического воспитания на открытом воздухе в условиях детского сада, уделяя особое внимание безопасной среде, планированию занятий и методическим режимам. Особое значение имеет роль семьи в поддержании активного образа жизни ребёнка и необходимости сотрудничества педагогов с родителями.

Ключевые слова: физическое воспитание, свежий воздух, закаливание, активный образ жизни, безопасность, подвижные игры, здоровье детей, развитие дошкольников.

Введение. Важность активного детства

Детство – это волшебная пора открытий, игр и неустанного познания мира. В этот период формируются основы здоровья, закладываются социальные навыки и раскрывается потенциал маленького человека. Одним из ключевых факторов, способствующих гармоничному развитию дошкольников, является физическое воспитание. И особенно ценно, когда эти занятия проводятся на свежем воздухе, где природа сама становится союзником в деле воспитания здорового и счастливого поколения. Современные дети все больше времени проводят в закрытых помещениях, за экранами гаджетов, лишаясь естественной потребности в движении и контакте с природой. Эта тенденция негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье, провоцируя развитие гиподинамии, ожирения, нарушений осанки и проблем с концентрацией внимания. Поэтому физическое воспитание на свежем воздухе приобретает особую актуальность, становясь не просто развлечением, а жизненно необходимой составляющей полноценного детства [6].

В данной статье мы подробно рассмотрим, почему физическое воспитание на свежем воздухе так важно для развития дошкольников, какие преимущества оно дает и как правильно организовать занятия, чтобы они были максимально полезными и безопасными.

Преимущества физического воспитания на свежем воздухе для дошкольников

Физическое воспитание на свежем воздухе предоставляет дошкольникам целый ряд неоспоримых преимуществ:

Укрепление здоровья и иммунитета:

✓ Свежий воздух, обогащенный кислородом, активизирует обменные процессы в организме, улучшает работу легких и сердечно-сосудистой системы.

✓ Солнечные лучи способствуют выработке витамина D, необходимого для укрепления костей и зубов, профилактики рахита и повышения иммунитета.

✓ Регулярные занятия на свежем воздухе закаляют организм, повышая его устойчивость к инфекциям и простудным заболеваниям [1] (Рис. 1).

✓ Пространство на свежем воздухе предоставляет больше возможностей для физической активности: бега, прыжков, лазания, метания и других движений.

✓ Игры с мячом, скакалкой, обручем развивают координацию движений, ловкость, силу и выносливость.

✓ Рельеф местности (неровности почвы, горки, деревья) стимулирует развитие равновесия и пространственной ориентации [3].



Рисунок 1 – Физическое развитие

Развитие двигательных навыков:

- ✓ Активные игры и упражнения укрепляют мышцы, улучшают осанку, способствуют формированию правильного свода стопы.
- ✓ Физическая нагрузка помогает детям тратить избыточную энергию, профилактируя ожирение и связанные с ним заболевания.
- ✓ Правильно организованные занятия способствуют гармоничному развитию всех систем организма [2] (Рис. 2).



Рисунок 2 – Развитие двигательных навыков

Психоэмоциональное развитие:

- ✓ Пребывание на свежем воздухе снижает уровень стресса и беспокойства, улучшает настроение и сон.
- ✓ Природные звуки и запахи оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему.
- ✓ Игры и занятия на улице стимулируют развитие любознательности, наблюдательности и творческого мышления [4].

Социальное развитие:

- ✓ Игры на свежем воздухе часто предполагают взаимодействие с другими детьми, что способствует развитию коммуникативных навыков.
- ✓ Дети учатся общаться, делиться, сотрудничать, разрешать конфликты, действовать в команде и соблюдать правила.
- ✓ Совместная деятельность на свежем воздухе укрепляет дружеские связи и формирует чувство принадлежности к коллективу.

Ознакомление с окружающим миром:

- ✓ Наблюдение за природными явлениями, изучение растений и животных расширяет кругозор детей и развивает познавательный интерес.
- ✓ Игры с природными материалами (песком, водой, землей, листьями, камнями) стимулируют сенсорное развитие и творческое воображение [7].
- ✓ Участие в экологических акциях (посадка деревьев, уборка территории) формирует бережное отношение к природе и экологическую культуру.

Организация физического воспитания на свежем воздухе в детском саду

Эффективное физическое воспитание на свежем воздухе требует тщательного планирования и организации:

Создание благоприятной среды:

Организация безопасной и удобной площадки для игр и занятий, оснащенной необходимым оборудованием (горки, качели, лесенки, спортивные снаряды).

Озеленение территории детского сада: посадка деревьев, кустарников, цветов, создание газонов и клумб.

Планирование занятий:

- ✓ Разработка тематических планов и программ физического воспитания на свежем воздухе, учитывающих возрастные особенности детей, сезонность и местные условия.
- ✓ Включение в занятия разнообразных видов активности: утреннюю гимнастику, подвижные игры, спортивные упражнения, прогулки-экскурсии, эстафеты.
- ✓ Интеграция физического воспитания с другими образовательными областями: развитие речи, ознакомление с окружающим миром, художественное творчество, музыка.

Методические рекомендации:

- ✓ Использование игровых приемов и сюрпризных моментов для поддержания интереса детей к занятиям.
- ✓ Индивидуальный подход к каждому воспитаннику, учёт его физических возможностей и потребностей.
- ✓ Постепенное увеличение нагрузки и сложности упражнений, соблюдение принципов умеренности и последовательности.
- ✓ Проведение занятий в форме, доступной и понятной для детей, использование наглядных материалов и словесных пояснений.

Безопасность:

- ✓ Тщательный осмотр площадки на наличие опасных предметов и неровностей.
- ✓ Проведение инструктажа по технике безопасности перед началом занятий.
- ✓ Контроль за соблюдением правил поведения во время игр и упражнений.
- ✓ Обеспечение детей необходимой одеждой и обувью в соответствии с погодными условиями.

✓ Наличие аптечки первой помощи и умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах [5].

Роль родителей в физическом воспитании детей на свежем воздухе

Успех физического воспитания дошкольников зависит не только от усилий педагогов, но и от активного участия родителей.

Поддержка активного образа жизни в семье:

- ✓ Совместные прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе.
- ✓ Ограничение времени, проводимого детьми перед телевизором и компьютером.
- ✓ Активное участие в спортивных мероприятиях, организуемых детским садом.
- ✓ Создание условий для двигательной активности дома:
- ✓ Организация игрового уголка с мячом, скакалкой, обручем и другими спортивными принадлежностями.

✓ Обеспечение детей удобной одеждой и обувью для игр на улице.

Личный пример:

✓ Родители должны демонстрировать позитивное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

✓ Показывать пример активного участия в спортивных мероприятиях и физических упражнениях.

Сотрудничество с детским садом:

✓ Регулярное общение с воспитателями и медицинским персоналом для получения информации о физическом развитии ребёнка.

✓ Участие в родительских собраниях и консультациях по вопросам физического воспитания.

✓ Оказание помощи в организации спортивных праздников и мероприятий на свежем воздухе.

Заключение: Инвестиции в здоровое будущее

Физическое воспитание на свежем воздухе – это бесценный вклад в здоровье, развитие и благополучие дошкольников. Создавая условия для активного и насыщенного детства, мы даем детям возможность расти здоровыми, сильными, умными и счастливыми. Инвестиции в физическое воспитание – это инвестиции в здоровое будущее нации. Пусть каждый ребёнок получит возможность наслаждаться радостью движения и общения с природой!

Литература

1. Анохина, И. А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: практическое пособие / И. А. Анохина. – Москва: АРКТИ, 2010. – 56 с.
2. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. – Москва : Творческий центр Сфера, 2007. – 157 с.
3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Прогр. и метод. рекоменд. / Л. Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004. – 128 с.
4. Козлов, А.П. Безопасность и организация подвижных игр на территории детского сада. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2020. – 96 с.
5. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду: программа и методические рекомендации / Т. И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2019. – 304 с.
6. Подольская, Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград : Учитель, 2009. – 199 с.
7. Степанова, С.Ю. Подвижные игры как средство физического развития дошкольников на свежем воздухе // Дошкольная педагогика. – 2020. – № 8 (112). – С. 34-38.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Апальков А.В., Горбатенко А.В., Бондаренко Л.И.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Аннотация. Национальная система самозащиты России известна долгим историческим путем эволюции, начиная с «борьбы свободного стиля» и достигая статуса «самозащиты без оружия», более известной как самбо. Термин «самбо» впервые появился в 1927 году в труде В. А. Спиридонова (1883–1943), офицера армии, который в 1921 году заложил основы данной системы, интегрировав лучшие аспекты существующих боевых искусств того периода. Эта система включала техники боевой борьбы в одежде, которыми обучались воины Рабоче-крестьянской Красной Армии (РККА) и Народного комиссариата внутренних дел (НКВД). Спиридонов убежден был в важности освоения не только отдельных элементов различных единоборств, таких как американская и французская борьба или бокс, но и техник самообороны в повседневной жизни, совместимых с тренировками в спортивной экипировке.

Ключевые слова: физическая подготовка, самбо, силовые ведомства, история.

Зарождение борьбы самбо произошло в СССР в 1930-х годах. Его основателями были Виктор Афанасьевич Спиридонов и Василий Сергеевич Ощепков. Разработка включает в себя систему самообороны (самбо) без оружия, которая сочетает приемы из различных видов борьбы и бокса. Самбо стремительно развивалось и совершенствовалось, став одним из ведущих видов спорта среди единоборств в стране. В настоящее время самбо является официальным видом спорта, признанным Международным олимпийским комитетом. В 1937 году была основана Всесоюзная федерация (секция) дзюдо под председательством В. С. Ощепкова, являвшегося также одним из пионеров самбо.

В 1966 году Конгресс Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА) официально признал самбо как международный вид спорта. На следующий год в Риге был проведен первый международный турнир по самбо, участниками которого стали команды из Советского Союза, Югославии, Монголии, Болгарии и Японии. С 1972 года начались регулярные чемпионаты Европы, а с 1973 года – чемпионаты мира, а также международные турниры. Федерации самбо были созданы в различных государствах, включая Грецию, Испанию, США, Канаду и Францию. В 1984 году была учреждена Международная любительская федерация самбо (ФИАС), которая в 1991 году пережила раскол. Новые федерации были основаны Францией и странами бывшего Советского Союза, что привело к созданию Всемирной федерации. В 1993 году в США возникла третья Всемирная федерация. Объединение этих организаций произошло в 1997 году на съезде ФИАС в Тбилиси, на котором Михаил Тихомиров был избран президентом Федерации.

За годы своего развития самбо претерпело значительные трансформации. Присоединение новых стран к Международной федерации самбо привнесло в правила спорта элементы национальных видов борьбы. Самбо середины XX века заметно отличается от современной версии этого вида борьбы. Последний чемпионат Советского Союза был проведен в 1991 году, после чего все ведущие самбисты из бывших советских республик соревнуются исключительно на международной арене. В 2003 году Коллегия Госкомспорта России официально признала самбо национальным видом спорта.

Спортивное самбо как вид спорта имеет наибольшую популярность среди единоборств в России. Многофункциональность самбо сочетает в себе элементы таких видов спорта как дзюдо, бокс и других видов борьбы, что делает ее универсальной и

доступной для широкого круга спортсменов. Однако, стоит отметить, что самбо, как и другие виды единоборств, требует от спортсмена четких навыков и умений, приобретаемых и развиваемых с самого начала занятий.

Борьба самбо базируется на ряде принципов, благодаря которым определяется ее сущность, уникальность и отличие от других видов единоборств.

Самбисты должны проявлять уважение к своему противнику, не использовать запрещенные приемы, а также и не наносить удары в голову. Это способствует формированию у спортсменов морально-волевых качеств и уважительного отношения к другим людям.

В борьбе самбо запрещены любые обманные действия, такие как симуляция травмы или использование запрещенных приемов. Судьи следят за соблюдением правил и принимают решения на основе честной борьбы.

Важно осознать значимость интеграции тактических принципов самбо в процесс физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, как действующих, так и аспирантов [4, с. 172]. Основная тактическая характеристика самбо проявляется в его конкурентной природе, где основная задача заключается в стремлении одного участника одолеть другого.

Важным недостатком в деятельности образовательных учреждений в области физической подготовки заключается в практике освоения техник самбо в виде изолированных элементов, минуя аспекты противодействия оппонента.

Следовательно, для подготовки сотрудников органов внутренних дел необходимо применять тактики, которые максимально приближены к реалиям боевых столкновений, где противники оказывают активное сопротивление, используют различные средства нападения, угрожая здоровью и жизни сотрудников. Однако следует использовать безопасные методы тренировки с имитацией сопротивления, поскольку преодоление такового является сущностью изучаемых тактических действий [1, с. 21].

Самбо предоставляет знания по эффективной работе на разных дистанциях – ближней, средней и дальней, что позволяет борцу адаптировать свои действия под разнообразные сценарии и тактику оппонента.

Игровая тактика в самбо способствует развитию способностей спортсменов в рамках установленных правил, улучшая при этом эмоциональную составляющую и специфические качества учащихся, а также повышая заинтересованность в тренировочном процессе за счет применения игровых методов, включая подвижные игры с элементами боевых искусств.

Освоение технических приемов начинается с базовых, постепенно переходя к более сложным. Это позволяет избежать травм и обеспечить постепенное развитие физических качеств спортсмена.

Методика обучения технике самбо включает в себя несколько этапов:

1. Ознакомление с техникой.
2. Разучивание техники.
3. Закрепление техники.
4. Совершенствование техники.

На первом этапе спортсмены знакомятся с основными техническими приемами и правилами их выполнения. Тренер показывает приемы и объясняет, как они выполняются. Это позволяет спортсменам получить представление о том, что такое борьба самбо и какие приемы в ней используются.

На втором этапе спортсмены начинают самостоятельно выполнять технические приемы под руководством тренера. Тренер следит за правильностью выполнения и исправляет ошибки. Это помогает спортсменам освоить основные приемы и научиться их правильно выполнять.

На третьем этапе спортсмены выполняют технические приемы в различных условиях, например, в спарринге или в соревновательной ситуации. Тренер оценивает

технику выполнения и дает рекомендации по ее улучшению. Это позволяет закрепить полученные навыки и повысить уровень технической подготовленности спортсменов.

На этом этапе спортсмены продолжают совершенствовать свою технику, выполняя технические приемы на более высоком уровне сложности. Это позволяет им достичь высокого уровня мастерства и стать конкурентоспособными на соревнованиях.

Каждый этап обучения имеет свои особенности и требует от тренера индивидуального подхода к каждому спортсмену. Важно учитывать возрастные особенности, уровень физической подготовки и индивидуальные способности каждого спортсмена, чтобы обеспечить эффективное обучение и достижение высоких результатов [3, с. 80].

Ключевым тактическим элементом самбо является активное владение приемами борьбы в партере, что отличает этот вид от других боевых видов спорта и способствует развитию умений защищаться и нападать в условиях нахождения на земле, что может быть важным при неожиданном падении борца.

Эффективные броски и подсечки в самбо могут быть использованы для быстрой нейтрализации противника и изменения хода схватки в свою пользу, что также ценно при обучении тактическим приемам задержания правонарушителей.

Тренировки по самбо также вносят вклад в развитие тактического мышления и стратегического планирования, тренируя борца в анализе действий соперника и выборе оптимального пути к победе.

Таким образом, знание тактических аспектов самбо предоставляет сотрудникам органов внутренних дел возможность эффективно контролировать правонарушителя, защищаться при сопротивлении и управлять конфликтными ситуациями, обеспечивая собственную безопасность и управление ситуацией. Кроме того, самостоятельное обучение важно для снижения уровня напряжения и агрессии в кризисных обстоятельствах, что имеет ключевое значение для принятия обдуманных решений.

Литература

1. Барабанов, Н. О. Роль самбо в тактико-специальной подготовке сотрудников ОВД РФ / Н. О. Барабанов, Д. В. Гордеев // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. 2024. – С. 19-22.
2. Зайцев, А. С. Развитие самбо в России / А. С. Зайцев, А. В. Перков // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2024. – № 2. – С. 173-175.
3. Касумова, З. Г. Методика обучения технике борьбы самбо / З. Г. Касумова // Профессиональное юридическое образование и наука. – 2024. – № 3(15). – С. 78-81.
4. Косиковский А.Р., Лукашов НВ. Полицейское самбо как инструмент специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации Труды Академии управления МВД России. 2017. № 2 (42). с. 169-173.

**РОЛЬ УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ
В СТИМУЛИРОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»:
ОТ ИНТЕРЕСА К РЕЗУЛЬТАТУ**

Артеменко Т.В., Здоровцова Г.И., Бардакова В.Г., Федченко С.В.

ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»

ГБУ ДО «СШОР № 1 Белгородской области»

Россия, г. Белгород

МОУ «Пролетарская СОШ № 2»

Россия, Белгородская область, пос. Пролетарский

tatartemenko3@gmail.ru, zdorovtsova_gi@beliro.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) среди обучающихся. Анализируются психологические и организационные барьеры, препятствующие вовлечению детей в спортивную деятельность. Предлагаются эффективные методы мотивации, основанные на индивидуальном подходе, использовании игровых технологий и создании позитивного образа ГТО. Особое внимание уделяется роли педагога в популяризации комплекса ГТО, а также вопросам сотрудничества с родителями. Статья предназначена для учителей физической культуры, заместителей директоров, классных руководителей, родителей и всех, кто заинтересован в развитии массового спорта и оздоровлении нации.

Ключевые слова: готов к труду и обороне, школьники, мотивация, популяризация, педагоги, родители, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, нормативы, физическое воспитание, наставничество, межпредметные связи, игровые технологии, индивидуализация обучения.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – это не просто набор физических упражнений, это символ здоровья, силы, и, что не менее важно, патриотизма. Это вклад в будущее нации, формирование здорового и активного поколения.

Возрождение комплекса ГТО в 2014 году стало важным шагом в развитии массового спорта и оздоровлении нации. Однако, несмотря на государственную поддержку, учителя сталкиваются с недостаточной заинтересованностью со стороны обучающихся [3].

Прежде чем говорить о методах стимулирования, необходимо понять, что останавливает школьников.

1. Современное поколение сталкивается с рядом психологических барьеров. Страх неудачи – многие боятся не справиться с нормативами и выглядеть слабыми в глазах сверстников. Этот страх особенно силен у подростков, для которых мнение окружающих играет критическую роль.

2. Отсутствие видимой связи с будущим также играет негативную роль – дети часто не понимают, как физическая подготовка и значок ГТО помогут им в дальнейшей жизни и карьере.

3. Кроме того, существует конкуренция с виртуальным миром – компьютерные игры и социальные сети предлагают мгновенное удовлетворение и признание, в отличие от длительной подготовки к сдаче нормативов.

Существуют и объективные трудности организационного характера: недостаточная материально-техническая база многих образовательных организаций, формальный подход к проведению мероприятий ГТО, отсутствие системной подготовки к сдаче нормативов и слабая информированность о преимуществах и возможностях ГТО.

Для преодоления этих барьеров необходима система мотивации с комплексным подходом. Вместо того, чтобы заставлять детей заниматься ГТО, надо сделать так, чтобы им самим захотелось это делать. Педагоги, должны показать, что ГТО – это не скучные нормативы, а способ стать лучше и сильнее. Нужно, чтобы дети увидели в этом возможность проявить себя и почувствовали интерес. Учителям необходимо преобразовать «надо» в «хочу».

Роль педагогов в популяризации ГТО:

Учитель – это ключевая фигура в процессе популяризации ГТО. Именно они способны зажечь искру интереса у учеников, развеять их сомнения и вдохновить на занятия спортом. Роль педагогов многогранна:

1. **Просветительская работа.** Учителю необходимо начать с себя! Досконально изучить программу ГТО, узнать о новых изменениях и требованиях. Использовать классные часы, родительские собрания, личные беседы для распространения информации. Аргументированно объяснять цели и задачи комплекса, рассказывать о преимуществах и возможностях, которые он открывает.

2. **Создание позитивного образа ГТО.** Необходимо показать, что ГТО – это не просто набор упражнений, а путь к здоровью, силе и успеху. Использовать инфографику, видеоролики, презентации, истории знаменитых спортсменов и обычных людей, которые успешно сдали нормативы. Подчеркивать, что важен не только результат, но и сам процесс подготовки, который помогает развивать важные качества личности (Рис. 1).



Рисунок 1

Регулярно рассказывать истории успеха о выпускниках, которым знак ГТО помог при поступлении в высшие учебные заведения (далее – ВУЗ) или трудоустройстве. Приглашать успешных спортсменов и обладателей золотых знаков для встреч с обучающимися. Создать в школе стенд славы ГТО, где будут размещены фотографии обладателей знаков отличия.

3. **Индивидуальный подход.** Учитывать индивидуальные особенности, интересы и физические возможности каждого ученика. Помогать им выбирать подходящие виды спорта и разрабатывать индивидуальные программы подготовки. Создавать группы поддержки, где ученики могут обмениваться опытом и мотивировать друг друга.

Каждый обучающийся уникален, и мотивация должна учитывать индивидуальные особенности. Для амбициозных лидеров подчёркивать престижность золотого знака, возможность стать капитаном команды и представлять учебное заведение на соревнованиях. Для прагматиков акцентировать внимание на дополнительных баллах при поступлении в ВУЗ, преимуществах при трудоустройстве, повышенной стипендии. Для творческих натур предложить создать видеоблог о подготовке к ГТО, разработать дизайн мотивационных плакатов, организовать флешмоб. Для неуверенных в себе обеспечить постепенное вовлечение через командные виды подготовки, менторскую поддержку более опытных товарищей.

4. Наставничество. Стать наставниками для своих учеников. Поддерживать, помогать преодолевать трудности, радоваться их успехам. Организовывать тренировки, проводить консультации, давать полезные советы. Педагог может создать систему наставничества, где старшие обучающиеся, успешно сдавшие нормы ГТО, помогают младшим в подготовке. Это решает сразу несколько задач: младшие получают поддержку и практические советы от сверстников, старшие развивают лидерские качества и чувство ответственности, создаётся преемственность и традиции в школе [4]. Для практической реализации целесообразно проводить отбор наставников из числа обладателей золотых и серебряных знаков, обучать их основам методики тренировок и психологической поддержки, закрепить наставников за группами новичков из расчёта один наставник на 5-7 человек, организовать еженедельные совместные тренировки и консультации, создать систему поощрений для наставников в виде грамот, благодарностей и рекомендательных писем [4].

5. Возрастные особенности. При работе с различными категориями обучающихся важно учитывать возрастные особенности.

Для младших школьников первой и второй ступени ГТО (1-я ступень: 6-7 лет, 2-я ступень: 8-9 лет) ключевым является игровой подход.

Подростковый возраст третьей и четвертой ступени (3-я ступень: 10-11 лет, 4-я ступень: 12-13 лет) требует особого подхода. Необходимо создать систему публичного признания достижений через социальные сети школы, местные СМИ.

Для старшеклассников и студентов пятой и шестой ступени (5-я ступень: 14-15 лет, 6-я ступень: 16-17 лет) важна практическая польза. Педагоги могут организовать встречи с представителями силовых структур, спортивных организаций, где знак ГТО является преимуществом.

6. Внедрение ГТО в учебную деятельность. Подготовка к сдаче нормативов не должна восприниматься как дополнительная нагрузка. На уроках физкультуры выделяется 15-20 минут для целенаправленной подготовки к конкретным нормативам, применяются круговые тренировки, включающие упражнения из комплекса ГТО, проводятся контрольные замеры результатов с фиксацией личного прогресса.

Создание межпредметных связей:

- с биологией, например, влияние физических нагрузок на организм;
- с математикой, например, расчёт траектории движения снарядов, скорости бега, углов наклона;
- изучение истории комплекса ГТО и олимпийского движения;
- по информатике создание программы для расчёта результатов и планирования тренировок.

7. Использование игровых технологий: Превращение процесса подготовки к ГТО в увлекательную игру, соревнования, конкурсы, эстафеты. Это поможет школьникам заинтересоваться и вовлечься в тренировочный процесс.

8. Сотрудничество: Совместная работа в команде с коллегами, учителями, тренерами, представителями спортивных организаций и медицинскими работниками.

9. Похвала и признание: Очень важно хвалить учеников за их усилия и достижения в подготовке к сдаче ГТО. Отмечать их успехи на школьных мероприятиях, в газетах и социальных сетях (Рис. 2).



Рисунок 2

10. Доступ к инфраструктуре: Обеспечьте обучающимся доступ к необходимому спортивному оборудованию и инвентарю. Если в школе нет необходимых условий, договоритесь о сотрудничестве с местными спортивными клубами или фитнес-центрами.

11. Постоянное обновление и инновации: Мир меняется, и то, что работало вчера, может оказаться неэффективным сегодня. Учитель должен быть готов к экспериментам и внедрению новых подходов.

12. Обмен опытом: Участие педагогов в конференциях, семинарах и мастер-классах, посвященных ГТО, обмен опытом с коллегами из других школ и регионов.

Роль родителей.

Родители – это главные союзники педагогов в деле популяризации ГТО. Их поддержка и участие играют решающую роль в формировании позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни у детей. Как привлечь их к этой работе?

Информирование. Проводить родительские собрания, личные консультации, рассылать информационные бюллетени, создавать группы в социальных сетях, где родители могут получать информацию о ГТО, нормативах, мероприятиях и возможностях для подготовки.

Личный пример. Акцентировать внимание родителей на том, что личный пример – это самый эффективный способ мотивации. Если они сами занимаются спортом, ведут здоровый образ жизни и интересуются ГТО, дети с большей вероятностью будут подражать им.

Создание условий для занятий спортом. Предложить родителям создать условия для занятий спортом дома: оборудовать спортивный уголок, купить спортивный инвентарь, посещать вместе спортивные мероприятия.

Поддержка и поощрение. Мотивировать родителей поддерживать и поощрять своих детей в их занятиях спортом и подготовке к ГТО. Хвалить их за успехи, помогать преодолевать трудности, радоваться их достижениям.

Совместные мероприятия. Организовывать совместные спортивные мероприятия для учеников и их родителей: соревнования, эстафеты, походы, спортивные праздники. Это поможет укрепить семейные связи, создать позитивную атмосферу и повысить интерес к ГТО.

Популяризация через цифровые технологии

В последние годы ГТО активно внедряется в цифровое пространство. Запуск платформы, через которую граждане могут регистрироваться и отслеживать свои достижения, значительно упростил процесс участия. Так, через официальные сайты и мобильные приложения ежедневно регистрируются тысячи новых пользователей, что делает её доступной для всех. Данная программа охватывает людей разных возрастных групп и социальных слоёв, тех, кто стремится поддерживать свою физическую форму и активно участвовать в жизни страны [1].

Успешная популяризация ГТО среди школьников требует комплексного подхода, основанного на преодолении психологических и организационных барьеров, а также активном участии педагогов и родителей. Необходимо создавать позитивный образ ГТО, использовать различные методы мотивации, учитывать индивидуальные особенности и возрастные характеристики обучающихся, активно внедрять ГТО в учебную деятельность и использовать современные технологии. Совместные усилия позволят сформировать у детей устойчивый интерес к физической культуре и спорту, а также повысить их мотивацию к участию в данной программе [2].

Литература

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>.
2. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: учеб. пособие для общеобразоват. учеб. заведений / В.И. Лях ; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011. – 272 с.
3. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://minsport.gov.ru/>.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Архипова Н.И., Кизилев И.А.

Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В.В. Бурцева
Россия, г. Белгород
79202096765@yandex.ru

Аннотация. Мотивация – это важный аспект в обучении физической культуре, так как она стимулирует активность, интерес и стремление к самосовершенствованию. Однако у некоторых обучающихся наблюдается снижение мотивации к занятиям, что может негативно сказаться на их здоровье, успеваемости и общем благополучии. В данной статье мы рассмотрим основные причины снижения мотивации и предложим пути решения этой проблемы.

Ключевые слова: физическая активность, мотивация, индивидуальный подход, спортивная инфраструктура, разнообразие занятий, атмосфера занятий.

В современном обществе физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Занятия физической культурой не только помогают поддерживать физическую форму, но и способствуют развитию общей культуры личности, укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни и повышению работоспособности. Однако, как и в любой сфере деятельности, в занятиях физической культурой могут возникать проблемы, одной из которых является снижение мотивации у обучающихся.

Снижение мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой может быть вызвано различными факторами, включая:

- недостаток интереса к физическому развитию и спорту в целом. Некоторые обучающиеся могут просто не интересоваться физическими упражнениями или не видеть в них пользы для себя;
- отсутствие разнообразия в занятиях и непонимание их пользы. Если уроки физической культуры однообразны и неинтересны, обучающиеся могут потерять мотивацию к их посещению;
- проблемы со здоровьем. Некоторые ученики могут испытывать страх перед физическими нагрузками или иметь проблемы со здоровьем, которые мешают им активно заниматься спортом;
- неадекватные требования и нагрузки. Если ученики считают, что нагрузки на занятиях слишком велики или требования слишком жесткие, это может снизить их мотивацию;
- отсутствие обратной связи и индивидуального подхода. Если учителя физкультуры не дают обратную связь ученикам и не учитывают их индивидуальные особенности и потребности, мотивация может снижаться;
- отсутствие поощрения и вознаграждения. Ученики могут быть мотивированы стимулами, такими как награды, поощрения, медали и грамоты за достижения. Если такие стимулы отсутствуют, мотивация также может снижаться;
- непонимание важности физической активности для здоровья и общего благополучия.

Для повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой можно использовать следующие подходы:

- разнообразие занятий и использование различных видов физической активности, таких как игровые виды спорта, танцы, йога, плавание и т.д.;
- проведение мероприятий, направленных на развитие интереса к физической культуре, например, спортивных соревнований, дней здоровья и спорта, походов и экскурсий;

- обеспечение индивидуального подхода к каждому обучающемуся, учет его особенностей и потребностей при планировании занятий и выборе видов физической активности;
- создание позитивной атмосферы на занятиях, поощрение обучающихся за их достижения и успехи;
- привлечение родителей и общественности к участию в мероприятиях по физической культуре и спорту. Соревнования, спортивные батлы (дети против взрослых или совместно с ними) и т.д.;
- информирование обучающихся о пользе физической активности для здоровья, развития личности и социальной адаптации;
- применение современных технологий и методов обучения, таких как использование мультимедийных презентаций, видеоматериалов, интерактивных заданий и т.д.;
- улучшение материально-технической базы: обновление спортивного инвентаря и оборудования, ремонт спортивных залов и площадок;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом: организация спортивных секций и клубов, создание спортивных площадок и зон отдыха.

Физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса, поскольку она способствует развитию физических качеств и укреплению здоровья учащихся. Однако зачастую атмосфера на занятиях может быть не самой благоприятной, что негативно сказывается на мотивации и результатах учащихся. Комфортная обстановка на занятиях способствует повышению мотивации учащихся и улучшению их результатов. Для этого необходимо обеспечить оптимальный температурный режим, достаточное освещение, а также наличие удобных раздевалок и душевых. Также важно учитывать индивидуальные особенности учащихся и создавать условия для занятий людей с ограниченными возможностями. Не менее важна организация зон отдыха, обеспечение доступа к питьевой воде, создание комфортной температуры и влажности воздуха.

Создание условий для занятий физической культурой и спортом является важным аспектом в формировании здорового образа жизни учащихся. Организация спортивных секций и клубов позволяет учащимся выбрать вид спорта по интересам и заниматься под руководством опытных тренеров. Создание спортивных площадок и зон отдыха обеспечивает доступность занятий физической культурой для всех учащихся, независимо от их уровня физической подготовки. Кроме того, такие объекты могут использоваться не только для занятий спортом, но и для проведения различных мероприятий и праздников.

Спортивные залы и площадки должны быть оснащены современным оборудованием и инвентарем, которые соответствуют требованиям безопасности и обеспечивают комфортные условия для проведения занятий. К примеру, это могут быть разнообразные тренажеры, маты, мячи, скакалки, обручи и т.д.

Разнообразие форм занятий помогает поддерживать интерес учащихся и улучшает атмосферу на занятиях. Можно использовать различные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание и другие. Также можно проводить занятия в игровой форме, использовать элементы фитнеса и танцевальных программ.

Так же необходимо использовать интерактивные методы обучения, такие как работа в парах, группах и командах, способствуют созданию благоприятной атмосферы на занятиях и повышают мотивацию учащихся. Кроме того, они помогают развивать коммуникативные навыки и умение работать в коллективе.

Участие в региональных и всероссийских спортивных мероприятиях дает возможность учащимся продемонстрировать свои достижения на более высоком уровне, получить признание и стимул для дальнейшего развития своих спортивных талантов. Кроме того, проведение таких мероприятий способствует развитию инфраструктуры

спортивных объектов, привлечению внимания общественности к здоровому образу жизни и физической активности.

В данной статье были рассмотрены основные направления деятельности, которые могут помочь повышению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Однако, следует отметить, что каждый из предложенных методов требует комплексного подхода и координации усилий различных участников образовательного процесса – администрации школы, учителей, родителей и самих учащихся. Только совместными усилиями можно создать условия для повышения мотивации обучающихся к физической культуре и спорту.

Литература

1. Барановская Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13-16.
2. Карась Т. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов педагогического колледжа / Т. Карась, Т.В. Хромина // современные проблемы физической культуры и спорта: матер. IX науч. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006. – С. 69-72.
3. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.
4. Хромина Т.В. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов специальности «менеджер» / Т.В. Хромина, И.Д. Шумахова // проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке: сб. науч. тр. / ДВГАФК, ХГПУ – Хабаровск, 2004. – С. 161-164.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Беличенко Н.В.
МБОУ СОШ № 3 г. Шебекино
Россия, г. Шебекино
parahut1984@gmail.com

Аннотация. В статье автор анализирует понятие «гибкость», ее виды, сенситивный период развития гибкости, а также средства и методы ее развития. Особое внимание в статье уделяется нетрадиционным методам развития гибкости у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры. Проанализированы особенности и возможности подвижных игр, йоги и стретчинга в процессе развития гибкости на уроках физической культуры.

Ключевые слова: гибкость, физическая культура, стретчинг, йога, подвижные игры.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, отражающая подвижность суставов и эластичность мышц, связок и сухожилий. Развитая гибкость способствует улучшению кровообращения, выносливости, иммунитета и снижает риск травм. Она помогает мышцам расслабляться после статических нагрузок, улучшает координацию и ускоряет восстановительные процессы. Различают активную гибкость (достижение большой амплитуды за счёт работы собственных мышц) и пассивную (под воздействием внешних сил). Разница между ними называется дефицитом активной гибкости. Также выделяют динамическую (в движении) и статическую (в позах), а по характеру подвижности – общую и специальную гибкость [1].

На развитие гибкости влияют анатомические особенности суставов, работа нервной системы, способность расслаблять мышцы, а также внешние факторы (температура, время суток, разминка и эмоциональное состояние). При утомлении активная гибкость снижается, а пассивная, напротив, возрастает. Оптимальный возраст для развития гибкости – до 15-17 лет: пассивная гибкость наиболее активно формируется в 9-10 лет, активная – в 10-14. В целом гибкость – важный компонент физического развития, определяющий эффективность движений и уровень здоровья школьников.

Гибкость проявляется в различных формах и требует разнообразного двигательного опыта, поэтому при её развитии важно использовать все виды упражнений, уделяя внимание специфическим движениям для конкретного вида деятельности. Основу составляют сгибания, разгибания, наклоны, повороты, махи и круговые движения. Упражнения делятся на активные, пассивные и статические: активные выполняются самостоятельно с полной амплитудой, пассивные – с помощью партнёра, отягощений или эспандеров, а статические требуют удержания крайнего положения 6-9 секунд с последующим расслаблением.

Главным методом развития гибкости является повторный метод – выполнение упражнений сериями с интервалами активного отдыха. Выбор упражнений, число повторений и нагрузка зависят от целей занятия, возраста, пола, физической подготовки и индивидуальных особенностей суставов школьников.

При планировании занятий на развитие гибкости важно соблюдать методические требования: упражнения можно включать в любую часть урока – подготовительную, основную или заключительную, при этом комплекс должен состоять из 6-8 упражнений, направленных на развитие подвижности в наиболее значимых суставах (плечевых, тазобедренных, голеностопных и др.). Основой служат упражнения на растягивание с постепенно увеличивающейся амплитудой движений, выполняемые регулярно, так как при перерывах более 2-3 месяцев гибкость снижается до исходного уровня. Оптимальным

считается соотношение упражнений: 40% активных, 40% пассивных и 20% статических, выполняемых в следующей последовательности: от верхних конечностей к туловищу и нижним. Каждое удержание позы длится 15-60 секунд (у детей 10-20), повторяется 2-6 раз с отдыхом 10-30 секунд, общая продолжительность тренировки – 10-45 минут. Перед выполнением упражнений необходимо разогреть мышцы, избегать резких движений, а после растяжки – выполнять расслабляющие упражнения и при необходимости делать паузу для восстановления [1].

В процессе уроков по физической культуре можно использовать несколько методов развития гибкости. Динамический метод основан на силовых упражнениях (маховых, пружинных, баллистических), часто применяемых в спорте, но ограниченно используемых в оздоровительной физкультуре из-за риска микротравм и перенапряжения связок. Более безопасным считается метод пассивных или статических упражнений (стретчинг), который состоит из кратковременных напряжений с последующим расслаблением и растягиванием мышц.

Регулярные занятия растяжкой улучшают кровообращение, питание тканей, повышают эластичность мышц, способствуют восстановлению и снятию болей, вызванных стрессом или перенапряжением, а также снижают психическое напряжение школьников. Эффективность растяжки усиливают дыхательные практики (по Стрельниковой, Бодифлекс, йога), которые помогают расслабить тело и стабилизировать эмоциональное состояние обучающихся. В практике физического воспитания применяются различные методики развития гибкости: активные, пассивные и смешанные. Активная гибкость развивается с помощью специальных упражнений, выполняемых сериями с паузами на расслабление, а пассивная – после активной, при постепенном увеличении амплитуды движений. Для наилучшего результата упражнения на растяжку рекомендуется выполнять ежедневно, избегая резких движений и чрезмерной нагрузки.

Среди современных средств развития гибкости особое место занимают биохимическая стимуляция и постизометрическая релаксация. Биохимическая стимуляция основана на вибрационном воздействии низкой частоты, что усиливает кровообращение, снижает болевые ощущения и ускоряет развитие гибкости у школьников. Постизометрическая релаксация сочетает изометрическое напряжение и последующее растяжение мышц, помогая устранить спазмы и увеличить подвижность суставов. Исследования показали, что метод биохимической стимуляции наиболее эффективен, так как для достижения заметных результатов достаточно 18 тренировок против 23 при использовании постизометрической релаксации [2].

Подвижные игры являются важным средством всестороннего развития детей школьного возраста, так как оказывают комплексное воздействие на их организм и личность, способствуя его самопознанию и самовоспитанию. Для развития гибкости подвижные игры можно использовать в заключительной части урока. Например, можно проводить игры на растяжку, гимнастические эстафеты и конкурсы гибкости. Данные средства способствуют развитию амплитуды движений, эластичности мышц и подвижности суставов, одновременно повышая интерес и мотивацию к занятиям. Таким образом, подвижные игры не только способствуют физическому развитию, но и приносят школьникам радость, укрепляя их желание двигаться и совершенствоваться [4].

Программа «Бодифлекс» является еще одним эффективным средством развития гибкости у школьников. Она направлена на подтягивание мышц и развитие гибкости с помощью дыхательных техник, изометрических, изотонических и растягивающих упражнений. Её уникальность заключается в сочетании дыхания и физической нагрузки: при напряжении или растяжении мышцы усиливается приток крови, а кислород способствует сжиганию жира и укреплению тканей. Регулярные занятия ускоряют обмен веществ, улучшают общее состояние организма и повышают эластичность мышц школьников. Техника дыхания основана на выполнении последовательных вдохов, выдохов и задержки дыхания с втягиванием живота, а комплекс упражнений («Боковая

растяжка», «Шлюпка», «Кренделек», «Растяжка подколенных сухожилий», «Кошка») направлен на укрепление и растяжку основных мышечных групп, улучшение осанки и подвижности позвоночника школьников [2].

Йога является доступным видом физической активности и средством развития гибкости школьников. Хатха, аштанга, инь-йога способствуют развитию гибкости, силы, равновесия и концентрации внимания за счёт сочетания физических упражнений и осознанного дыхания. Основными задачами занятий являются развитие гибкости во всех суставах, восстановление её после травм и повышение уровня физической подготовленности школьников. Занятия с использованием элементов йоги необходимо выстраивать по принципу «трёх умений»: расслабление, правильное дыхание и концентрация внимания. В процессе использования элементов йоги для развития гибкости школьников на уроках физической культуры рекомендуется выстраивать занятие по следующей структуре: подготовительная часть (10-15 минут) с выполнением дыхательных упражнений, растяжки и релаксации; основная часть (20-30 минут) выполнение асан из разных положений тела, направленных на проработку всех систем организма при частоте пульса 60-80% от максимальной; и заключительная (5-10 минут) выполнение дыхательных практик, расслабление и аутотренинг [2].

Одним из наиболее эффективных направлений развития гибкости школьников является стретчинг – особый вид аэробики, направленный на растяжку мышц, улучшение эластичности и подвижности суставов. Его можно выполнять в любом возрасте и при любом уровне подготовки, не требуя специального оборудования. Стретчинг способствует общему оздоровлению организма, улучшает осанку, снимает мышечное напряжение, повышает тонус и гибкость тела. Занятия стретчингом оказывают профилактическое и восстановительное воздействие: помогают избежать травм, улучшают кровообращение, снимают стресс и усталость после длительной сидячей работы или силовых тренировок [3].

Таким образом, гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, отражающая подвижность суставов и эластичность мышц, связок и сухожилий. Она улучшает кровообращение, координацию, выносливость, снижает риск травм и способствует быстрому восстановлению. Для её развития применяются активные, пассивные и смешанные методики (биохимическая стимуляция, постизометрическая релаксация и т.д.). Эффективными средствами развития гибкости являются йога, стретчинг, программа «Бодифлекс» и подвижные игры.

Литература

1. Еременко В.Н. Роль гибкости и растягивания мышц при различных видах двигательной активности / В.Н. Еременко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2022. – С. 115-119.
2. Инновационные технологии развития гибкости на занятиях по физической культуре: учебно-методическое пособие / Л.И. Серазетдинова, И.Н. Сырова,. – Казань: Казанский университет, 2023. – 71 с.
3. Щербинина Н.П. Стретчинг в образовательном процессе по физической культуре для повышения гибкости студентов / Н.П. Щербинина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2024. – С. 157-160.
4. Ярлыкова О.В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности / О.В. Ярлыкова // Таврический научный обозреватель, 2016. – С. 99-101.

СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Беличенко Н.В.
МБОУ СОШ № 3 г. Шебекино
Россия, г. Шебекино
parahut1984@gmail.com

Аннотация. В данной статье автор рассматривает понятие «гибкость», ее формы, способы проявления, этапы, средства и методы ее развития. Особое внимание автором уделяется стретчингу как одному из эффективных средств развития гибкости у детей среднего школьного возраста. Стретчинг не имеет серьёзных противопоказаний, помогает расслабить мышцы, снижает риск травматизма и психическое напряжение, улучшает координацию и силу. В статье рассмотрены виды стретчинга, его влияние на организм школьников, описаны особенности игрового стретчинга, его задачи, правила и принципы использования, а также представлены примеры игрового стретчинга.

Ключевые слова: гибкость, стретчинг, методика, физическая культура, игровой стретчинг.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой, отражающая суммарную подвижность суставов всего тела. Высокий уровень гибкости необходим для освоения техники многих видов спорта, способствует развитию быстроты, силы и координации, а также играет важную роль в коррекции осанки и восстановлении после травм. На гибкость влияют внешние условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки и разогрева тела.

В теории и методике физической культуры различают активную и пассивную гибкость. Активная проявляется за счёт работы собственных мышц, пассивная – под воздействием внешних сил, при этом её амплитуда всегда больше. Активная гибкость снижается при утомлении, а пассивная, наоборот, возрастает. Уровень гибкости определяют по амплитуде движений, измеряемой линейными или угловыми величинами. Выделяют общую гибкость – связанную с движениями в крупных суставах, и специальную – необходимую для выполнения конкретных двигательных действий. Развитие гибкости особенно важно в детском возрасте, так как с годами возможности её совершенствования ограничены, что делает её воспитание одной из актуальных задач физической культуры и спорта [4].

Гибкость по способу проявления делится на динамическую, проявляющуюся в движениях, и статическую – в удержании поз. Также различают общую гибкость, характеризующуюся большой амплитудой движений во всех суставах, и специальную – соответствующую требованиям конкретного двигательного действия. Анатомическая подвижность относительно постоянна и определяется строением костей и суставов, ограничивающих диапазон движений. Активная гибкость зависит от силы мышц, совершающих движение, а пассивная – от воздействия внешних сил, поэтому её амплитуда всегда больше. Методы развития гибкости различаются в зависимости от её формы, а высокая эластичность мышц и связок является необходимым условием для её совершенствования [3].

В процессе внеурочных занятий по физической культуре развитие гибкости у детей среднего школьного возраста проходит в три этапа: суставная гимнастика, специальное развитие подвижности и закрепление достигнутого уровня. На первом этапе укрепляют суставы и тренируют мышечно-связочный аппарат с помощью упражнений на растягивание. Второй этап направлен на развитие максимальной амплитуды движений, способствующих овладению спортивной техникой.

Основными ограничителями амплитуды движений являются мышцы-антагонисты, поэтому упражнения на растягивание направлены на повышение их эластичности и упругости. При выполнении растяжки недопустимы болевые ощущения, движения должны выполняться медленно, с постепенным увеличением амплитуды и силы воздействия. Развитие подвижности в суставах чаще всего проводится в подготовительном периоде тренировок, включая активные движения, махи, покачивания и упражнения с партнером. Высокий уровень пассивной гибкости можно достичь за 2-4 месяца, а развитие активной требует значительно больше времени. Регулярное выполнение упражнений на растягивание необходимо круглый год, так как перерывы быстро снижают уровень подвижности [6].

В процессе внеурочных занятий по физической культуре важно правильно сочетать упражнения на растягивание и силу: развитие одного качества не должно происходить в ущерб другому, иначе эффективность движений снижается. На первом этапе подготовки особое внимание уделяется на пассивную гибкость, на втором – на активную, а в соревновательном периоде поддерживаются обе формы. Исключение упражнений на растяжку приводит к ухудшению подвижности, поэтому их следует выполнять постоянно, варьируя нагрузку. Недостаточное развитие гибкости часто связано с ошибками методики, когда внимание уделяется только растяжению мышц-антагонистов без укрепления сокращающихся мышц. В практике физической культуры применяются два основных вида упражнений для развития гибкости: маховые и пружинные движения (наклоны, висы, выпады) и растяжка с партнёром или с использованием тренажёров.

Активные движения с полной амплитудой (махи, наклоны, вращения туловища) могут выполняться как без предметов, так и с использованием гимнастических снарядов. Эффективность активной гибкости во многом зависит от силы мышц – при большой разнице между активной и пассивной подвижностью увеличение силы способствует росту амплитуды движений. Для её воспитания применяют метод динамических усилий и упражнения с внешним сопротивлением – с весами, сопротивлением партнёра, эспандерами и изометрическими напряжениями.

Развитие пассивной подвижности обеспечивается упражнениями на растягивание, которые выполняются с предельной амплитудой, но должны быть доступны для занимающихся. К ним относятся пассивные движения с помощью партнёра, отягощений, резиновых амортизаторов или собственного тела. Эффективны также активные движения с максимальной амплитудой и статические упражнения, где удерживается положение с растянутыми мышцами в течение 6-9 секунд с последующим расслаблением. Все эти упражнения способствуют увеличению подвижности суставов за счёт улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата, укрепляют мышцы, связки и суставные сумки, повышая их эластичность и устойчивость к нагрузкам [1].

У детей среднего школьного возраста часто наблюдается большая разница между активной и пассивной подвижностью суставов: она особенно выражена при движениях ног и рук, а меньше – в позвоночнике и кистях. Поэтому на начальном этапе занятий при развитии гибкости важно сочетать силовые упражнения с растяжкой. Для первой группы движений (где активная подвижность низкая) приоритетны силовые упражнения, а для второй – растягивающие. По мере прогресса комплекс упражнений следует изменять. Совмещение силовых и растягивающих упражнений способствует не только укреплению мышц, но и повышению их эластичности. Включение упражнений на расслабление также повышает эффективность тренировок, улучшая как активную, так и пассивную подвижность.

Одним из самых результативных направлений развития гибкости является стретчинг – система упражнений, основанная на плавных, медленных растяжках. Стретчинг – это направление оздоровительной физической культуры и часть системы фитнеса, возникшее в 1950-х годах в Швеции и получившее научное обоснование спустя два десятилетия в работах американских и шведских учёных. Термин «stretching» (от англ. «stretch» –

растягивание) обозначает систему упражнений, направленных на развитие гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц. Он применяется в спорте, разминках, заминках и восстановительных тренировках, способствуя профилактике травм, улучшению осанки, кровообращения и общего самочувствия. Стретчинг не имеет серьёзных противопоказаний, помогает расслабить мышцы, снижает риск травматизма и психическое напряжение, улучшает координацию и силу. Его внедрение в учебный процесс рассматривается как эффективный путь развития гибкости детей среднего школьного возраста и важная составляющая здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании [5].

К современным формам стретчинга относят элементы танца и разнообразные упражнения: от простых потягиваний до движений, заимствованных из гимнастики и балета. Стретчинг оказывает комплексное положительное воздействие на организм, улучшая самочувствие и гибкость, снижая риск травм и болей в спине. Основным его эффектом является расслабление: эластичные мышцы лучше снабжаются кислородом, реже болят и менее подвержены травматизму. Пассивный статический стретчинг особенно эффективен для снятия мышечных болей, так как это система статических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности суставов, профилактику деформаций позвоночника, укрепление связок и формирование правильной осанки. Регулярные занятия стретчингом развивают координацию, выносливость и эластичность мышц, способствуют очищению суставов и восстановлению функций опорно-двигательного аппарата.

Выделяют четыре вида стретчинга: баллистический (основанный на инерционных движениях и потому травмоопасный), медленный (плавное растяжение, подходящее для разминки), статический (удержание позы до нескольких минут, наиболее безопасный и используемый в йоге) и метод PNF (партнёрская растяжка с чередованием напряжения и расслабления мышц). При выполнении упражнений важно соблюдать технику безопасности: использовать устойчивые позиции, растягивать мышцы до лёгкого ощущения натяжения, но без боли, дышать медленно и выполнять растяжку только после предварительного разогрева. Такое сочетание динамических и статических упражнений делает стретчинг универсальным средством укрепления здоровья, развития силы, гибкости и гармонии тела [2].

Также в настоящее время активно развивается еще один вид стретчинга – игровой стретчинг. Игровой стретчинг – это весёлая и полезная форма физической активности, которая сочетает игру и растяжку. Он способствует развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц, исправлению осанки и профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, что особенно актуально для детей, ведущих малоподвижный образ жизни. Такие занятия повышают двигательную активность, улучшают настроение, развивают выносливость, ловкость, внимание и воображение, создают психологический комфорт и уверенность в себе. Игровой стретчинг помогает школьникам стать более раскрепощёнными, укрепляет костно-мышечную систему, формирует правильную осанку и интерес к физической культуре, а сочетание упражнений с элементами игры и рассказами делает процесс увлекательным и воспитательным.

Упражнения игрового стретчинга выполняются в медленном, комфортном темпе, часто в виде имитационных движений и сюжетных игр, что делает процесс интересным и безопасным. Учитель физической культуры подбирает несложные, но разнообразные упражнения, создает сюжет, который можно развивать на последующих занятиях. Обучающиеся вовлекаются в процесс, проявляют инициативу, придумывают новые движения, что способствует развитию творчества и эмоциональной выразительности.

Занятия игровым стретчингом должны быть регулярными, безопасными и адаптированными к возрастным особенностям. Важно соблюдать основные принципы: постепенность и систематичность нагрузки, наглядность показов, симметричность движений, правильное дыхание и осанку. Упражнения подбираются с учетом физического

состояния и индивидуальных возможностей ребенка. Научно обоснованный, доступный и увлекательный подход обеспечивает эффективность тренировок и формирует интерес к физической культуре.

Игровой стретчинг сочетает также упражнения на растяжку с элементами движений и народных игр, делая занятия для детей интересными и полезными. Например, упражнения «Охотник» и «Хантейская танцовщица» развивают силу и гибкость ног и рук, «Большая сосна» помогает укрепить позвоночник и улучшить осанку, а «Прыжок оленя» тренирует координацию и выносливость. «Ловкий оленевод», «Рыбаки и рыбки», «Белый шаман», «Ручейки и озёра», «Олени и пастухи» и другие включают элементы соревнования, развивают внимание, реакцию, ловкость и чувство ритма. Они пробуждают у детей интерес к движению, формируют умение действовать в команде и укрепляют здоровье.

Таким образом, игровой стретчинг не только повышает гибкость и выносливость, но и приобщает школьников к культуре активного, здорового образа жизни [7].

Таким образом, развитие гибкости особенно важно в детском возрасте, когда суставы и связки наиболее податливы тренировке. Эффективным методом развития гибкости является стретчинг – система упражнений, направленных на улучшение подвижности суставов, эластичности мышц, осанки и общего самочувствия. Особое место занимает игровой стретчинг, сочетающий элементы растяжки и игры, который укрепляет костно-мышечную систему, развивает выносливость, ловкость и внимание, создаёт положительный эмоциональный настрой и формирует интерес к физической культуре, являясь эффективным средством профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.

Литература

1. Еременко В.Н. Роль гибкости и растягивания мышц при различных видах двигательной активности / В.Н. Еременко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2022. – С. 115-119.
2. Курманбаева Ф.А. Стретчинг – как средство развития гибкости и повышения физической активности / Ф.А. Курманбаева // Бюллетень медицинских интернет-конференций, 2020. – С. 285-286.
3. Лотарева Т.Ю. Развитие гибкости на занятиях по профессиональной физической подготовке: практикум: учебное пособие / Т.Ю. Лотарева. – Хабаровск: ХГИК, 2023. – 67 с.
4. Мезенцева В.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости: методические указания и рекомендации / В.А. Мезенцева, С.Н. Блинков, Д.А. Аксенов. – Самара: СамГАУ, 2023. – 28 с.
5. Павлютина Л.Ю. Стретчинг – один из путей развития гибкости / Л.Ю. Павлютина // Наука о человеке: гуманитарные исследования, 2018. – С. 124-131.
6. Старкина Л.А. Развитие гибкости для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / Л.А. Старкина, А.Н. Старкин. – Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. – 52 с.
7. Щербинина Н.П. Стретчинг в образовательном процессе по физической культуре для повышения гибкости студентов / Н.П. Щербинина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2024. – С. 157-160.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИДЕОМОТОРНЫХ ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРАВОСЛАВНОЙ АНТРОПОЛОГИИ

Белов В.К., Письменный А.Б.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
г. Белгород, Россия

wkbelow56@yandex.ru, antonpismennyj099@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения комплекса методов психофизических упражнений для студентов в оздоровительной практике с точки зрения православной антропологии.

Ключевые слова: физическая культура, идеомоторные, дыхательные, релаксационные практики, психофизическое состояние человека.

Идеомоторные (mind-body) телесно-двигательные практики являются эффективным комплексом методик работы с телом, направленных не только на укрепление здоровья, но и на управление психоэмоциональным и психофизическим состоянием человека. К ним относятся упражнения – телесно-ориентированной терапии, дыхательные и релаксационные техники, аутогенная тренировка, идеомоторная визуализация движений и другие психофизические тренинги [3, 6]. Такие методы широко применяются в оздоровительной физической культуре и спорте для снятия стресса, развития навыков саморегуляции и повышения уверенности в себе [7, 8].

Современные исследования в области физической культуры и спорта свидетельствуют, что регулярные физические упражнения оказывают существенное положительное влияние на психологическое и психофизическое состояние: повышают самооценку и чувство уверенности личности [8]. В частности, экспериментально показано, что занятия силовыми видами спорта (например, бодибилдингом) существенно повышают самооценку молодых людей [4]. В массовой культуре укоренилось представление, что «верить в себя» – необходимое условие успеха, поэтому спортивные программы нередко сопровождаются лозунгами о преодолении ограничений и самоутверждении через собственные усилия.

С православной точки зрения такая ориентация на самоуверенность вступает в противоречие с христианским мировоззрением. Православная антропология исходит из того, что источник всякого добра – Бог, а не сам человек (см. Иак. 1:17) [2]; поэтому гордость – приписывание своих успехов себе – отсекает человека от благодатной помощи Божией. В Писании сказано: «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иак. 4:6; 1 Пет. 5:5) [2]. Гордость понимается не просто как завышенная самооценка, но как любая автономная уверенность в себе, противопоставленная упованию на Бога. Преподобный Иоанн Лествичник характеризовал гордость как «отвержение Бога... отгнание помощи Божией... противница Богу» [2], а святитель Феофан Затворник называл ее «присвоением своей жизни и дел себе», то есть отчуждением от Творца. Соответственно, практики, культивирующие самоутверждение и веру только в собственные силы («ты особенный, сильный – полагайся на себя»), в православном сознании рассматриваются как питающие греховную гордыню и потому несовместимы с христианской духовной жизнью.

Важно подчеркнуть: Церковь не отвергает заботу о теле и психологическую помощь как таковые. Физическая культура признаётся полезной для здоровья, а душепопечение – для эмоционального равновесия. Однако православная традиция подчёркивает, что не всякая популярная техника саморегуляции безопасна в духовном отношении. То, что светская психология трактует как укрепление личности (например, рост самоуважения),

в духовном измерении может обернуться усилением страсти гордыни. Даже психологически комфортная высокая самооценка таит в себе риск: «гордость предшествует падению» (Притч. 16:18) [2]. Напротив, осознание своей ограниченности («неуверенность в себе») может быть духовно полезно, если побуждает человека искать опору в Боге. Святые отцы (преп. авва Дорофей и др.) единодушно утверждали, что без христианского смирения – трезвенного осознания собственной немощи – невозможно стяжать ни добродетель, ни спасение [2].

Рассмотрим православный подход к телесным упражнениям. В христианской аскетической традиции накоплен свой опыт телесно-двигательных практик, но их цели диаметрально противоположны мирским. Если светские «тренинги уверенности» внушают: «поверь в себя – и всё сможешь», то монашеские правила учат говорить: «без Бога не могу ничего» (ср. Ин. 15:5) [2]. Главная цель физических упражнений в православном понимании – не рекорды и достижения ради собственной славы, а воспитание смирения и послушания тела духу. Как предупреждает апостол, «упражняй себя в благочестии, ибо телесное упражнение мало полезно, а благочестие на всё полезно...» (1 Тим. 4:8) [2]. Христианские подвижники испокон веков сочетали телесный труд с духовным делом: физическая работа, земные поклоны и посты служили средствами смирения плоти. Подобный телесный аскетизм не был самоцелью, а направлялся на укрощение страстей, прежде всего гордыни. Из этого следует, что любые допустимые для христианина физические практики должны способствовать воспитанию смирения, а не самоутверждения и самопрославления. Православие учит: «всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится» (Лк. 18:14) [2]. Парадокс духовной жизни в том, что смирение в конечном итоге возвышает человека, тогда как гордость его унижает и разрушает личность. Следовательно, телесные упражнения могут быть включены в жизнь верующего – но лишь в том формате, который воспитывает скромность и дисциплину, а не самолюбование [2]. Так, преподаватель физической культуры в обучении молодых христиан может делать упор не на конкуренцию и личные рекорды ради славы, а на умение трудиться, преодолевая лень и себя – ради высшей цели – обожения, которое святоотеческая традиция формулирует как «стяжание Духа Святого» [1, 5].

Современная наука о спорте в целом нейтральна к вопросам веры, поэтому многие телесно-духовные методики (йога, цигун, медитации и т.п.) предлагаются как универсальные оздоровительные системы. Однако Православная Церковь предостерегает: практики, исторически связанные с чуждым религиозным культом, несут в себе духовную опасность. Йога, например, имеет эгоцентрическую философскую основу, не совместимую с христианскими принципами покаяния и смирения. Официальная позиция Церкви однозначна: православному христианину не следует увлекаться йогой и аналогичными системами «самосовершенствования без Бога». Вместо этого верующим рекомендуется обычная физическая культура – бег, плавание, классическая гимнастика – как нейтральное, безопасное для души средство укрепления здоровья.

С учётом православного учения о смирении и следовании воле Божией обоснованы следующие критерии адаптации идеомоторной практики:

1. Правильные мотивы занятий. Целесообразно пересмотреть цель упражнений: их смысл – не в абстрактном (часто гордом) самосовершенствовании или славе, а в исполнении заповедей и следовании воле Божией [5] даже в сфере телесной. Стремление тренироваться у верующего исходит не из жажды превосходства над другими, а из желания сохранить здоровье для служения Богу и ближним.

2. Смирённая внутренняя установка. При выполнении таких упражнений, православному студенту следует учитывать, что действенную силу имеет не самовнушение, а помощь Божия. Полезно утверждать в сознании евангельский принцип:

«без Меня не можете творить ничего» (Ин. 15:5) [2]. Приёмы саморегуляции не являются функциональным эквивалентом молитвы, поэтому верующий спортсмен осознаёт, что действует не сам по себе, но лишь силой, данною свыше.

3. Отказ от присвоения успехов себе. Следует исполнять заповедь нищеты духовной (Мф. 5:3) – приписывать все результаты трудов Богу, а не себе [2]. Даже достигнув значительных успехов (спортивных результатов, побед), христианин благодарит за них Господа и признаёт: без Божией воли он ничто. Св. Тихон Задонский замечал, что гордый человек превозносится тем, что не является его собственным, ведь всё имеющееся – дар Божий. Поэтому верующему следует остерегаться тщеславия, памятуя, что «не нам, Господи, не нам, но имени Твоему дай славу» (Пс. 113:9) [2].

4. Единство физического и духовного развития. Согласно христианскому учению, тело – «храм» души, а забота о нём оправдана лишь как часть духовной жизни. Спортивные занятия приемлемы в той мере, в какой служат высшей цели христианской жизни – приближению к Богу (обожению) [1]. Допустимо стремиться к здоровью, дисциплине, контролю над эмоциями, но недопустимо делать физическую культуру инструментом гордыни и самолюбования. Истинная гармония личности достигается не верой в собственную исключительность, а смиренным единением с Богом.

Следует отметить, что приведённые ранее рекомендации адресованы непосредственно православным студентам, практикующим физкультуру и спорт. Представленная ниже методика ориентирована на преподавателей, работающих с группой верующих студентов, ведущих духовную жизнь. Она применима лишь в группах, состоящих полностью из православных обучающихся; в обычных смешанных группах преподавателю достаточно избегать поощрения гордости, а православным студентам – воспринимать занятия как часть своей духовной жизни. Перед началом занятия преподаватель может напомнить студентам о духовном замысле занятий. Цель упражнений следует соотносить с исполнением заповедей и волей Божией, а не с тщеславным самосовершенствованием.

Полезно указать, что физическая культура – часть общей заботы о «храме» души, призванная помочь сохранить здоровье для служения Богу и ближним. В ходе занятий следует акцентировать, что сила и результативность тренировок понимаются как дар Бога. Целесообразно регулярно напоминать евангельский принцип: «Без Меня вы ничего не можете делать» (Ин. 15:5) [2]. Тем самым, выполнение упражнений понимается не только как акт собственной воли, но, прежде всего, как действие в единении с Богом. Упражнения задаются как форма послушания; подчёркивается, что сегодняшняя энергия и выносливость дана свыше.

По окончании занятия рекомендуется вместе с группой поблагодарить Господа за силы, данные во время тренировки. Ценности классических идеомоторных практик (ориентация на «веру в себя», самоуверенность) находятся в прямом конфликте с православной антропологией, ставящей во главу угла смирение и упование на Бога. Тем не менее при переосмыслении мотивации – переносе акцента от самолюбия к смирению – многие психофизические методы саморегуляции могут быть интегрированы в жизнь верующего без духовного вреда.

Преподавателям физической культуры надлежит учитывать мировоззренческие основы православных студентов и критически подходить к новым психотехникам: не всякая модная методика совместима с христианским воспитанием личности. Из практики следует исключать эзотерические компоненты и эгоцентричные лозунги, льстящие гордости, заменяя их духовно нейтральными или христиански осмысленными формами работы с телом. В таком случае физические тренировки станут не только источником телесной пользы, но и средством безопасного духовного роста.

Литература

1. Афанасий Великий, свт. Слово о воплощении Бога Слова (De Incarnatione Verbi). – М.: Изд-во Московской Патриархии, 2010. – 176 с.
2. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета (Синодальный перевод). – М.: Изд-во Московской Патриархии, 2011. – 1232 с.
3. Леви Т. С. Телесноориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия [Электронный ресурс] / Т. С. Леви // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2019. – № 3. – DOI: 10.17805/trudy.2019.3.2. - Режим доступа: <http://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/991> (дата обращения: 27.10.2025).
4. Лоскутова Э. А. Занятия бодибилдингом как фактор повышения самооценки юношей студентов / Э. А. Лоскутова // Безопасный спорт: сборник научных трудов ОмГУПС. – Омск, 2021. – С. 303–304.
5. Серафим Саровский, прп. Беседа с Н. А. Мотовиловым о цели христианской жизни. – М.: Изд-во Московской Патриархии, 2010. – 32 с.
6. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.
7. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2013. – 175 с.
8. Физическая культура студента. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В МНОГОБОРЬЕ ГТО

Бельский К.А., Воронков А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
1493696@bsuedu.ru, voronkov@bsuedu.ru

Аннотация. Статья посвящена разработке и апробации методики подготовки студентов к многоборью ГТО. Для подготовки к данной программе необходим комплексный подход в физической подготовке, так как каждый вид программы требует от участника максимальной скорости выполнения каждого упражнения и развития специальной выносливости для преодоления всего отрезка дистанции без признаков утомления и потери драгоценных секунд. В рамках исследования проведён педагогический эксперимент с участием студентов НИУ «БелГУ», включающий проведение тестирования и реализацию разработанной программы тренировки, направленные на повышение эффективности выполнения гонки ГТО. Результаты эксперимента показали положительный эффект внедрения методики, особенно в улучшении времени перемещений между станциями и в отдельных упражнениях. На основе полученных данных сформирована команда для участия в финальном этапе игр ГТО.

Ключевые слова: Игры ГТО, многоборье ГТО, студенты, физическая подготовка.

Введение. Многоборье Готов к Труду и Обороне – это вид спорта, направленный на развитие общей физической подготовки, и включает в себя серию упражнений для развития силы, скорости, гибкости, выносливости, меткости и ловкости. Многоборье ГТО официально признано новым видом спорта. Решение было утверждено 28 марта 2023 года. Для его развития в стране стали появляться региональные федерации многоборья [2,3]. Причиной возрождения многоборья ГТО, как отдельного вида соревновательной деятельности в дополнение существующему комплексу ГТО в России, стало поручение Президента Российской Федерации Владимира Путина на заседании Совета по физической культуре и спорту 6 октября 2020 года [4,5]. В рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни» и в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р. проводится Фестиваль чемпионов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «ИГРЫ ГТО»[1]. Игры ГТО – это предельный уровень нагрузок, эмоций, адреналина и невероятно зрелищное новое спортивное шоу, проводятся в России с 2020 года в рамках реализации федерального проекта "Спорт – норма жизни" нацпроекта "Демография". Согласно проекту, к 2030 году 70% россиян должны быть вовлечены в спорт.

Актуальность нашего исследования состоит в том, что Многоборье ГТО – это комплекс упражнений, где каждый вид требует постоянного совершенствования и неприемлемо переключение на какой-либо один компонент многоборья. В связи с этим необходимо разработать методику подготовки студентов к многоборью ГТО.

Гипотеза: предполагается, что методика подготовки к многоборью ГТО будет эффективной, если: делать акцент на скоростно-силовые показатели в тренировочном процессе студентов; сократить время на перебежки между станциями за счет равномерного распределения сил на всей дистанции.

Организация исследования. Педагогический эксперимент являлся основным методом нашего исследования. В рамках него были отобраны 8 студентов (4 мальчика и 4 девушки) НИУ «БелГУ» претендующих в команду Белгородской области на Всероссийский фестиваль Чемпионов «Игры ГТО» в 2025 г. в возрастной ступени 20–29 лет.

Тестирование состояло из 5 контрольных упражнений, особенность тестирования заключалось в непрерывном выполнении всех 5 контрольных упражнений, которые в комплексе являлись гонкой ГТО «Классическая». При прохождении гонки ГТО проводилась видеозапись участника эксперимента, после чего проводился подсчет времени выполнения каждого контрольного упражнения и время, затраченное участником на переход к следующему упражнению (перебежка).

В таблице 1 представлен перечень контрольных испытаний и необходимое количество повторений для перехода к следующему испытанию.

Таблица 1 – ГОНКА «Классика», требования к прохождению этапов

Мужчины	Прыжок в длину	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Рывок гири 16 кг	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Подтягивание на высокой перекладине
	Длина прыжка 180 см	Кол-во пов-й 25	Кол-во пов-й 20	Кол-во пов-й 30	Кол-во пов-й 10
	Кол-во пов-й 5				
Женщины	Прыжок в длину	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Приседание с гирей 8 кг	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Подтягивание на низкой перекладине
	Длина прыжка 160 см	Кол-во пов-й 15	Кол-во пов-й 15	Кол-во пов-й 20	Кол-во пов-й 8
	Кол-во пов-й 5				

Программа тренировок была направлена на улучшения скоростно-силовых способностей и выносливости для поддержания хорошего темпа на протяжении всей дистанции. Между собой тренировки отличались по своей направленности:

- 1-я тренировка – выполнялись упражнение с отягощением (для развития скоростно-силовых качеств);
- 2-я тренировка – соревновательный вариант (для подготовки участника к соревновательной деятельности);
- 3-я тренировка – 3 подхода с максимальным количеством повторений (для развития выносливости).

Результаты исследования. После реализации экспериментальной методики студенты приняли участие в фестивале Чемпионов «Игры ГТО» Белгородской области.

В таблице 2 представлены результаты тестирования мужчин до и после эксперимента. Проводя сравнительный анализ результатов мужчин, показанных до и после внедренной нами методики видно, что средние показатели в каждом из тестов заметно выросли, однако не во всех тестах достоверно. Результаты выросли достоверно в испытании «рывок гири» и улучшились почти на 3 секунды. В остальных тестах результаты хоть и улучшились, но данного улучшения недостаточно для достоверности показателей. Мы объясняем данную особенность тем, что у студентов уже были хорошие показатели в данных видах. Однако, если рассматривать общее время, затраченное студентами на перебежки между станциями, мы видим, что результат улучшился с 43с. до 38с. Мужчины ускорили перемещения между станциями на 5 секунд в среднем, тем самым показатели в данном виде являются достоверными на 5% уровне значимости.

В таблице 3 представлены средние результаты женщин до и после внедренной нами методики.

Таблица 2 – Результаты тестирования до и после эксперимента у мужчин (n = 4)

Контрольные упражнения	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимента $X \pm m$	t	P
Прыжки (с.)	15,0 $\pm$ 0,6	13,8 $\pm$ 0,3	2,0	> 0,05
Отжимание (с.)	22,8 $\pm$ 1,1	20,3 $\pm$ 0,8	1,8	>0,05
Гиря (с.)	35,8 $\pm$ 1,1	32,0 $\pm$ 0,8	2,7	<0,05
Пресс (с.)	31,3 $\pm$ 1,1	30,0 $\pm$ 0,8	0,9	>0,05
Подтягивания(с.)	24,3 $\pm$ 1,1	22,0 $\pm$ 0,8	1,6	>0,05
Общее время перебежки (с.)	43,3 $\pm$ 1,4	38,0 $\pm$ 0,6	3,5	<0,05
Итоговое время (мин. сек)	2.52,5 $\pm$ 0.06	2.36,1 $\pm$ 0.04	2,5	<0,05

Таблица 3 – Результаты тестирования до и после эксперимента у женщин (n = 4)

Контрольные упражнения	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимента $X \pm m$	t	P
Прыжки (с.)	10,5 $\pm$ 0,3	9,8 $\pm$ 0,3	1,9	> 0,05
Отжимание (с.)	13,8 $\pm$ 0,6	12,0 $\pm$ 0,6	2,2	>0,05
Гиря (с.)	33,8 $\pm$ 0,6	30,5 $\pm$ 0,3	5,2	<0,05
Пресс (с.)	17,8 $\pm$ 0,6	16,3 $\pm$ 0,6	2,4	<0,05
Подтягивания(с.)	12,3 $\pm$ 0,6	10,8 $\pm$ 0,6	1,9	>0,05
Общее время перебежки (с.)	49 $\pm$ 0,6	43 $\pm$ 0,8	5,9	<0,05
Итоговое время (мин. сек)	2.17,2 $\pm$ 0.03	2.02,4 $\pm$ 0.03	2,9	<0,05

Как видно из таблицы 3 у женщин схожая ситуация с мужчинами. Несмотря на то, что во всех тестах виден значительный прирост результатов не во всех тестах удалось добиться достоверного прироста. Достоверный прирост был показан в приседании с гирей 8кг, результаты улучшились на 3,3 секунды и в испытании «подъем туловища из положения лежа на спине», женщины улучшили результат на 1,5 секунды в среднем. Также как и у мужчин женщинам удалось сократить время на перемещение между станциями на 6 секунд и тем самым улучшить время прохождения всей полосы. Результаты общего времени показанного женщинами до и после эксперимента достоверно на 5% уровне значимости.

По результатам итогового тестирования была сформирована команда сборной Белгородской области, в которую вошли двое сильнейших студентов НИУ «БелГУ», которые приняли участие в ИГРАХ ГТО в городе Самаре, проходившие с 20 по 25 октября 2025 года. В команду отобраны Попова Екатерина и Бельский Кирилл, которые достойно представили 6-ю возрастную ступень. Студенты НИУ «БелГУ» смогли уменьшить время прохождения гонки и показать свой лучший результат на итоговом старте.

Выводы. Проведя исследование определены наиболее значимые физические качества при подготовке к участию в фестивалях многоборья ГТО – это выносливость,

ловкость и сила, а также правильное планирование тренировочного процесса, что включает в себя сочетание объема и интенсивности тренировок, правильное распределение нагрузки и отдыха, а также тренировку по различным видам многоборья в течение одного дня, недели и года.

В ходе нашего исследования был проведён сравнительный эксперимент, в результате которого было выявлено, что большинство участников эксперимента уменьшают интенсивность выполнения упражнений к концу испытания. Это связано со стартовым ускорением и невысокой скоростью, поэтому программа была направлена на улучшения скоростно-силовых способностей и выносливости для поддержания хорошего темпа на протяжении всей дистанции. Разработанная нами методика по подготовке сборной команды БелГУ к участию в Играх ГТО показала, что при ежедневных тренировках, возможно увеличение показателей даже у тех студентов, которые уже имеют высокий уровень развития этих качеств.

Литература

1. Воронков, А. В. Особенности подготовки студентов к Всероссийским фестивалям комплекса ГТО / А. В. Воронков, Е. А. Бражник // 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, 11–12 апреля 2024 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – С. 118-122.
2. Методика подготовки студентов к многоборным программам комплекса ГТО / А. В. Воронков, Е. А. Бражник, Ю. А. Загоруйко, А. А. Гребцова // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти ученого-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-корреспондента РАЕН Минбулатова Вагаба Минбулатовича, Махачкала, 13 мая 2022 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. – С. 62-65.
3. Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО): Приказ Министерства спорта РФ от 29 августа 2014 г. № 739
4. Оценка уровня подготовленности студентов при выполнении нормативов комплекса ГТО / И. Д. Харисов, И. Н. Никулин, А. В. Воронков, В. А. Малахов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 56-57.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.06.2023 № 437 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта"

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ПРИМЕРЕ САЙТА STUDYONLINE.GUU.RU)

Богатенкова У.Д., Кабанова И.А.

Государственный университет управления

Россия, г. Москва

bogatenkova.2004@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние цифровых технологий на мотивацию студентов к занятиям физической культурой. На примере сайта studyonline.guu.ru анализируются особенности перехода от офлайн-записи к онлайн-системе, а также выявляются сильные и слабые стороны цифрового формата организации занятий. Оцениваются удобство, доступность и восприятие сайта студентами как основной целевой аудиторией. Рассмотрены факторы, влияющие на удовлетворённость системой, и сделаны выводы о влиянии цифровизации на учебную мотивацию.

Ключевые слова: цифровизация, физическая культура, мотивация студентов, онлайн-запись, вовлечённость, интерфейс, сайт вуза.

Введение. В условиях активной цифровизации образования меняются формы взаимодействия между преподавателями и студентами. Физическая культура, как дисциплина, направленная на развитие личности и формирование здорового образа жизни, также подвергается влиянию технологических инноваций [1]. В Государственном университете управления введена система онлайн-записи на занятия по физической культуре через сайт studyonline.guu.ru. Это решение позволило сократить бумажный документооборот и упростить процесс организации учебных групп, однако вызвало дискуссию о том, как цифровизация влияет на вовлечённость студентов. По результатам исследования, проведённого в одном из российских вузов, 45% студентов положительно оценивают прозрачность процесса записи на занятия по физической культуре, 37% отмечают удобство интерфейса онлайн-платформы, тогда как только 18% удовлетворены возможностью выбора секции. Эти данные отражают общую тенденцию восприятия цифровых систем в сфере физического воспитания – студенты ценят удобство, но отмечают недостаток мотивационных стимулов и личного взаимодействия с преподавателем [3].

Анализ интерфейса и структуры сайта studyonline.guu.ru. Сайт представляет собой образовательную платформу, интегрированную в общую информационную систему вуза. Вход осуществляется через регистрацию по университетской почте. После авторизации студент попадает на главную страницу, где отображаются доступные дисциплины и спортивные секции. Структура сайта включает основные разделы: «Главная», «Регистрация», «Секции», «Поддержка» и «Войти». Интерфейс лаконичен и функционален, но не всегда интуитивен: многие студенты отмечают, что ссылки на нужные действия не выделены визуально, а оформление страниц кажется устаревшим. Наличие единого окна для выбора секций является положительным моментом, но при этом система не предусматривает возможности предварительного ознакомления с программой секции или преподавателем [2].

Пользовательский опыт (UX) во многом определяется удобством навигации [3]. На сайте studyonline.guu.ru присутствуют базовые элементы интерфейса: списки, выпадающие меню, кнопки подтверждения. Однако отсутствуют визуальные индикаторы загрузки и подтверждения действий, из-за чего у студентов иногда возникает неуверенность, зарегистрировались ли они на секцию. Также сайт плохо оптимизирован под мобильные устройства, что создаёт трудности для большинства студентов, которые пользуются телефоном как основным инструментом доступа.

Таблица 1 – Сильные и слабые стороны сайта studyonline.guu.ru

Сильные стороны	Слабые стороны
Простая структура сайта	Неочевидная навигация для новых пользователей
Прозрачность записи и распределения по секциям	Отсутствие описаний секций и преподавателей
Экономия времени студентов и преподавателей	Отсутствие адаптации под мобильные устройства
Доступность 24/7	Нет обратной связи и уведомлений о записи

Пользовательское восприятие и оценка целевой аудитории. Для изучения отношения студентов к цифровой системе записи на занятия по физической культуре был проведён онлайн-опрос среди обучающихся 1–4 курсов Государственного университета управления. В исследовании приняли участие **73 студента**. Цель опроса – определить уровень удовлетворённости цифровой системой записи на занятия по физической культуре, выявить сильные и слабые стороны сайта, а также понять, как переход в онлайн-формат повлиял на мотивацию студентов. Респондентам было предложено оценить следующие критерии: удобство интерфейса сайта, понятность и простота записи на занятия, доступность информации о секциях и расписании, влияние онлайн-записи на личную мотивацию.

По результатам опроса, лишь 20,8 % студентов считают сайт «очень удобным», ещё 23,6 % – «скорее удобным». При этом 36,1 % респондентов отметили, что пользоваться системой «скорее неудобно», а 19,4 % – «совсем неудобно». Таким образом, почти 55 % студентов испытывают трудности при взаимодействии с интерфейсом сайта, что свидетельствует о необходимости его доработки (см. таб. 2).

Таблица 2 – Оценка удобства сайта studyonline.guu.ru

Вариант ответа	Доля респондентов
Очень удобно	20,8 %
Скорее удобно	23,6 %
Скорее неудобно	36,1 %
Совсем неудобно	19,4 %

Наиболее частыми проблемами оказались: технические ошибки и зависания, сложная навигация и трудности при выборе секции, невозможность выбрать удобное время занятий, недостаток информации о секциях (см. таб. 3).

Несмотря на выявленные трудности, 62,5 % студентов отметили, что предпочитают онлайн-запись через сайт, считая её более быстрой и прозрачной. Лишь 37,5 % выразили предпочтение традиционному формату записи у преподавателя. Это подтверждает, что цифровой переход воспринимается как логичный, но требующий доработки интерфейса и улучшения обратной связи.

Проведённый опрос подтвердил, что сайт studyonline.guu.ru является востребованным инструментом для организации занятий по физической культуре, однако его восприятие студентами остаётся противоречивым. Большинство пользователей ценят

скорость и прозрачность онлайн-записи, но одновременно сталкиваются с техническими проблемами, неудобной навигацией и отсутствием обратной связи. Положительно оценивают систему в целом около 45 % студентов, что говорит о её потенциале при условии доработки интерфейса и адаптации под мобильные устройства.

Таблица 3 – Основные проблемы сайта

Проблема	Доля студентов, отметивших трудность
Технические ошибки и зависания	44,4 %
Сложная навигация	40,3 %
Невозможно выбрать удобное время	29,2 %
Недостаточно информации о секциях	19,4 %

Вывод. Цифровизация повышает административную эффективность, но без эмоциональной и геймифицированной составляющей снижает внутреннюю мотивацию студентов. Для повышения вовлечённости целесообразно внедрить персональные уведомления, рейтинги активности и визуальные подтверждения действий. Эти меры позволят объединить технологическую эффективность с психологическим комфортом и усилить влияние цифровых инструментов на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура в современном обществе. – М.: ФиС, 2019. – 256 с. (дата обращения: 18.10.2025)
2. Лубышева, Л.И. Цифровизация физкультурного образования: возможности и риски // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №5. – С. 23–27. (дата обращения: 16.10.2025)
3. Сафонова, Е.А. Анализ UX/UI образовательных сайтов: влияние интерфейса на восприятие студентов // Управление образованием. – 2022. – №3. – С. 15–21. (дата обращения: 18.10.2025)
4. Токтарова, В.И. Информационные технологии в образовании: методологические и практические аспекты. – Казань: КФУ, 2020. – 312 с. (дата обращения: 18.10.2025)
5. Жданова, М.С. Цифровая трансформация вузов: педагогические и психологические аспекты // Вестник современного образования. – 2023. – №4. – С. 45–52. (дата обращения: 18.10.2025)
6. Яковлева, Е.В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в условиях дистанционного обучения // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – №2. – С. 37–42. (дата обращения: 18.10.2025)

ОСОБЕННОСТИ ПОЛНОЦЕННОГО ВКЛЮЧЕНИЯ СТОП В ЦЕЛОСТНУЮ БИОМЕХАНИКУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Бондарь Е.А., Тулинова Н.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы полноценного включения стоп в целостную биомеханику движений у студентов специального учебного отделения технологического университета. Стопы являются главными первичными балансирами человека – они находятся ближе к земле и дальше от головы. Стопы являются важнейшими звеньями мышечных цепей и в норме они должны запускать, чувствовать и осознавать наши движения целостными. Современный человек ведет малоподвижный образ жизни, его стопы недостаточно включены. Это приводит к нарушению всей биомеханики движений и приводит к различным заболеваниям. В настоящее время увеличилось количество студентов, имеющих плоскостопие – продольное и поперечное. В связи с изложенным, мы включили в практические занятия студентов специального учебного отделения запуск движений именно стопами. Только в этом случае движения становятся целостными.

Ключевые слова: стопы, целостная биомеханика, мышечные цепи, плоскостопие, образ жизни, целостные движения.

В специальное учебное отделение направляются студенты, которые имеют различные заболевания.

В связи с этим теоретические и практические занятия направлены:

- на постепенное устранение функциональных отклонений в состоянии здоровья студентов;
- укрепление здоровья, повышение уровня умственной и физической работоспособности;
- развитие компенсаторных функций, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- повышение мотивации к самостоятельным занятиям двигательной активностью;
- повышение иммунитета с помощью дыхательных практик, самоконтроля;
- повышение осознанности при выполнении движений, начиная от стоп.

У студентов необходимо формировать индивидуальную активность, она направлена на заботу о собственном здоровье, физическом совершенствовании [1, 2].

В предложенной статье мы рассматриваем включение стоп в целостную биомеханику двигательной активности у студентов специального учебного отделения. Когда движение становится целостным и естественным, тело не только помогает самому себе восстанавливаться, но и выражает радость через движение [3]. Стопы являются важнейшими звеньями мышечных цепей и в норме должны участвовать в каждом из всех движений. Они самые удаленные от головного мозга. Современный человек мало двигается, много сидит и, начиная с детского возраста, увлечен смартфонами. Поэтому стопы недостаточно включены в двигательную деятельность человека. Это приводит к нарушению всей биомеханики движений и возникновению различных заболеваний. Между тем стопы являются главными первичными балансирами, именно они должны запускать движение тела. Только в этом случае движения становятся целостными [3].

В специальном учебном отделении в каждой группе имеются студенты с продольным плоскостопием, встречаются не только продольное, но и поперечное

плоскостопие. Приведенные нарушения приводят к возникновению заболеваний позвоночника и ослаблению всего организма.

Целью нашего исследования стало включение в практические занятия студентов движений, связанных с акцентом на стопы. Главным в этой работе является осознанное отношение при выполнении движений, связанных со стопами. Это процесс является достаточно сложным, потому что студенты не привыкли выполнять движения осознанно. В школе детей с плоскостопием освобождали от физической культуры. Не все родители могли заниматься с ними лечебной физкультурой. В лучшем случае покупали специальные стельки, которые не очень эффективны. Поэтому в начале каждого практического занятия мы сообщаем студентам о необходимости осознанного выполнения предложенных движений. Включение стоп в целостную биомеханику часто выключены и забыты. В нашей современной жизни нарушается работа стоп. Поэтому необходимо включать их полноценно в каждое движение, чувствовать и осознавать. Только тогда наши движения становятся целостными.

Предлагаем примерную работу студентов со стопами, которая проводится на практических и самостоятельных занятиях. в специальном учебном отделении.

I. На практических занятиях движения со стопами начинаются стоя. Предварительно выполнив несколько дыхательных практик студентам предлагаем опираться на пальцы стоп. Причем, достаточно сильно с закрытыми глазами. Затем, расслабив пальцы, перекатиться на пятки, усиленно надавливая на поверхность покрытия. Следующее задание было перекачиваться поочередно с пальцев стоп влево, на пятки, вправо и снова на пальцы стоп. Каждое движение повторялось 6- 8 раз с закрытыми глазами. Освоив предложенные движения, студентам предлагалось, опираясь на носки и пятки, осуществлять осознанные усилия мысленного подъема сводов обеих стоп от макушки головы с закрытыми глазами.

II. После движений стоя, студенты шли на носках, пятках, перекатом с носков на пятки, на внешних и внутренних сторонах стоп. Медленный бег составлял 5 минут. С переходом на ходьбу, выполнялись дыхательные упражнения, после которых студенты садились на маты с выпрямленными вперед ногами, затем одна нога сгибалась в колене, другая выпрямлена. Левая нога лежит на бедре, а руки выполняют круговые движения одной стопы, постепенно увеличивая амплитуду. Затем натягивание стоп пальцами на себя и от себя (6-8 раз), то же выполняют с правой стопой.

Лежа на спине, сжимание и разжимание пальцев ног, руки тоже работают, голова поворачивается в одну и другую стороны. Соединяем тело в целостное движение.

III. Лежа на спине на матах, поднимание ног вверх и ходьба «по небу», работая стопами. Руки тоже включены в движение. Движения выполнять с поворотом влево, затем вправо, ноги врозь. Ноги опущены, стопы соединены, руки давят на колени и разводят в стороны. Можно выполнять потягивание во все стороны, только за счет движения стоп с дыханием, пропускаем закручивание всего тела. Стопы скользят по поверхности, закручиваем в стороны колени. Колени к себе, перекачиваемся с одной стороны на другую с включением в работу стоп.

Лежа на левом боку, левая нога согнута, правая выпрямлена. Осуществляем движение правой стопой в левую сторону, помогаем правой рукой повернуться в левую сторону. То же повторяем, лежа на правом боку, левой стопой выполняем движение в правую сторону (4-6 раз).

Упражнения на расслабление: лежа на спине правая нога и рука с помощью стопы тянет правую ногу и руку вниз; то же выполнить левой ногой (стопой) и рукой (4-6 раз). Движения выполняются расслабленно. Поворот на левый бок, голова лежит на левой руке: мах правой ногой вперед (тянет стопа), левая рука идет назад, затем смена положений ноги и руки, то же выполнить на правом боку (6-8 раз). Легли на живот, упираемся локтями – расслабились. Поколыхались, а стопы двигаются навстречу друг другу.

IV. Дыхательные движения, выполняемые в висцеральной области (животе).

1. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, колени соприкасаются, стопы чуть шире плеч, руки вдоль туловища. На вдохе выпячиваем живот, на выдохе втягиваем. Далее при свободном дыхании выполняем выпячивание и втягивание живота (6-8 раз).

2. Лежа на спине на вдохе втянуть живот, на выдохе расслабить. При свободном дыхании поиграть с животом – втягивать и расслаблять (6-8 раз).

3. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, руки вдоль туловища, создаем вакуум – выполнить свободный вдох, легкий выдох – втянуть живот и не дышать (по самочувствию). Выполнить 1 -2 раза.

4. Лежа на спине, левая нога согнута в колене, руки вдоль туловища, создаем вакуум – свободный вдох, легкий выдох, задержать дыхание – оттолкнувшись левой стопой, повернуть левую сторону таза и колено вправо на 10-15 секунд. Затем вернуться в исходное положение уже дыша, то же повторить с правой ногой.

5. Ходьба на полу. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях – выполнить легкий вдох, расслабленный выдох, втянуть живот и не дышать, оттолкнувшись левой стопой, повернуть таз в правую сторону. Затем то же повторить правой стопой и повернуть таз в левую сторону. При выполнении такой ходьбы не дышать (по самочувствию).

Студенты нашего отделения получают домашнее задание, направленное на целостное включение стоп. Мы сообщаем студентам о том, что необходимо учиться слышать свое тело, любить и доверять ему. Именно в этом случае начинается исцеление. Им предложено вести дневник самоконтроля, который студенты присылают преподавателям на проверку. Помимо приведенных движений на целостное включение стоп, студентам, с уставшими в течение дня ногами, может помочь правильная удобная поза. Для этого необходимо сесть так, чтобы ноги можно было положить повыше – на спинку дивана или кровати, на подушку или стул. Отток крови от ног снимет усталость.

Выводы:

1. Стопы являются для человека главными первичными балансирами, именно они должны запускать движение тела.

2. Предложенная примерная работа студентов со стопами, которая проводится на практических и самостоятельных занятиях. в специальном учебном отделении позволяет установить целостные движения тела.

3. Дыхательные движения являются жизнью для организма человека.

Литература

1. Формирование здоровья студентов: /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред. проф. С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. – 128 с.

2. Теоретические основы дисциплины “Физическая культура и спорт” для студентов: учебное пособие /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород. – Изд-во БГТУ, 2022. – 236 с.

3. Крамской С.И. Оздоровление позвоночника с помощью осознанной двигательной активности /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова, Е.А. Пилипенко. “Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях”: Сб. статей XXI Междунар. науч. конф., посвященной 80- летию Великой Победы, Белгород, апрель 2025 /Белгор. гос. технологич. ун-т – Белгород, Изд-во: БГТУ, 2025. – С. 286-289.

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ДЕВОЧЕК I СТУПЕНИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Борисова Е.В., Борисов П.А., Бывшева Д.В.

МБУДО «ДЮСШ № 2», НИУ «БелГУ»

Россия, г. Белгород

Shehanina.kate@mail.ru

Аннотация. Данная статья предоставляет собой обзор необходимых тренировочных мероприятий, которые могут быть использованы при подготовке к сдаче ВФСК «ГТО» для детей I ступени на базе занятий в секции спортивной гимнастики оздоровительной направленности. Также приведены некоторые данные тестирования, касаемые начала занятий в секции и, по прошествии некоторого времени.

Ключевые слова: упражнения, спортивная гимнастика, занятия, комплекс «ГТО», испытания (тесты).

В сегодняшних реалиях зачастую встает вопрос о необходимости прививания здорового образа жизни подрастающему поколению. Дети, начиная с ранних лет, могут иметь ослабленный иммунитет, что негативно сказывается на их работоспособности в дальнейшем и, в целом, на их жизнедеятельности. На сегодняшний день основным методом поддержания иммунитета является достаточная физическая активность. Как правило, зачастую, родители предпочитают отдавать своих детей в спортивные секции, нежели заниматься самостоятельно. Некоторые виды спорта предполагают достаточно ранний возраст для начала занятий. Одной из таких секций является спортивная гимнастика, где дети могут заниматься уже с 3-х летнего возраста.

В данной работе рассмотрим влияние занятий спортивной гимнастикой оздоровительной направленности у девочек на результативность сдачи норм комплекса «ГТО» для I ступени.

Ниже представлен перечень испытаний (тестов), необходимых для сдачи и получения знака отличия.

Обязательные тесты:

- челночный бег 3 x 10 м (сек.) или бег на 30 м (сек.);
 - смешанное передвижение на 1000 м (мин., сек.);
 - подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
 - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).
- Также можно необходимыми для сдачи является и испытания (тесты) по выбору:
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
 - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий);
 - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.);
 - бег на лыжах 1 км (мин., с.) или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин., с.);
 - плавание на 25 м (мин., с.).

Для получения знака отличия дети должны сдать 6 тестов для серебра и бронзы и 7 тестов – для золота.

Рассмотрим некоторые аспекты тренировочных занятий по спортивной гимнастике у детей младшего школьного возраста первого года обучения, которые способствуют положительному результату при подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

В основном все упражнения должны носить базовый характер и быть направлены на общую физическую подготовку детей, что уже в последующем являлось основой для построения тренировок на специальную подготовку. Как правило, комплекс подобных упражнений включает в себя:

1. упражнения на развитие силы;
2. упражнения на развитие выносливости;
3. упражнения развитие гибкости.

Также для детей первого года обучения полезными будут подвижные игры на развитие ловкости, быстроты реакции и координации.

Для развития специальных физических качеств детей 6-8 летнего возраста, занимающихся спортивной гимнастикой, используются средства специальной физической подготовки [1].

Упражнения для развития специальных физических качеств в гимнастике чаще подбираются с учетом структурного сходства с осваиваемыми движениями учебной программы. От гимнастов требуется умение дифференцировать свои движения по точности, времени и усилиям не вообще, а больше при выполнении собственно-гимнастических упражнений [4].

Как правило, на первом году обучения в группах спортивно-оздоровительной направленности тренеры часто совмещают тренировочные занятия, то есть включают в тренировки как средства общей, так и специальной подготовки.

Рассмотрим некоторые упражнения, которые используются на занятиях [2]:

1. на развитие силы: подтягивания на низкой перекладине, отжимания от опоры или от пола, лазание по канату, стойки у стены с опорой, стойки на голове, напрыгивания на мост и на возвышение и другие;

2. для развития быстроты: бег на короткие отрезки, челночный бег, бег из различных исходных положений и т.д.;

3. на развитие гибкости: складки у стены, шпагаты на полу, наклоны туловища, прокруты, мосты и другие упражнения с внешним давлением;

4. на развитие ловкости: различные прыжковые элементы с предметами (мяч, скакалка, на батуте), лазание по гимнастической стенке, повороты, кувырки, колеса, специальные упражнения на снарядах: подъем с переворотом на брусках, прыжки, повороты на 180 градусов, седы, шаги на низком бревне и другие;

5. на развитие выносливости: различные спортивные игры, где нужно долгое время передвигаться («Догонялки», «Третий лишний» и другие упражнения, выполняемые без перерыва).

Также обязательным условием физического развития детей является выполнение различных комплексов на мышцы живота и спины: опускание/поднимание туловища, «лодочка», уголки с согнутыми или прямыми ногами и другие.

Более подробный перечень упражнений представлен ниже:

1. Для развития силы:

– поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах с гимнастической палкой или гантелями минимального веса;

– подтягивание в висе лежа на низкой жерди или на перекладине;

– сгибание–разгибание туловища с прямыми ногами или до прямого угла;

– поднимание–опускание туловища с прямыми ногами;

– «качалка», «пистолетики», «тачка»;

– «уголок» с удержанием в висе или сидя с опорой;

– лазанье и передвижения в висе на гимнастической стенке или по канату.

2. Для развития быстроты:

– пробегание отрезков на скорость, челночный бег;

– бег с быстрой сменой направления и изменением исходного положения;

– «берпи».

3. Для развития гибкости:

- круги, рывковые движения руками во всех направлениях, выкруты в плечевых суставах;
- наклоны в разных плоскостях;
- «мост», «корзиночка»;
- шпагаты в разных плоскостях;
- вахи ногами.

4. Для развития прыгучести:

- прыжки со скакалкой ногами вместе, на правой, левой ноге;
- прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места;
- прыжки через гимнастическую скамейку (на высоту 10–15 см);
- «мячики» и другие [3].

Занятия у испытуемых проходили в рамках секции дополнительного образования после уроков: 3 раза в неделю по 60 минут. Всего принимало участие 10 человек – девочки. В начале учебного года были проведены ряд тестов, позволяющие судить о физической составляющей детей. Эти же испытания были проведены спустя 3 месяца занятий по специально подобранной методике, включающей вышеуказанные упражнения.

Испытуемые сдавали следующие тесты:

1. бег 30 м – 13,3 %;
2. смешанное передвижение на 1000 м – 11,2 %;
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 77 %;
4. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – 125 %;
5. прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 10,2 %;
6. поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – 36,3%;
7. метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м – 300 % (в % указаны положительные изменения после занятий).

В результате проведенного эксперимента можно сделать вывод об эффективности методики подготовки детей I ступени к сдаче норм ВФСК «ГТО», основанной на занятиях спортивной гимнастикой оздоровительной направленности.

Также важно отметить, чтобы занятия спортом не превратились в скучную необходимость, рекомендуется вводить игровые элементы в тренировки и знать, какие упражнения дадут максимум пользы и поднимут настроение детям.

Литература

1. Баршай М. В. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. М. : КНОРУС, 2013. – 312 с.
2. Борисова Е.В., Борисов П.А., Корякина А.В., Глобин К.М. «Методика подготовки к сдаче норм ГТО младшей ступени», /Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции с международным участием (Белгород, 25 ноября 2022 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2022. – 497-499с.
3. Борисова Е.В., Борисов П.А., Корякина А.В., Глобин К.М. «Влияние занятий спортивной гимнастикой на уровень результатов детей при сдаче нормативов I ступени ВФСК «ГТО» / Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции с международным участием (Белгород, 25 ноября 2022 г.)/под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2022. – 608-610с.
4. Гимнастика // Большая советская энциклопедия / Гл. ред. А.М. Прохоров. – Т. 6. – М.: Советская энциклопедия, 2010. – С. 527.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
КАК ИНСТРУМЕНТА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И ПАТРИОТИЗМА У ШКОЛЬНИКОВ**

Бочарова О.В., Каплий Т.Е., Трутнева Н.С., Кравченко М.В., Каплий М.А.

МОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа № 2»

МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 1»

Россия, Белгородская область, пос. Пролетарский, пос. Ракитное

b.bocharova2015@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена роли классного руководителя в популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди школьников. Обосновывается важность воспитания у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни в условиях снижения физической активности и цифровизации общества. Рассматриваются основные задачи классного руководителя по популяризации ГТО, методы и формы работы с детьми и их родителями. Подчёркивается значение ГТО в патриотическом воспитании и формировании чувства ответственности за физическое здоровье.

Ключевые слова: готов к труду и обороне, классный руководитель, здоровый образ жизни, физическая культура, школьники, популяризация, мотивация, патриотическое воспитание, воспитательная работа, физическое развитие.

Современное общество сталкивается с рядом вызовов, ослаблением физического здоровья молодёжи, снижением интереса к занятиям спортом и физической культурой, а также с ростом пассивного образа жизни среди подростков. В условиях цифровизации, увеличения времени, проводимого за экранами гаджетов и снижения двигательной активности, особенно остро встает вопрос о необходимости формирования у подрастающего поколения устойчивых привычек здорового образа жизни. Одним из эффективных инструментов решения этой задачи является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО).

Комплекс ГТО, возрождённый в 2014 году, представляет собой систему нормативов по физической подготовке для различных возрастных групп населения. Данный комплекс разделен на 18 ступеней по возрасту и полу, начиная с 6 лет и не имея верхнего возрастного ограничения, при этом каждая ступень имеет свои нормативы. Например, для детей 6-7 лет – это 1 ступень, для 8-9 лет – 2 ступень, а для взрослых существуют ступени 7, 8, 9 и так далее, до 18 ступени для лиц 70 лет и старше [1, 5]. Его цель – не только укрепление здоровья граждан, но и повышение общей физической подготовки, контроль мотивации к занятиям спортом и физической культуры, а также воспитание чувства ответственности за физическое здоровье и помощь в служении Отечеству. Для школьников участие в ГТО – это не просто соблюдение нормативов, а возможность преодолеть себя, повысить дисциплину, силу воли, целеустремлённость и чувство патриотизма. Именно здесь на первом плане отведена роль классного руководителя как организатора, наставника и мотиватора (Рисунок 1).

Основными задачами классного руководителя по популяризации комплекса ГТО являются:

- организация и проведение мероприятий, направленных на популяризацию комплекса ГТО;
- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- сохранение у школьников мотивации к здоровому образу жизни и патриотизму.



Рисунок 1

Классный руководитель является координатором учебного процесса в классе, воспитателем, который формирует личность ученика, способствует его социализации, развитию геополитической позиции и ценностных ориентаций. Педагог может и должен проявить себя как активный пропагандист здорового образа жизни. Его деятельность в этом направлении должна быть системной, целенаправленной и многоаспектной. Прежде всего, учитель должен сам быть осведомлен о целях, задачах и комплексе ГТО. Он обязан знать возрастные нормативы, этапы выполнения требований, порядок получения знаков отличия и меры поощрения, предусмотренные для участников. Только при наличии полной информации педагог сможет грамотно информировать обучающихся и их родителей [2].

Одним из ключевых направлений деятельности учителя является информационно-разъяснительная работа. Многие школьники и их родители до сих пор воспринимают ГТО как пережиток прошлого, устаревшую систему, не имеющую отношения к современной жизни. Задача педагога – изменить это восприятие. Это можно делать через классные часы, беседы, встречи с ветеранами, спортсменами. Например, можно организовать тематический классный час под названием «ГТО – путь к здоровью и успеху», в ходе которого школьники изучат историю создания комплекса, его возрождения в современной России, истории участников, которые благодаря ГТО достигли высоких результатов в спорте, учёбе и карьере. Подобные мероприятия помогают сделать ГТО ближе и понятнее.

Подростковый возраст – период поиска себя, стремления к признанию, желания выделиться среди сверстников. Учитывая эти особенности, педагогика может создать условия для формирования внутренней мотивации к изменению в ГТО. Например, можно ввести систему поощрений внутри класса: вести «Доску учёта» лучших результатов ГТО, отмечать достижения на линейках, поощрять активных участников грамотами, благодарственными письмами, призами от школ или местных спонсоров. Важно, чтобы успехи в ГТО воспринимались так же высоко, как и успехи в учёбе или творчестве. Это соглашение о формировании у обучающихся чувства гордости за свои достижения и уважения к тем, кто придерживается принципа уважения [4].

Кроме того, классный руководитель может организовывать внеклассные мероприятия, направленные на популяризацию ГТО. Это могут быть спортивные эстафеты, «Дни ГТО» в школе, квесты с элементами ГТО, акции «Пробей свои силы», где школьники могут попробовать калибровать нормативы в игровой форме. Подобные мероприятия не только повышают интерес к комплексу, но и способствуют сплочению класса, развитию командного духа и здоровой конкуренции.

Формирование здорового образа жизни – это не только индикатор активности, но и правильное питание, режим дня, отказ от вредных привычек, психологическое благополучие. Учитель может интегрировать эти аспекты в свою работу по популяризации ГТО. Например, проводить беседы на темы вреда курения, алкоголя и наркотиков, обсуждать значение сна и отдыха для достижения реальных результатов, организовывать мастер-классы по здоровому питанию. Таким образом, ГТО становится не просто набором нормативов, а частью более расширенной системы воспитания [3].

Особое значение комплекс ГТО имеет в патриотическом воспитании. Слово «обороне» в названии комплекса не случайно – оно напоминает о гражданском долге, о помощи каждому гражданину своей страны. Участие в ГТО формирует у школьников чувство ответственности за свою Родину, уважение к армии, гордость за достижения соотечественников. Классный руководитель может рассказать о героях Великой Отечественной войны, прошедших ГТО в юности, о современных военнослужащих, спортсменах-олимпийцах, начавших свой путь с соблюдения этих нормативов. Возможна организация экскурсий в военно-патриотические клубы [6].

Необходимо, чтобы деятельность классного руководителя по популяризации ГТО была частью общешкольной системы воспитательной работы. Педагог должен тесно сотрудничать с учителями физической культуры, администрацией школы, психологом, медработниками. Совместные планы, согласованные действия, единая терминология и подходы к мотивации позволяют ограничить максимальный результат.

Практика показывает, что в школах, где классные руководители активно участвуют в продвижении ГТО, значительно увеличивается процент сдавших нормативы среди школьников, растёт интерес к спорту, повышается дисциплина и общая атмосфера в классе. Школьники, прошедшие через систему ГТО, демонстрируют большую целеустремленность, уверенность в себе, умение преодолевать трудности (Рисунок 2). Однако недостаток времени, высокая учебная нагрузка, отсутствие материально-технической базы, пассивность родителей – всё это может снизить эффективность педагогической тенденции. Тем не менее, даже при ограниченных ресурсах можно добиться результата, если действовать системно, с верой в оригинальность своих дел. Каждое слово поддерживает, организованная встреча, каждый поощрённый успех – это шаг к формированию поколения здоровых, сильных, патриотически настроенных граждан.

В заключение следует отметить, что деятельность классного руководителя по популяризации комплекса ГТО – это не дополнительная нагрузка, а важная часть воспитательного процесса. Посредством ГТО педагог может решить сразу несколько задач: сформировать здоровый образ жизни, развить физическое качество, воспитать трудолюбие, дисциплину, чувство личной ответственности и патриотизма. Это не просто выполнение приказов сверху, осознанное воспитание будущего – будущего, в котором каждый молодой человек будет «готов к труду и обороне» не только по документам, но и по духу, по убеждению, по образу жизни. И если нынешний школьник, благодаря поддержке своего классного руководителя, сдаст нормативы ГТО, завтра он, возможно, станет спортсменом, врачом, военнослужащим, учителем – человеком, который несёт в себе силу, здоровье и любовь к своей стране. Именно в этом – главный смысл!



Рисунок 2

Литература

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://www.gto.ru/>.
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев. – Москва: Просвещение, 2010. – 223 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
5. Лубышева Л.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: современные тренды развития // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 95.
6. Швец Г.В., Бакланов Л.Н., Андрианов М.В. Физическое воспитание и спорт как факторы социализации личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 4. – С. 58-59.

ПОИСКИ ПУТЕЙ ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К МНОГОБОРНЫМ ПРОГРАММАМ КОМПЛЕКСА ГТО

Бражник Е.А.

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

Аннотация. Многоборные программы комплекса ГТО реализуются среди различных категорий населения. Отличительной особенностью фестивалей ГТО – выполнение нескольких испытаний в виде многоборья. Изучены модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в многоборье ГТО в СССР. Данные характеристики сравниваются с модельными характеристиками студентов, финалистов всероссийских фестивалей комплекса ГТО последних шести лет. Ключевым отличием двух многоборных программ является кардинальные отличия в системе начисления очков. Если раньше с ростом результатов пропорционально увеличивались набранные спортсменом очки, то сейчас система начисления очков предполагает достаточно быстрый их прирост до достижения золотого знака, и значительное снижение прироста при более высоких результатах, в связи с этим будет отличаться подготовка. Наше исследование показало, что наработки, имеющиеся в СССР для подготовки спортсменов в многоборье ГТО, не могут быть использованы в неизменном виде при подготовке участников современных фестивалей ГТО.

Ключевые слова: многоборье ГТО, студенты, комплекс ГТО, система очков, оптимизация подготовки.

Введение. Отправной точкой комплекса ГТО принято считать 11 марта 1931 года. В советскую эпоху комплекс ГТО был внедрен для всестороннего физического развития человека, укрепления и сохранения его здоровья, подготовки к высокопроизводительному труду и защите Родины, формированию духовного и морального облика человека. Изначально к комплексу ГТО были привлечены старший школьный и студенческий возраст, но благодаря его всесоюзной популяризации комплекс ГТО охватил все возрастные группы. До определенного момента комплекс ГТО служил оценкой физических качеств населения. В 1972 году с выходом постановления центрального комитета КПСС и совета министров СССР была внедрена совершенно новая дисциплина – «Многоборье ГТО». Эта программа, доступная и популярная среди всех возрастов, включала испытания различной физической направленности, способствуя гармоничному развитию участников. Финалы по многоборью ГТО проводились на центральных стадионах страны: в Лужниках для взрослых и в Артеке для детей. После распада СССР комплекс ГТО был забыт, но многоборье не исчезло, трансформировавшись в новый вид спорта – полиатлон, который существует и сегодня. Многие методики подготовки многоборцев ГТО легли в основу этого спортивного направления.

Возрождённый в 2014 году комплекс ГТО является программно-нормативной основой физического воспитания населения. Данный комплекс предполагает выполнение испытаний для оценки уровня всех основных физических качеств. Современный комплекс ГТО был составлен с учетом имеющихся наработок советского времени и в настоящее время в полной мере дает объективную оценку физической подготовленности испытуемого. Существуют испытания комплекса ГТО которые выполняются лицами всех возрастов: сгибание туловища из положения лежа, наклон для определения гибкости, подтягивания и отжимания для определения силовых способностей. Данная особенность в современном комплексе ГТО позволяет постоянно готовиться и совершенствоваться в одном и том же виде испытания. Однако не всем участникам тестирования достаточно выполнения комплекса ГТО и а золотой знак отличия. Существует потребность

в соревновательной деятельности среди участников комплекса ГТО. В 2020 году президент России В.В. Путин отметил необходимость проведения ГТО в соревновательном формате «Этот процесс должен носить соревновательный характер. Нельзя, чтобы сдача нормативов стала скучной и рутинной задачей для молодых людей».

Стоит отметить, что с самого начала своего возрождения с 2015 года начали проходить фестивали комплекса ГТО, которые реализовывались в формате многоборных программ. Первый фестиваль прошел в августе 2015 года в г. Белгороде среди школьников. С тех пор фестиваль имеет статус ежегодного и реализуется среди следующих категорий населения: школьников, студентов ВУЗов и СУЗов, трудовых коллективов и семей. Конкуренция на данных фестивалях высока, так как испытания в рамках многоборья общедоступны и не требуют специального технико-тактического обучения. В сборные команды входят спортсмены из различных видов спорта, которые показывают высокие результаты в отдельных видах комплекса. Однако, для победы в фестивалях комплекса ГТО необходимо набрать командой большее количество очков по итогам всех испытаний многоборье [3]. В настоящее время в НИУ «БелГУ» существуют наработки по подготовке участников фестивалей комплекса ГТО. НИУ «БелГУ» является участником и абсолютным победителем всех пяти Всероссийских фестивалей комплекса ГТО среди студентов. Рост популярности и конкуренции на подобных фестивалях с каждым годом все выше, что вынуждает искать новые методики для подготовки студентов к Всероссийским фестивалям комплекса ГТО.

Мы предприняли попытку провести сравнительный анализ прошлых программ многоборья ГТО и рекомендаций специалистов по подготовке к этим соревнованиям. Данное исследование было направленно на поиск имеющихся методик для включения их в подготовку студентов к фестивалям ГТО.

Организация исследования. Анализируя содержание и структуру многоборья ГТО в СССР (табл. 1) мы видим, что в программу пятиборья среди мужчин входили следующие испытания: бег на 3 (2) км, бег на 100м, подтягивание, отжимание, метание гранаты, плавание 50 (100) м и стрельба. В зимнее троеборье вместо бега включались лыжные гонки.

Таблица 1 – Модельные характеристики многоборцев ГТО различной квалификации в СССР на примере пятиборья у мужчин 18-24 года

Виды многоборья	100 (м)		Мет-е (м)		Стр-ба 10 выст. (очки)		Плав 100м (с)		3км (мин)	
	Р-т	Очки	Р-т	Очки	Р-т	Очки	Р-т	Очки	Р-т	Очки
Мастер спорта	11,7	28	63,09	32	94	35	65,7	40	9.11,2	34
Кандидат в мастера	11,9	25	55,88	21	92	32	69,9	33	9.22,8	28
Спортивный 1 разряд	12,1	22	48,48	14	88	27	73,9	28	9.50,8	19
Спортивный 2 разряд	12,5	18	44,20	8	81	19	82,09	20	10.16	16

Особенностью многоборья ГТО в СССР было то, что начисление очков происходило по системе от 0 до 45 очков. Однако для получения минимального одного балла необходимо было обладать высоким уровнем развития физических качеств, так как даже минимальные результаты требовали от многоборца серьезной физической

подготовки. Сами очки отталкивались от результатов в существующих видах спорта, такими как: легкая атлетика, лыжные гонки, стрельба и плавание [4]. Так например, в стрельбе на 10 выстрелов 42 балла оценивались в 1 очко. Если спортсмен выстрелил 41 и ниже, то он получает за данный вид многоборья 0 очков. Данная система начисления очков стимулирует спортсмена к максимальным показателям во всех видах многоборья [5].

Система начисления очков многоборцев ГТО в СССР 1991 года легла в основу вида спорта полиатлон 1993 года. Особенностью любого вида спорта служит достижения максимальных показателей и полиатлон не является исключением. Отличительной особенностью начисления очков в полиатлоне является прирост очков после преодоления рубежа в максимальные 100 баллов, а сама система начисления очков имеет пропорциональный прирост очков и результатов [1]. Тем самым, таблица начисления очков в полиатлоне стимулирует многоборцев к достижению максимальных показателей в каждом из видов программы. Схожая картина начисления и в легкоатлетической системе очков. Данная особенность системы начисления очков отражается на тренировочном процессе спортсменов, задача которых выйти на пик формы во всех видах многоборья.

Результаты исследования. Отличительной особенностью современного многоборья ГТО является противоположный подход в начислении очков в сравнении с советской системой. Современная система построена таким образом, что все результаты на золотой знак отличия приравниваются к 60 баллам.

Особенность данной системы начисления очков является стремительный прирост очков до достижения золота в испытаниях комплекса ГТО и резкого снижения данного прироста после преодоления рубежа норматива золотого знака и стремительный прирост при выполнении испытаний близких к максимуму. Данная особенность не дает студенту сильно вырваться вперед в виде комплекса если он выполняет его чуть выше золотого знака. Максимальный прирост в испытаниях комплекса ГТО будет наблюдаться у тех студентов, которые выполняют испытания на результат близкий к максимальному показателю. Однако не все испытания комплекса ГТО имеют равномерный прирост очков. Данная особенность системы начисления очков комплекса ГТО сподвигла нас на создание модельных характеристик многоборцев ГТО, в которой отражены испытания комплекса с наиболее значимым вкладом в победу участников и показаны виды комплекса в которых не стоит стремиться к максимальным показателям [2].

Из табл. 2 видно, что в беге на короткую дистанцию достичь максимальных результатов крайне трудно даже мастерам спорта по легкой атлетике. Максимальный результат среди мужчин составляет 7,2 с., что является результатом для присвоения звания КМС по легкой атлетике. Максимальные 100 очков в беге на 60 метром можно получить, если вы бежите на результат МСМК по легкой атлетике (6,60с), что невозможно в условиях студенческих фестивалей. На длинной дистанции недостижимыми результатами являются 3 километра у мужчин, так как результат в 100 очков (7:40,00) выше норматива МСМК по легкой атлетике (7:52,24). У женщин в беге на 2 километра есть возможность в достижении максимальных показателей, так как этой дистанции нет в легкой атлетике, соответственно, нет привязки к конкретным спортивным результатам. Схожая ситуация и с плаванием. Результат в 100 очков (23,0) соответствует результату МС по плаванию вольным стилем по длинной воде (50м бассейн) у мужчин и 26 секунд у женщин. Поэтому если студент не специализируется в этих видах, то и нет необходимости добавлять результат в них.

Выводы. Таким образом, проведенное нами исследование позволяет сделать вывод, что модельные характеристики спортсменов специализирующихся в многоборье ГТО СССР кардинально отличаются от модельных характеристик студентов, участвующих в финальных этапах фестивалей комплекса ГТО, следовательно, нельзя заимствовать методики многоборцев, которые были использованы в СССР.

Особенность многоборных программ комплекса ГТО современных это система начисления очков которая предполагает привязку к знакам отличия и быстрый рост очков до золотого знака и быстрое снижение этого прироста по достижению золотого знака и повторный рост при феноменальных результатах близким к максимальным показателям.

Таблица 2 – Модельные характеристики студентов, участвующих во Всероссийских фестивалях по многоборью ГТО

Испытания	Мужчины				Женщины			
	минимальный показатель		максимальный показатель		минимальный показатель		максимальный показатель	
	рез-т	очки	рез-т	очки	рез-т	очки	рез-т	очки
Бег 60 м	7,9 сек	60	7,2 сек	74	9,6 сек	60	8,1 сек	72
Бег 100 м	13,1 сек	60	11,4 сек	73	16,4 сек	60	13 сек	79
Бег 3км (мужчины)/ Бег 2км (женщины)	12 мин 00 сек	60	9 мин 36 сек	78	10 мин 50 сек	60	6 мин 47 сек	99
Сгибание и разгибание	44 раз	60	118 раз	80	17 раз	60	103 раз	93
Наклон	13 см	60	30 см	100	16 см	60	35 см	100
Поднимание туловища	48 раз	60	73 раз	78	43 раз	60	70 раз	80
Прыжок в длину	240 см	60	315 см	77	195 см	60	256 см	84
Плавание 50м	50 сек	60	24 сек	94	60 сек	60	28 сек	92
Стрельба	30 очков	60	44 очка	87	30 очков	60	47 очков	90
Подтягивание	15 раз	60	44 раз	84	18 раз	60	69 раз	76

На основе проведенного исследования при подготовке студентов к фестивалям комплекса ГТО мы предлагаем опираться на следующие рекомендации:

1. Обязательным условием для отбора участника на фестиваль является надежное выступление (выше уровня 60 очков) испытаний на золотой знак.

2. В многоборную программу включены несколько видов скоростно-силовых, силовых и только один вид на выносливость. В связи с этим можем давать рекомендации на акцент в развитии скоростно-силовых способностей и силовую выносливость. Остальные физические качества в подготовке к фестивалям ГТО являются второстепенными. Соответственно, тренировок со скоростно-силовой направленностью и развитием силовой выносливости должно быть больше, чем всех остальных (3 раза в неделю).

3. У каждого из участника фестиваля должен быть свой коронный вид, в котором результат будет близок к максимальным показателям и этому виду уделять большое внимание.

4. Учитывая содержания комплекса при отборе участников фестиваля стоит делать акцент на спортсменов у которых уровень физического развития уже на достаточно высоком уровне. Наиболее универсальными по нашим наблюдениям являются

спортсмены специализирующие в следующих видах спорта: спортивная гимнастика, единоборства, плавание, легкая атлетика, полиатлон.

5. Формирование индивидуальной траектории подготовки для каждого из членов сборной команды.

Литература

1. Гильмутдинов, Т. С. Технология построения тренировки в летнем пятиборье полиатлона на этапе реализации максимальных достижений / Т. С. Гильмутдинов, В. А. Козлов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – Т. 16, № 3(16). – С. 85-91.
2. Модельные характеристики физической подготовленности студентов, участвующих в соревнованиях по многоборью ГТО / А. В. Воронков, В. П. Оспищев, Е. А. Бражник [и др.] // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 3. – С. 121-126.
3. Овчинников, Ю. Д. Система "Готов к труду и обороне" в СССР. Исторический экскурс / Ю. Д. Овчинников // Наука, образование, общество. – 2015. – № 1(3). – С. 149-164.
4. Особенности подготовки студентов к многоборным программам комплекса ГТО / А. В. Воронков, Е. А. Бражник, Ю. А. Загоруйко, Д. В. Щербин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 58-60.
5. Победители первого чемпионата РСФСР по многоборью ГТО // Многоборье ГТО и полиатлон в Калужской области. Страницы истории : Монография. – Калуга : ФГБОУ ВО "Калужский государственный университет им. К.Э.Циолковского", 2023. – С. 10-14.

КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ

Бывшева Д.В., Дудкин Е.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №16»

Россия, г. Губкин

shekhovtsova@bsuedu.ru

Аннотация. Комплекс ГТО является программно-нормативной основой физического воспитания населения. Большинство образовательных организаций используют комплекс ГТО для оценки уровня развития физических качеств обучающихся. Однако мало кто использует комплекс ГТО в программе учебного занятия как средство повышения физических качеств у обучающихся. Задача нашего исследования заключалась во внедрении испытаний комплекса ГТО в учебный процесс школьников 12-13 лет с целью комплексного развития основных физических качеств.

Ключевые слова: физическая культура, комплекс ГТО, физическое воспитание, школьники 12-13 лет.

Введение. В современном обществе проблема физического развития молодежи приобретает особую значимость. В условиях урбанизации, увеличения времени, проводимого за компьютером и мобильными устройствами, отмечается снижение уровня физической подготовленности школьников. Одним из эффективных средств повышения уровня физической активности и формирования мотивации к здоровому образу жизни является комплекс ГТО (Готов к труду и обороне). Программа ГТО, являющаяся системой физической подготовки, включает разнообразные тесты и упражнения, направленные на развитие силовых, скоростных, выносливостных и координационных качеств [2].

Цель статьи – определить роль комплекса ГТО в повышении физических способностей школьников 12–13 лет, а также выявить его эффективность в формировании у подростков положительных мотиваций к регулярным занятиями физической культурой [3,4].

Физическая подготовка подростков 12–13 лет считается определяющим этапом формирования базовых двигательных навыков и физических качеств. Согласно нормативным документам, включение программы ГТО в образовательный процесс способствует более осознанному и систематическому развитию физической культуры. Исследования показывают, что выполнение комплексов ГТО способствует развитию скорости, силы, выносливости, гибкости и координации.

Однако, степень эффективности данного комплекса у школьников данного возраста требует более глубокого изучения [1,5].

Методы исследования. В исследовании приняли участие 60 учащихся 12–13 лет (30 девушек и 30 юношей). До начала эксперимента мы протестировали учащихся во всех испытаниях комплекса ГТО необходимых для знака отличия. Экспериментальная группа проходила обучение и подготовку к выполнению нормативов ГТО на протяжении учебного года (с сентября 2024 по май 2025). Возраст 12-13 лет соответствует 4 ступени комплекса ГТО и включает в себя следующие обязательные виды: бег 60 м, бег 1500 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 4 минуты и наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. К испытаниям по выбору вошли следующие тесты: прыжок в длину с места и челночный бег 3 по 10.

Обработка полученных данных производилась с помощью математической статистики, где сравнивались показатели детей до и после эксперимента.

Результаты исследования. По итогам исследования было выявлено, что у учащихся экспериментальной группы показатели физических возможностей существенно улучшились по сравнению с показателями в начале эксперимента. Средний рост дистанции бега на 60 м составил 12%, количество подтягиваний увеличилось на 18%, прыжки улучшились на 14%, а время на преодоление дистанции 1500 м снизилось на 9%.

В таблице 1 представлены результаты предварительного и итогового тестирования девочек 12-13 лет.

Как видно из таблицы 1 результаты во всех контрольных испытаниях достоверно улучшились на 5% уровне значимости. Наибольший прирост произошёл в легкоатлетических видах (бег на 60м, бег на 1500 м, прыжок в длину). Также улучшились силовые показатели с 9 повторений в среднем до 16 повторений. Прирост в гибкости составил 6 сантиметров в среднем.

Таблица 1 – Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования девочек 12-13 лет до и после прохождения эксперимента (n=30)

Виды контрольных испытаний	До	После	t	P
	X±m	X±m		
Бег 60м, (сек.)	10,5±0,4	9,7±0,2	2,3	< 0,05
Бег 1500 м (мин,с)	8.23±1,24	6.56±1,32	3,04	< 0,05
Прыжок в длину с места, (см)	143,4±1,1	171,7±3,4	2,2	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз за 4 мин)	9,4±2,9	16,7±1,8	2,1	<0,05
Челночный бег 3/10 м	9,7±0,09	7,6±0,06	3,2	< 0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (см)	12,1±0,2	18,5±0,6	2,7	< 0,05

Таблица 2 – Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования юношей 12-13 лет до и после эксперимента (n=30)

Виды контрольных испытаний	До	После	t	P
	X±m	X±m		
Бег 60м, (сек.)	10,4±0,07	9,1±0,06	3,2	< 0,05
Бег 1500 м (мин,с)	10.36±1,32	6.20±1,24	3,04	< 0,05
Прыжок в длину с места, (см)	168,5±0,7	187,2±0,6	3,1	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, (кол-во раз за 4 мин)	13,3±1,4	31,2±0,7	2,1	<0,05
Челночный бег 3/10 м	8,1±0,08	6,8±0,06	2,2	< 0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (см)	5,9±0,3	9±0,4	3,4	< 0,05

У юношей результаты также улучшились во всех контрольных испытаниях. Наибольший прирост произошёл в силовом испытании «Сгибание и разгибание рук

в упоре лежа на полу, (кол-во раз за 4 мин)» который составил 18 повторений в среднем. В беге на длинную дистанцию юношам удалось сократить среднее время преодоления с 10 минут до 6 минут в среднем. В прыжке юноши прибавили почти 20 сантиметров. В испытании на определение гибкости юноши добавили 2 сантиметра в среднем. Кроме улучшения физических показателей, у учащихся отмечалось повышение мотивации к занятиям физической культурой, что подтверждено результатами анкетирования. В целом, внедрение комплекса ГТО способствовало развитию не только физических, но и психологических аспектов у подростков данного возраста.

Результаты подтверждают эффективность использования комплекса ГТО в системе физического воспитания для формирования и повышения физических способностей учащихся 12–13 лет. Важно подчеркнуть значимость индивидуального подхода и рационального распорядка занятий, а также мотивационного компонента, включенного в программу ГТО. Внедрение комплекса способствует формированию положительной установки, желания достигать новых результатов и вести активный образ жизни.

Таким образом, комплекс ГТО является эффективным средством повышения физических способностей школьников 12–13 лет, а также способствует развитию мотивации к регулярным занятиям физической культурой. Реализация программ системы ГТО в школьной среде способствует сохранению и укреплению здоровья молодежи, формированию гражданско-патриотической идентичности и здорового образа жизни в подростковом возрасте.

Литература

1. Божина, В. В. Двигательная активность и физическая культура подростков в условиях школы без спортивного зала / В. В. Божина // Актуальные вопросы науки и образования : материалы I Международной научно – практической конференции, Майкоп, 20–21 мая 2019 года / Печатается по решению научно-технического совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный технологический университет». – Майкоп: ИП к, 2019. – С. 29-35. – EDN HGWKOR.
2. Ключев, М. А. Методы развития гибкости на уроках физической культуры в школе / М. А. Ключев, М. А. Жижин // Компетентностный подход: инновационная практика образовательных организаций в реализации ФГОС : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Вольск, 26–27 февраля 2016 года / Под редакцией М.А. Сморгуневой, С.Л. Коротковой. – Вольск: ИЦ "Наука", 2016. – С. 331-332. – EDN YJODSL.
3. Попова, Е. В. Физическая культура как фактор становления культуры здоровья в современной школе / Е. В. Попова, О. В. Старолавинова, Л. И. Гущина // Здоровье и образование : Материалы XV региональной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 01 октября 2018 года. – Санкт-Петербург: Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования "Ленинградский областной институт развития образования", 2018. – С. 143-151. – EDN YYIELZ.
4. Потапенко, С. К. Динамика физической подготовленности детей 12-13 лет на уроках физической культуры в условиях общеобразовательной школы / С. К. Потапенко // Дети. Спорт. Здоровье : Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, Смоленск, 21 февраля 2017 года / Под ред. Р.Н. Дорохова. Том Выпуск 13. – Смоленск: ООО "Принт-Экспресс", 2017. – С. 55-61. – EDN YTPIAL.
5. Росляк, Д. В. Исследование по выявлению уровня заинтересованности подростков к уроку физической культуры в школе / Д. В. Росляк // Наука – образованию, производству, экономике : Материалы XVII (64) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 14–15 марта 2012 года / Витебский государственный университет имени П.М. Машерова; главный редактор А.П. Солодков. Том 2. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2012. – С. 304-305. – EDN YUAFZB.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Вигилянтова Т.А., Нихаева О.В.

МОУ «СОШ № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Россия, Белгородская область, г. Валуйки

79202096765@yandex.ru

Аннотация. Недостаточная двигательная активность – одна из проблем современного человека. Так по данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры около 70% населения не занимаются физкультурой, что снижает физическую активность. Это в свою очередь пагубно сказывается на состоянии здоровья человека. Последствиями малоподвижного образа жизни являются различные заболевания, снижение умственной и физической работоспособности, ухудшение психического и психологического состояния. Поэтому задача приобщения детей к активным занятиям физической культурой и спортом – одна из важнейших в современном образовании.

Ключевые слова: двигательная активность; физическая культура; спортивно-оздоровительное направление; здоровье; безопасность; умственное развитие; нравственность; самостоятельность; координационные способности; кондиционные способности.

Развитию двигательной активности способствуют уроки физической культуры и внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления, которая позволяет восполнить недостаточность движений в течение дня, сформировать основы здорового и безопасного образа жизни. Известно, что в процессе двигательной активности происходит совершенствование не только физических качеств, но и умственных и нравственных, развиваются сознание, мышление, творчество и самостоятельность, укрепляются воля и сила духа. Хорошими возможностями для решения подобных задач обладают занятия внеурочной деятельности, основанные на применении игр и разнообразных физических упражнений. Специально подобранные спортивные и подвижные игры и упражнения позволяют в комплексе решать образовательные, развивающие и воспитательные задачи, среди которых всестороннее развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости). В ходе систематического проведения внеурочных занятий у учащихся вырабатывается привычка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, идет формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, воспитание волевых качеств и развитие психических процессов, таких как память, воображение, мышление. Большой интерес вызывают у школьников упражнения с мячами – большими, малыми, набивными. Занятия, основанные на упражнениях с мячами, всегда динамичны и эмоциональны, они эффективно влияют на развитие как физических, так и физиологических процессов – усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и позволяют решать многие задачи профилактики заболеваний. Для развития двигательных навыков и физических способностей на занятиях внеурочной деятельности используются такие же разнообразные приемы и методы, как и на уроках физической культуры. Среди них – повторный метод, предполагающий многократное выполнение упражнений при сохранении физической нагрузки, вариативный метод, основанный на выполнении одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях, соревновательный метод, который представляет собой организованные состязания с использованием мячей.

Эти и другие методы способствуют воспитанию физических качеств, совершенствованию технических приемов, стимулируют интерес к занятиям спортом и

физической культурой. Например, у старшеклассников происходят существенные сдвиги в деятельности систем и функций организма. Это позволяет решать задачи достижения личностных и предметных результатов освоения основной образовательной программы, среди которых владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта и активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Игровая и соревновательная деятельность пользуются особой популярностью у учащихся разного возраста. Как игра, так и соревнование весьма увлекательны, имеют определенный сюжет и конечную цель. Кроме того, они способствуют развитию индивидуальности каждого ученика, поскольку требуют проявления инициативы, быстроты ориентации в конкретной обстановке, принятия оптимального решения, формируют такие важные нравственные качества, как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, взаимопомощь. Полезность игр и соревнований при проведении внеурочных занятий несомненна – они помогают ученикам не только бороться с психической монотонностью, возникающей в процессе учебного дня, но и с гиподинамией – недостаточной двигательной активностью. Таким образом, занятия во внеурочное время несут большую пользу, восполняют потребность в движении, которое является не только прямой дорогой к здоровью, но и к интеллекту, способствуют развитию и совершенствованию физических качеств и способностей.

Еще одной важной задачей, которую позволяют решать внеурочные занятия, является подготовка старшеклассников к выполнению нормативов и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Как известно в комплексе ГТО, введенном Указом Президента Российской Федерации, широко представлены легкоатлетические упражнения бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину, а также метание малого мяча. Поэтому на занятиях во внеурочное время можно вести подготовку учащихся к выполнению нормативов. На вводных занятиях учащиеся получают как общие знания как о комплексе ГТО, так и знания об основах физического развития и укрепления здоровья. Важной частью внеурочных занятий является развитие двигательных умений и навыков, а также обучение самостоятельным занятиям по физической подготовке и самоконтролю. Личностными результатами подобных занятий являются знания учащимися видов испытаний (тестов), соблюдение правил выполнения видов испытаний (тестов), сформированные умения соблюдать меры безопасности на занятиях физическими упражнениями и умения правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, а также самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию. Частью подготовки к сдаче комплекса ГТО является проведение спортивных соревнований по разным видам испытаний. Для ведения хронометража, измерения и протоколирования результатов участников привлекаются судьи из числа старшеклассников. Участие в соревнованиях позволяет многим продемонстрировать, а некоторым учащимся и полностью реализовать физические способности. Как правило, соревнования начинаются с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) бег на 30, 60, 100м, прыжки в длину, метание мяча, а затем проводятся более сложные испытания – бег на 1, 1,5, 2,3 км, стрельба и т.д.

Занятия физической культурой во внеурочной деятельности способствуют развитию физических способностей школьников, стимулируют интерес к здоровому образу жизни, позволяют развивать такие жизненно важные качества как целеустремленность, терпение, выносливость, трудолюбие – все то, что может пригодиться в жизни. Развитие физической культуры – важное направление в деятельности школы, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны достичь успехов в жизни. Внеурочная деятельность позволяет решать эту важную и актуальную задачу.

Литература

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя / С.Г.Арзуманов. – Ростов н\Д.: Феникс, 2010. – 413 с.
2. Кузнецов В.С. внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб пособие для общеобразоват. организаций. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.

АДАПТАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ К ТРЕБОВАНИЯМ ЦИФРОВОЙ РЕВОЛЮЦИИ

Волкова Л.М.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
имени А.А. Новикова
Россия, г. Санкт-Петербург
volkovalm@bk.ru

Аннотация. В статье изучается влияние цифровой трансформации на систему профессиональной ориентации студентов вуза. На основе диагностики текущего состояния профориентационной работы выявлены системные проблемы и предложены конкретные меры по модернизации: интеграция цифровых компетенций в учебные планы, внедрение инновационных форматов и расширение партнёрской сети за счёт IT-компаний. Особое значение имеет профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, которая должна решать двудединую задачу: нивелировать негативное влияние цифровой среды на здоровье и использовать её же инструменты для повышения эффективности психофизической подготовленности будущего специалиста, обеспечивая его общую профессиональную надёжность и долголетие. Разработанные рекомендации направлены на повышение конкурентоспособности выпускников и адаптацию образовательного процесса к требованиям цифровой экономики.

Ключевые слова: цифровая среда, профессиональная ориентация, компетенции, образовательные инновации, технологии, подготовка кадров

Введение. Современная экономика переживает этап глубокой трансформации. Внедрение искусственного интеллекта и других цифровых сред формируют новые требования к компетенциям специалистов [1,3].

Традиционные подходы к профессиональной ориентации, сфокусированные на знакомстве с классическими карьерными траекториями, уже не способны в полной мере подготовить студентов к реалиям цифровой экономики, где на первый план выходят гибридные профессии и цифровые навыки. Вследствие чего возникает необходимость модернизации системы профессионального ориентирования в университете.

Целью исследования является анализ влияния цифровых технологий на профессиональное самоопределение студентов вуза и разработка рекомендаций по адаптации профориентационной работы.

В аспекте профессиональной ориентации студентов вуза цифровая трансформация создает принципиально новые условия формирования профессиональных траекторий. Наряду с положительными моментами, цифровая среда имеет и отрицательную сторону – рост гиподинамии и связанных с ней рисков здоровья [2,5]. В этих условиях профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) приобретает критически большое значение [4,7].

Занятия физической культурой должны стать не просто формальным выполнением контрольных нормативов, а осознанной практикой по компенсации малоподвижности, профилактике профессиональных заболеваний и снятию психоэмоционального напряжения от длительной работы с цифровыми системами. Кроме того цифровизация не отменяет высокие психофизиологические требования к будущим специалистам. Так для студентов авиаотрасли, например для будущих пилотов и диспетчеров, важны устойчивость к стрессу, высокие когнитивные функции, скорость принятия решений. Для инженеров и техников, работающих с высокоточным цифровым оборудованием, необходимы развитая мелкая моторика, координация, устойчивость внимания [8].

Таким образом, ППФП в вузе должна решать двуединую задачу: нивелировать негативное влияние цифровой среды на здоровье и использовать её же инструменты для повышения эффективности психофизической подготовленности будущего специалиста, обеспечивая его общую профессиональную надежность и долголетие [6].

Анализ современных вызовов показывает, что традиционная система профориентации нуждается в интеграции цифровых компетенций и формировании новых профессиональных траекторий, соответствующих требованиям цифровой экономики.

Мы выявили наиболее эффективные зоны роста.

1. Консервативность содержания: профориентация фокусируется на традиционных карьерных путях, слабо отражая современные цифровые треки.

2. Дефицит цифровых форматов: отсутствуют такие инструменты, как кейс-чемпионаты с IT-компаниями, цифровые стажировки, что не позволяет студентам получить практический опыт работы с новыми технологиями.

3. Разрозненность усилий: инициативы по развитию цифровых компетенций и профориентационные мероприятия слабо интегрированы друг с другом.

Таким образом, ключевая проблема заключается в рассогласовании между существующей, в целом эффективной, но традиционной системой профориентации и новыми требованиями цифровой экономики, предъявляемыми к выпускникам.

Для преодоления выявленных проблем предлагается комплексная модель модернизации, основанная на трех ключевых направлениях:

1. Содержательная интеграция:

- Введение в учебные планы всех специальностей обязательных модулей по цифровой грамотности, анализу данных и основам программирования.

- Разработка междисциплинарных курсов по выбору

2. Внедрение новых форматов:

- Создание онлайн-платформы карьерного развития с виртуальными турами, вебинарами с IT-экспертами и базой цифровых стажировок.

- Регулярная организация кейс-чемпионатов с реальными задачами от партнеров на стыке авиации и IT.

- Создание проектных студенческих лабораторий.

3. Расширение партнерской сети:

- Активное привлечение к профориентационной работе IT-компаний, работающих на конкретную отрасль.

- Разработка совместных с предприятиями программ стажировок, ориентированных на цифровые проекты.

Данные меры направлены на формирование гибкой, ориентированной на будущее системы, способной готовить конкурентоспособных специалистов.

Реализация предложенной модели модернизации профориентационной деятельности позволит получить следующие ключевые результаты:

1. Повышение конкурентоспособности выпускников на рынке труда за счет формирования у них актуальных цифровых компетенций и понимания современных отраслевых требований.

2. Формирование осознанных карьерных траекторий: студенты получают возможность строить профессиональный путь с учетом как традиционных, так и emerging-профессий в отрасли.

3. Укрепление имиджа университета как инновационного образовательного хаба, готовящего кадры для будущего, что усилит его привлекательность для абитуриентов и партнеров.

4. Создание устойчивой экосистемы взаимодействия между вузом, IT-компаниями и предприятиями для совместной подготовки кадров.

5. Формирование должного уровня психофизической готовности будущего специалиста, обеспечивая его общую профессиональную надежность, компетентность и творческое долголетие.

Закключение. Современная цифровая трансформация представляет собой не угрозу, а возможность переосмысления подходов к профессиональной ориентации в отраслевом вузе. Ключевым условием успешной модернизации является интеграция цифрового контекста во все элементы образовательной и профориентационной экосистемы университета. Это предполагает: обновление содержания обучения, внедрение инновационных форматов взаимодействия со студентами, расширение партнерской сети за счет IT-компаний, а также пересмотр роли физической культуры как элемента формирования профессиональной устойчивости специалиста.

Особое значение приобретает трансформация профессионально-прикладной физической подготовки, которая должна быть направлена на компенсацию негативных последствий цифровизации и поддержание высокого уровня здоровья студентов как фундамента их профессиональной эффективности.

Реализация предложенных мер требует консолидированных усилий администрации, преподавательского состава и студенческого сообщества. Только комплексный подход, учитывающий как развитие цифровых компетенций, так и сохранение физического здоровья специалистов, позволит вузу сохранить лидирующие позиции в подготовке кадров, отвечающих вызовам цифровой эпохи и укрепить статус инновационного вуза, формирующего будущее отрасли.

Литература

1. Амиров, Р. А. Перспективы внедрения технологий искусственного интеллекта в сфере высшего образования/ Р.А. Амиров, У.М. Билалова // Сб. науч. трудов. 2020. № 3 (135). – С. 80-88.
2. Белякова, М. Ю. Применение цифровых и информационных технологий в сфере физической культуры и спорта // /М.Ю. Белякова, А.Д. Дьяконов// Экономика и управление в спорте. 2021. Т.1 № 3. С. 133-148.
3. Волкова, Л.М. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные технологии/ Л.М. Волкова, А.В. Алехина, О.Н. Устинова [и др.]. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 41-45.
4. Волкова, Л.М. Психофизиологические средства физической культуры для формирования профессионализма будущих специалистов авиации/Л.М. Волкова, А.А. Голубев // Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в ВС РФ. 2017. – С. 41-46.
5. Евсеев, В.В. Информационные ресурсы формирования физической культуры / В.В. Евсеев, Л.М. Волкова//Коммуникативные стратегии информационного общества. 2017. С. 45-48.
6. Караев, А. Ш. Проблемы внедрения технологий искусственного интеллекта в процесс физического воспитания/А.Ш. Караев // Актуальные вопросы современного образования: сб. науч. трудов. 2024. С. 81–83.
7. Родионова, И.А. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования/ И.А. Родионова, В.И. Шалупин, В.В. Карпушин// Гуманитарные науки (г. Ялта). 2018. № 1 (41). С. 57-63.
8. Шалупин, В.И. Средства повышения профессионально важных качеств студентов-специалистов управления на воздушном транспорте (УВД) гражданской авиации/В.И. Шалупин, И.А. Родионова, Д.В. Романюк//Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. 2020. С. 199-203.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Володина А.В., Акулова Л.Н.

Воронежский государственный педагогический университет

Россия, г. Воронеж

lu56@inbox.ru, bbkthevn@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования качества учебно-методического обеспечения формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студентов Воронежского государственного педагогического университета. Анализ данных анкетирования показал, что студенты в целом положительно оценивают предоставляемые материалы и отмечают их практическую значимость. Наиболее эффективными формами работы признаны практико-ориентированные занятия.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), учебно-методическое обеспечение, формирование культуры здоровья, образовательная среда.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в современном обществе, и особенно в среде студенческой молодежи, не вызывает сомнений. Студенческий период – это не только время интенсивного интеллектуального развития и профессионального становления, но и этап серьезных психофизиологических и социальных испытаний. Молодые люди, покидая родительский дом, сталкиваются с необходимостью самостоятельной организации своей жизни, что в условиях высокой академической нагрузки, стрессов, связанных с сессиями, адаптацией в новом коллективе, а зачастую и с финансовыми трудностями, приводит к формированию деструктивных поведенческих моделей. Нерегулярное и несбалансированное питание, недостаточная физическая активность, недосыпание, психоэмоциональное перенапряжение и распространение вредных привычек становятся типичными спутниками жизни многих учащихся вузов [4].

Однако на сегодняшний день в практике многих вузов, включая педагогические, сохраняется определенный дисбаланс. Зачастую работа по формированию ЗОЖ носит фрагментарный характер, сводится к разовым акциям или ограничивается теоретическим курсом в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Таким образом, возникает очевидное противоречие между острой объективной необходимостью формирования целостной культуры здоровья у будущих педагогов и недостаточной изученностью эффективности существующего в педагогическом вузе учебно-методического обеспечения этого процесса с точки зрения его главных потребителей – студентов [1].

Данное исследование направлено на разрешение этого противоречия на примере Воронежского государственного педагогического университета. Его цель – оценить качество и практическую значимость учебно-методического обеспечения в формировании ЗОЖ.

В исследовании приняли участие студенты Воронежского государственного педагогического университета, с преимущественным представительством обучающихся 2 курса физико-математического факультета. Результаты анкетирования 2-4 курса ВГПУ в диаграммах. В анкетировании приняли участие 83,8%- девушек, 16,2%- мужчин. (рис. 1) Из них 67,5% студентов 2 курса, 21,6% 3 курса и 10,8% 4 курса. (рис. 2)

Анкетный опрос показал, что большинство респондентов (48,6%) оценивают уровень учебно-методических материалов как средний, в то время как высокую оценку дали примерно 43,2% опрошенных. Оставшиеся считают уровень материалов низким. Это указывает на удовлетворительное, но нуждающееся в совершенствовании состояние учебно-методической базы. (рис. 3)

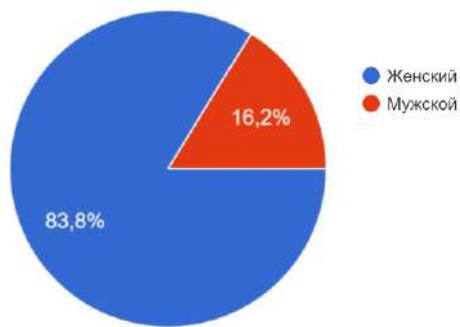


Рисунок 1

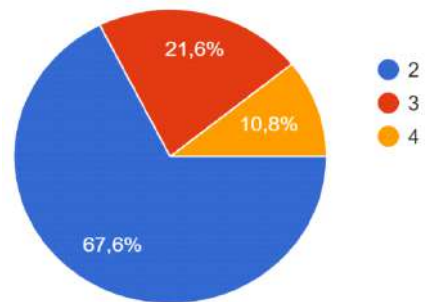


Рисунок 2

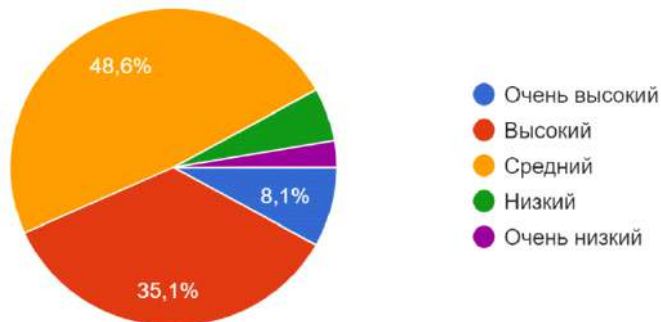


Рисунок 3

Результаты исследования показали, что самыми активными аспектами здорового образа жизни являются физическая активность и профилактика вредных привычек (рис. 4). На вопрос «Какие аспекты здорового образа жизни наиболее освещаются в учебных материалах?» студенты отметили, что фигурирует физическая активность, однако они считают, что психическое здоровье играет не особо важную роль, так ответили всего 29,7% опрошенных. (рис. 4)

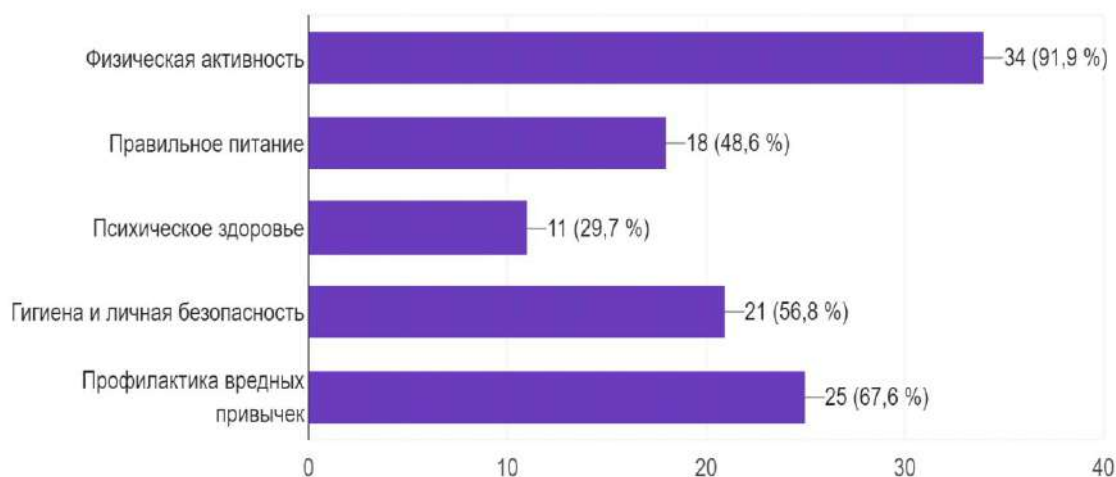


Рисунок 4

Результаты исследования показали, что учебных материалов на базе ВГПУ респонденты считают достаточным, так ответили 73% , про недостаточность никто не ответил. (рис. 5) Анкетный опрос показал, что полученные знания ЗОЖ 45,9 % опрошенных студентов используют в повседневной жизни и при этом нет тех, кто не использует. (рис. 6) Необходимо отметить, что достаточную информацию о здоровом

образе жизни из учебных материалов полностью получают 56,7% опрошенных студентов. (рис. 7) Результаты исследования показали, что наиболее эффективным из перечисленных видов учебных материалов являются практические занятия. (рис. 8)



Рисунок 5

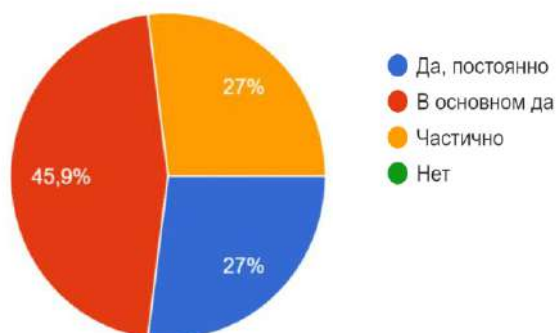


Рисунок 6

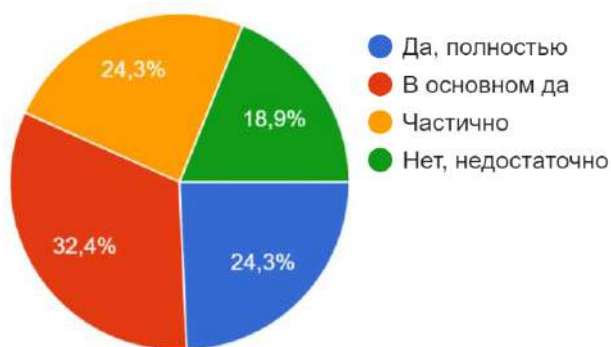


Рисунок 7



Рисунок 8

На вопрос «Как часто в вузе проходят мероприятия или занятия, направленные на формирование ЗОЖ?» студенты ответили, что в учебной программе данные мероприятия проходят в большинстве случаев каждый семестр. (рис. 9)

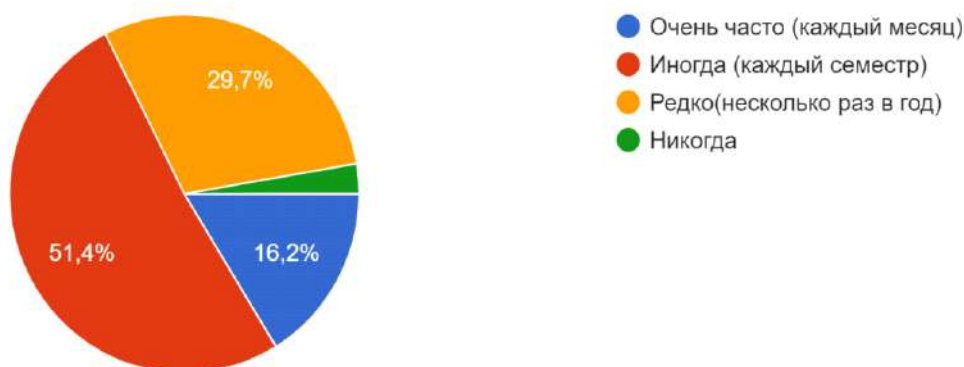


Рисунок 9

Проведенный анализ позволяет заключить, что учебно-методическое обеспечение по формированию ЗОЖ в вузе в целом оценивается студентами положительно и имеет выраженную практическую значимость. Результаты анкетирования подтверждают, что студенты не только знакомятся с теоретическими основами, но и активно внедряют полученные знания в свою повседневную жизнь. Ключевым фактором успеха признана

практическая направленность обучения. Мы полагаем, что для дальнейшего повышения эффективности работы целесообразно делать акцент на развитии и внедрении практико-ориентированных форматов обучения, таких как мастер-классы, тренинги и проектная деятельность. Данные меры будут способствовать повышению эффективности формирования устойчивой культуры здоровья среди будущих педагогов.

Литература

1. Кравчук, В. И. Физическая культура: учебное пособие / Челябинск: ЧГИК, 2019. – 223 с.
2. Петраков, М. А. Лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Брянск: Брянский ГАУ, 2022. – 27 с.
3. Пожидаев, В.П. Физическая культура: методические рекомендации / Тверь: Тверская ГСХА, 2019. – 26 с.
4. Сорокина, Е.Л. Физическая культура: учебно-методическое пособие. /Новосибирск: СГУПС, 2020. – 114 с.
5. Фролова, Т.С. Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции / Липецк, 29-30 ноября 2018 г. -224 с.

АНАЛИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРОВ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ИНВЕНТАРЯ

Вольский В.В., Гусарова М.Д., Курбанова С.С.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
имени Главного маршала авиации А.А. Новикова

Россия, г. Санкт-Петербург

www1962@mail.ru, marikasa@yandex.ru, sabrikurbanova@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию предпочтений и мотивации студентов в использовании тренажерного инвентаря. Целью работы является выявление ключевых мотивов, барьеров и гендерных различий для разработки рекомендаций по повышению эффективности тренировочного процесса. Для достижения цели было проведено анкетирование студентов, результаты которого показали, что существуют значительные гендерные различия в целях занятий и выборе оборудования, а основным барьером является нехватка времени. Исследование подчеркивает важность учета выявленных особенностей для создания персонализированной и мотивирующей среды в вузовских спортивных залах.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, тренажёрный зал, тренажёрный инвентарь.

В нынешнее время, где малоподвижный образ жизни становится одной из самых распространенных проблем среди молодежи, физическая активность играет одну из главных ролей в поддержание здоровья и высокой работоспособности студентов. Хотя учебные заведения и оснащаются спортивными залами, но эффективность их использования напрямую зависит от понимания потребностей, а также мотивации самих студентов. Поэтому важно не просто предоставить доступ к оборудованию, но и создать такую среду, которая будет стимулировать студентов заниматься занятиями регулярно.

Актуальность данного исследования заключается в необходимости повышения интереса студентов в физическую культуру. Понимание того, какие тренажеры и инвентарь предпочитают студенты, какие цели они преследуют и с какими трудностями сталкиваются, все это позволяет оптимизировать работу спортивных объектов, сделать их более привлекательными, а также, как следствие, способствовать улучшению общего здоровья и благополучия студенческой молодежи.

Целью данного исследования является выявление основных предпочтений, мотивов и барьеров в использовании тренажерного оборудования среди студенческой аудитории, а также разработка рекомендаций по повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для достижения поставленной цели, было проведено анкетирование среди 46 студентов (23 юноши и 23 девушки) Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова, которые обучаются на очной форме обучения по специальностям: 38.03.02 Менеджмент, 38.03.03 Управление персоналом, 43.03.01 Сервис, 42.03.01 Реклама и связи с общественностью.

Основные методы исследования – метод анкетирования, а также статистический анализ данных. Данное анкетирование проводилось анонимно и с использованием сервиса Яндекс Формы для более точного и достоверного анализа данных. Анкета состояла из 5 вопросов. (Таблица №1)

Результаты проведенного анкетирования выявили существенные гендерные различия в мотивации, предпочтениях в использовании тренажеров, и также барьерах при посещении тренажерного зала. 78% юношей основной своей целью посещения тренажерного зала и использования тренажерного инвентаря считают развитие силы и мышечной массы, а вот 52% девушек ориентированы на снижение веса и “сушку”.

Также можно заметить, что в выборе тренировочного оборудования тоже наблюдаются значительные различия, а именно 65% юношей предпочитают силовые тренажеры, тогда как 48% девушек отдают предпочтение кардиотренажерам. А вот главным мотивирующим фактором для обеих групп является видимый физический результат – данный вариант выбрали 61% юношей и 57% девушек.

Таблица 1 – Анкетирование

Вопрос	Юноши (23 чел.)	Девушки (23 чел.)
<i>Какова Ваша основная цель посещения тренажерного зала?</i>		
1. Развитие силы и мышечной массы	78%	22%
2. Снижение веса и “сушка”	9%	52%
3. Повышение выносливости и общее оздоровление	11%	20%
4. Снятие стресса и психологическая разгрузка	2%	6%
<i>Какой тип тренажёров Вы предпочитаете?</i>		
1. Силовые тренажеры (гантели, штанги, блочные тренажеры и тд.)	65%	30%
2. Кардиотренажеры (беговые дорожки, эллипсы, велотренажеры)	13%	48%
3. Тренажеры для функционального тренинга (петли TRX, канаты, мячи)	9%	15%
4. Свободные веса (гантели, гири и тд)	13%	6%
<i>Что является для Вас главным мотивирующим фактором?</i>		
1. Видимый физический результат	61%	57%
2. Рекомендация врача или необходимость по здоровью	4%	9%
3. Совместные тренировки с друзьями/комьюнити	13%	17%
4. Возможность отвлечься от учёбы и сменить деятельность	22%	17%
<i>Что Вам мешает заниматься чаще или эффективнее?</i>		
1. Нехватка времени из-за учебной нагрузки	52%	48%
2. Отсутствие чёткой программы тренировок и незнание техники	20%	35%
3. Переполненность залов в удобное время	22%	13%
4. Отсутствие интереса и лень	6%	4%
<i>Какой формат занятий Вам наиболее удобен?</i>		
1. Самостоятельные тренировки	48%	30%
2. Групповые занятия с инструктором	13%	44%
3. Занятия с личным тренером	26%	22%
4. Командные тренировки	13%	4%

Результаты анкетирования показали, что есть серьёзные барьеры, которые мешают регулярным занятиям: 52% юношей и 48% девушек отмечают нехватку времени из-за учебной нагрузки. При этом, можно заметить, что 35% девушек испытывают трудности из-за отсутствия чёткой программы тренировок и незнания техники работы на тренажерах, тогда как среди юношей этот показатель составляет всего 26%.

Можно обратить внимание, что в формате занятий также прослеживаются гендерные различия: 48% юношей предпочитают самостоятельные тренировки, а вот девушки, а именно 44%, отдают свою предпочтение групповым занятиям с инструктором. Также значительная часть обеих групп, а именно 26% юношей и 22% девушек, интересуются персональным занятиями с тренером.

На основе выявленных предпочтений в использовании тренажеров студентами и учитывая барьеры, которые мешают им заниматься можно предложить следующие

рекомендации для повышения эффективности использования тренажерного инвентаря и их мотивации:

1. Разработка дифференцированных программ и обучение – разработать и разместить в открытом доступе (на сайте вуза, на стендах в зале) несколько типовых программ тренировок:

- «Силовой цикл» для юношей, ориентированы на развитие мышц и силы
- «Функционально-жиросжигающий цикл» для девушек, делающий акцент на кардионагрузку.
- Регулярные мастер-классы: организовать ежемесячные мастер-классы по ключевым темам: «Эффективная тренировка на кардиотренажерах», «Безопасность и техника выполнения базовых упражнений» и т.д.

2. Оптимизация материально-технической базы (закупить дополнительно небольшое количество самого востребованного оборудования: гантели, гири, петли TRX, которые значительно расширить возможности спортивного зала)

3. Снижение организационных барьеров (для решения проблемы нехватки времени и переполненности помещения можно создать простой онлайн-график, например в Google таблице)

4. «Консультационные часы» (ввести фиксированный часы раз в неделю для всех желающих студентов. В рамках этих консультаций можно поставить технику выполнения упражнений на тренажерах)

5. Развитие мотивационной среды и социальной составляющей (внедрить внеучебные групповые занятия или проводить внутривузовские мини-соревнования и челленджи, которые помогут повысить интерес студентов)

Таким образом, реализация этих мер, напрямую вытекающая из анализа предпочтений и мотивации студентов, направлена на создание оптимальных условий для регулярного и эффективного использования тренажерного инвентаря и роста физической активности обучающихся.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что эффективное использование тренажеров и инвентаря в вузе является ключевым фактором для повышения мотивации студентов к физической активности. Проведенное анкетирование продемонстрировало, что предпочтения и цели занятий у студентов существенно различаются в зависимости от пола: юноши ориентированы на развитие силы, а девушки – на снижение веса, что определяет их выбор тренажеров. А внедрение предложенных мер (таких как дифференцированные программы, обучение технике и оптимизация расписания) поможет учесть эти различия, устранить основные барьеры работы на тренажерах и создать персонализированную среду для тренировок. Все это поспособствует не только росту посещаемости спортзала, но и формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни, что положительно скажется и на общем самочувствии и успеваемости студентов.

Литература

1. Портной К. Г. Классификация современных силовых тренеров // Символ науки. 2017. № 1. С. 224-230.
2. Сысоева Ю.В. Физическая культура глазами студентов Института экономики и управления Кемеровского государственного университета // Молодой ученый. 2018. №20. С. 86-88.
3. Терзи К.Г. Классификация современных силовых тренажеров // Символ науки. 2017. №1.С.224-230.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИХ РАЗВИТИЕ У СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ

Восковский С.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова
Россия, г. Белгород
sport_kaf.fvis@yandex.ru

Аннотация. В представленном материале исследования рассматривается необходимость координационных способностей и их особое значение для лыжных гонок, подчеркивается взаимосвязь между равновесием, ориентацией в пространстве, ритмом и двигательной адаптацией. Излагаются эффективные методы развития координации у студентов-спортсменов, включая специализированные упражнения, динамические упражнения и комплексные подходы к тренировкам, имитирующие соревновательные условия. Полученные результаты подчеркивают, что систематическое и целенаправленное развитие координационных способностей не только улучшает технику передвижения на лыжах, но и способствует совершенствованию физической и технической подготовленности.

Ключевые слова: координационные способности, лыжные гонки, студенты-спортсмены, равновесие и ориентация в пространстве, скорость реакции.

Развитие координационных способностей играет решающую роль в освоении техники передвижения на лыжах, тренировках и выступлениях на соревнованиях студентов-лыжников, поскольку эти навыки напрямую влияют на эффективность, адаптивность и технику передвижения на лыжах по различным трассам.

Координационные способности являются краеугольным камнем успешного выступления в лыжных гонках, поскольку они определяют, насколько эффективно спортсмен может выполнять и адаптировать свои движения в постоянно меняющихся условиях. Лыжные гонки требуют сформированности и четкого взаимодействия двигательных навыков, равновесия, ритма и пространственного восприятия, которые зависят от хорошо развитой координации [3, 4, 5].

Баланс и устойчивость – необходимы для сохранения управляемости на крутых склонах, во время скоростных поворотов и при преодолении неровностей рельефа. Ориентация в пространстве – позволяет гонщикам быстро оценить свое положение относительно ворот, склонов и конкурентов. Скорость реакции важна для мгновенного реагирования на неожиданные препятствия, изменения состояния снега или тактические ситуации в гонке. Ритм и хронометраж – помогают синхронизировать движения во время поворотов, переходов и фаз ускорения. Двигательная адаптивность – позволяет спортсменам быстро адаптировать технику к изменяющейся местности и факторам окружающей среды [3, 4, 5].

Развитые координационные способности не только улучшают технику, но и снижают риск получения травм, повышают эффективность использования энергии и способствуют долгосрочному спортивному развитию. В частности, раннее развитие координации у студентов-спортсменов закладывает основу для овладения сложными лыжными техниками и достижения успеха в соревнованиях. Хорошо развитые координационные способности имеют решающее значение для долгосрочной результативности, безопасности и получения удовольствия от занятий лыжным спортом. В лыжном спорте координация – это основа, которая позволяет силе, выносливости и технике переходить в эффективное и адаптируемое движение по трассе.

Лыжный спорт относится к сложно координационным видам спорта. Развитые координационные способности позволяют лыжникам динамично сохранять равновесие на лыжне, льду и других сложных участках лыжной трассы. Это помогает занимающимся

передвигаться на лыжах уверенно и уменьшает количество падений, особенно на этапах начальной подготовки. Также развитые координационные способности способствуют эффективности и энергосбережению. Лыжники с хорошей координацией используют минимум точных движений, что позволяет экономить энергию во время длительных тренировок или многодневных соревнований, что крайне важно для студентов-спортсменов, совмещающих учебу и спорт [1, 2, 3, 4]. Занятия лыжным спортом способствуют адаптивности и умению решать проблемы. Лыжные гонки требуют быстрой адаптации к изменениям рельефа, курса, внезапным ухабам или помехам (внезапно возникающие ветки, камни, лед и т.д.). Координационные способности помогают лыжникам принимать решения за доли секунды, не нарушая темпа передвижения. Занимающиеся с развитыми координационными способностями более устойчивы в непредсказуемых условиях.

Хорошо развитая координация в течение сенситивного периода создает основу для последующего эффективного совершенствования техники передвижения на лыжах, в то время как поздние занимающиеся часто испытывают трудности с техническим совершенствованием и устойчивостью. Хорошо развитые координационные способности позволяют студентам-лыжникам быстрее учиться, безопаснее передвигаться на лыжах, эффективнее выступать и лучше адаптироваться – все это имеет решающее значение, как в соревновательной деятельности, так и для долгосрочного участия [3, 4, 5].

Для совершенствования равновесия (статического, динамического и реактивного) используют различные упражнения на снегу и не только.

Приводим упражнения, которые будут способствовать совершенствованию координационных способностей и равновесия, как на снегу, так и вне его.

Упражнения на совершенствование координационных способностей не на снегу

1. Упражнения на ловкость с использованием лестницы.

Шаги вперед–назад, боковые перетасовки, прыжки на одной ноге.

Развивает работу ног, ритм и быструю реакцию.

2. Прыжки с перекрещиванием

Занимающиеся выполняют прыжки вбок через линию/конус, чередуя ведущую ногу.

Переходите к диагональным прыжкам и прыжкам, основанным на ритме.

3. Зеркальные упражнения (партнер)

Один спортсмен руководит быстрыми движениями ног и тела; партнер мгновенно выполняет зеркальные движения, упражнение способствует развитию реакционных способностей и адаптивности.

Упражнения на совершенствование координационных способностей на снегу

1. Передвижение на одной лыже. Занимающийся передвигается только на одной лыже (необходимо менять ноги при каждом новом выполнении). Развивает контроль над движением, баланс и точный перенос веса на опорную ногу. Выполняется на очень пологом и безопасном склоне. Отталкивание выполняется свободной ногой, и скольжение выполняется на одной лыже, стараясь сохранять равновесие как можно дольше. Упражнение выполняется на правой или левой ноге.

2. Прыжковые повороты

Небольшие прыжки во время поворотов (ритм слалома).

Улучшает синхронизацию движений, работу ног и динамический баланс.

3. Повороты на 360 градусов

Стоя неподвижно на ровной площадке, занимающиеся разворачиваются на месте по кругу вокруг кончиков. Затем упражнения выполняется в обратном направлении.

Так же упражнение выполняется и вокруг пяток лыж в одну или другую сторону.

4. Бег по прямой с закрытыми глазами

Только на очень пологом, широком и предсказуемом склоне, когда партнер видит напарника. Спускаясь направить лыжи прямо вниз по склону и закрыв глаза на несколько секунд. Необходимо сосредоточиться на работе ног, чтобы поддерживать равновесие.

5. «Разбивка» с переменным рельефом

Выполняется на склоне с небольшими неровностями, валиками или переменным количеством снега (например, в стороне от ухоженной трассы). Занимающиеся спускаются по неровностям на лыжах, сосредоточившись на том, чтобы отрабатывать ногами (как на амортизаторе), сохраняя при этом верхнюю часть тела в статичном положении.

Ключевым моментом является разнообразие и непредсказуемость, координационные способности улучшаются быстрее всего, когда спортсмены сталкиваются с новыми, неповторяющимися упражнениями [3, 4, 5].

Вывод. Включение структурированной тренировки с акцентом на совершенствование координационных способностей в учебные программы по лыжным гонкам имеет большое значение для долгосрочного спортивного прогресса студентов-спортсменов и достижения успеха в соревновательной и профессиональной деятельности.

Выполнять упражнения по совершенствованию координационных способностей в начале занятий необходимо пока не развилось утомление, при этом соблюдать ритмичность и точность действий. Новизна способствует более эффективному совершенствованию координационных способностей.

Изучение координационных способностей у студентов-лыжников подтверждает их фундаментальную важность для достижения высоких уровней технического мастерства и соревновательных результатов. Координационные способности, равновесие, ритм, ориентация в пространстве и скорость реакции, служат основой для овладения сложными движениями и эффективной адаптации к динамичным условиям лыжных гонок. Анализ показывает, что систематические и целенаправленные занятия, направленные на развитие этих способностей, значительно повышают физическую подготовленность и выносливость, а также способствуют долгосрочному спортивному развитию лыжников-гонщиков. Таким образом, включение целенаправленных упражнений на координацию в тренировочные программы не только полезно, но и необходимо для создания прочного фундамента успеха в лыжных гонках. В будущем следует продолжить работу по изучению инновационных методов и индивидуальных подходов для дальнейшей оптимизации совершенствования координационных способностей у студентов-спортсменов.

Литература

1. Бочарова В. И. Оздоровительная составляющая занятий циклическими видами спорта / В. И. Бочарова, Д. Е. Егоров, Г. Ф. Жован // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – № 6-2. – С. 31-34.
2. Егоров Д. Е. Специфика учебных занятий лыжным спортом в техническом вузе / Д. Е. Егоров, Е. Г. Олейник, А. А. Одиноцких // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов : межвузовский сборник статей. Том Выпуск 9. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2010. – С. 144-147.
3. Рыжов М. А. Особенности формирования специфических координационных способностей с использованием навыков лыжного спорта / М. А. Рыжов // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее : сборник статей XV Международной научно-практической конференции : в 3 ч., Пенза, 05 мая 2018 года. Том Часть 2. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2018. – С. 105-107.
4. Сошников Н. Н. Развитие координационных способностей у юных спортсменов в циклических и сложнокоординационных видах лыжного спорта / Н. Н. Сошников, Л. А. Фрейдлин, А. В. Миронов // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. – 2023. – № 2. – С. 21-24.
5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза / С. И. Крамской, И. А. Амелеченко, Н. Б. Кутергин [и др.]. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – 236 с.

К ВОПРОСУ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ НОРМ ГТО В ДЕТСКОМ САДУ

Гавришова Е.В., Рамазанова М.М., Керимов К.К.
ФГАОУ ВО «РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина»
ГБОУ «Школа № 97»
Россия, г. Москва
Gavrishova.alena@gmail.com, sch97do45@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по подготовке и участию детей старшего дошкольного возраста в оздоровительной деятельности по сдаче норм ГТО. Показана взаимосвязь и взаимозависимость физической подготовленности и подготовки детей к испытаниям при сдаче норм ГТО.

Ключевые слова: дошкольники, физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – первая ступень, физическое воспитание.

История всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) насчитывает почти 100 лет.

– В 1930 году по инициативе «Комсомольской правды» стали проводить всесоюзные испытания на право получить значок ГТО.

– В 1931 году был утверждён проект комплекса ГТО, включавший 21 испытание, для мужчин не моложе 18 лет и женщин не моложе 17 лет.

– В 1934 году в комплекс ГТО была включена детская ступень для школьников с 14 лет под названием «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).

– В 1972 году сдавать нормы комплекса ГТО позволили детям с 10 лет.

– И только в 2014 году в обновленном комплексе ГТО значительно расширен возрастной диапазон и в качестве первой ступени названа возрастная группа от 6 до 8 лет, т.е. впервые участвовать в сдаче норм ГТО было позволено дошкольникам.

Цель включения дошкольников в деятельность в рамках комплекса ГТО состоит в том, чтобы воспитывать у них интерес к занятиям физической культурой, способствовать укреплению их здоровья. Работа эта необходима и значима, т.к. состояние здоровья детей не улучшается, снижаются их адаптивные возможности и общий иммунный статус организма. А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий, называя многочисленные причины детской заболеваемости, отмечают: «Говоря о физическом развитии детского населения, отметим только одну проблему – превышение массы тела по сравнению с нормой у значительного количества российских детей. И рецепт здесь один – всеобъемлющее, всеохватывающее физическое воспитание и рациональное питание» [1, с.699]. Составным компонентом такого «всеохватывающего физического воспитания» является подготовка дошкольников к сдаче норм ГТО. Она заметно поднимает двигательную активность, повышает уровень освоения основных движений и физических качеств, поддерживает интерес к подвижным играм и желание включаться в спортивные игры. ГТО – одна из разнообразных форм физического воспитания, взаимосвязь которых обеспечивает своевременное и полноценное физическое развитие дошкольников.

В нашем дошкольном учреждении эта работа проводится с 2023 года, накоплен определённый опыт, есть положительные результаты, которые представляем в данной статье.

Первым этапом внедрения комплекса ГТО в дошкольном учреждении стало изучение нормативных документов, определяющих суть деятельности, её цели, задачи, принципы, виды испытаний и нормативы. Это: Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО); Положение Правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 11.06.2014; Приказ Минспорта РФ от 29.08.2014г. «Об утверждении порядка организации и проведении

тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Далее проводили целенаправленную работу с детьми и родителями по разъяснению важности для каждого занятий физкультурой, сдачи норм ГТО, безусловного выполнения правил гигиены и правильного питания, достаточной двигательной активности. Без согласия родителей испытания, включённые в комплекс для дошкольников, с детьми не проводили.

Обязательный компонент подготовительной работы – получение исчерпывающих медицинских рекомендаций для каждого ребёнка, в которых указаны физические возможности ребёнка и возможные ограничения.

Цель экспериментальной работы состояла в том, чтобы повысить уровень физической подготовленности детей подготовительной группы в процессе подготовки к тестам ГТО. Всем объяснили, что для получения значка ГТО и мальчики, и девочки должны сдать 5 тестов и уложиться в заданные нормативы. Вместе с родителями обсудили предложенные тесты и выбрали:

- бег на 10 метров (секунд) – скоростные возможности;
- шестиминутный бег (метров) – выносливость;
- бросок набивного мяча 1кг (сантиметров) – скоростно-силовые возможности;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметров) – скоростно-силовые возможности;
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (сантиметров от уровня скамьи) – гибкость.

Нормы для каждого из испытаний были взяты из рекомендаций Министерства спорта Российской Федерации

В эксперименте участвовали 24 ребёнка подготовительной группы. Все они имели медицинский допуск, хотели заниматься физической культурой и получить значок ГТО, родители дали своё согласие на эту деятельность с детьми. Организуя работу с дошкольниками, мы учитывали, что возраст от 6 до 7 лет – непростой. Это период активного роста и физиологического созревания организма, ребёнок ежемесячно прибавляет в росте полсантиметра, заметно увеличивается его вес, изменяются пропорции его тела, резко удлиняются конечности. М.М. Безруких называет этот период «полуростовым скачком» и пишет по этому поводу, что «в результате его усложняется система связей нейронов головного мозга, формируется мозолистое тело, что обеспечивает интегративную деятельность мозга и всей нервной системы» [2, с.16]. Всё это в комплексе сказывается на физических и психических возможностях старшего дошкольника, он может и хочет показать свои возможности, любит соревноваться, для него очень важно получить значок.

Диагностика физической подготовленности детей осуществлялась по диагностическим тестам, рекомендованным Петренкиной Л.Н. и включала три теста на выявление уровня сформированности физических качеств и три теста на выявление уровня двигательных навыков [3, с. 12]. На диагностическом этапе были получены результаты, представленные на рис. 1.

Анализ результатов показал, то подавляющее большинство девочек (69%) и почти половина мальчиков (45%) находятся в зоне возрастной нормы, т.е. весь комплекс биологических, физических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые, временные характеристики движений позволяет им выполнять основные движения легко, точно, чётко. 24% девочек и 36% мальчиков находятся в зоне риска, они выполняли тестовые упражнения с трудом, допускали много ошибок. 7% девочек и 19% мальчиков все тесты выполняли безошибочно – они находятся в зоне способностей.

Подготовка детей к испытаниям ГТО в детском саду проводилось систематически на трёх физкультурных занятиях еженедельно, в ходе подвижных и спортивных игр на

прогулках, на спортивных развлечениях, в которых были включены элементы соревнований и победители отмечались грамотами.

Содержание двигательной деятельности определялось Федеральной образовательной программой ДО и парциальной программой «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной.

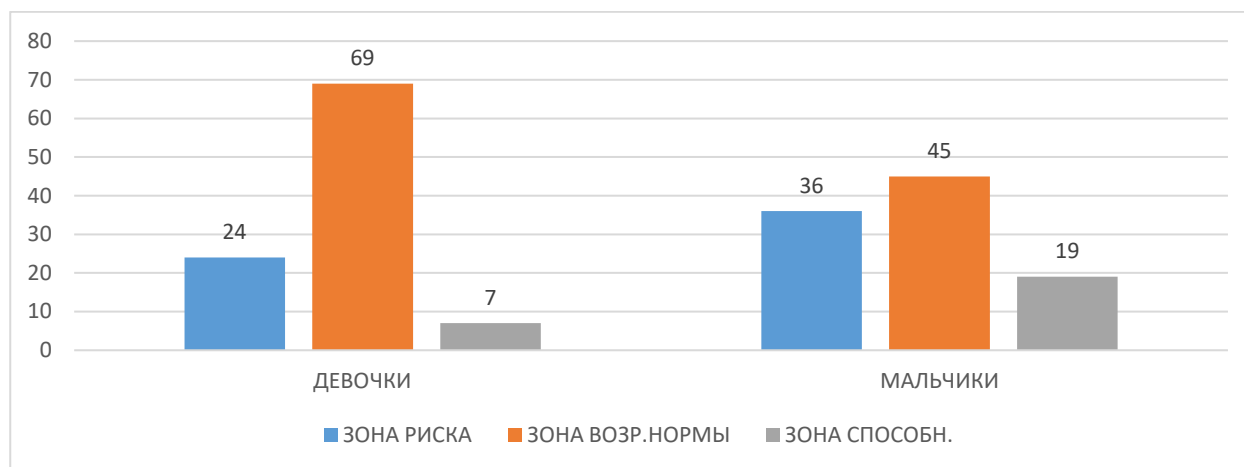


Рисунок 1 – Средние показатели уровня физической подготовленности мальчиков и девочек подготовительной группы на вводном этапе эксперимента (Количество респондентов в %)

Большинство родителей (72%) с интересом отнеслись к работе в рамках подготовки детей к сдаче норм ГТО, участвовали в различных спортивно-оздоровительных мероприятиях в детском саду в качестве партнёров, начали дома выполнять комплексы утренней гимнастики, по выходным устраивали походы, выезды на природу, где дети могли в полной мере, насладиться активными движениями на открытом воздухе. Помогали родители и в организационных вопросах, к примеру, с перевозкой детей в школу, где они сдавали нормы, активно поддерживали и болели за детей во время выступления.

Весной 91% детей подготовительной группы успешно сдали нормы ГТО. Двое детей в этот период были с родителями в отпуске, поэтому не участвовали в итоговых испытаниях. Итоговая диагностика физической подготовленности старших дошкольников в мае показала следующие результаты (рис.2.).

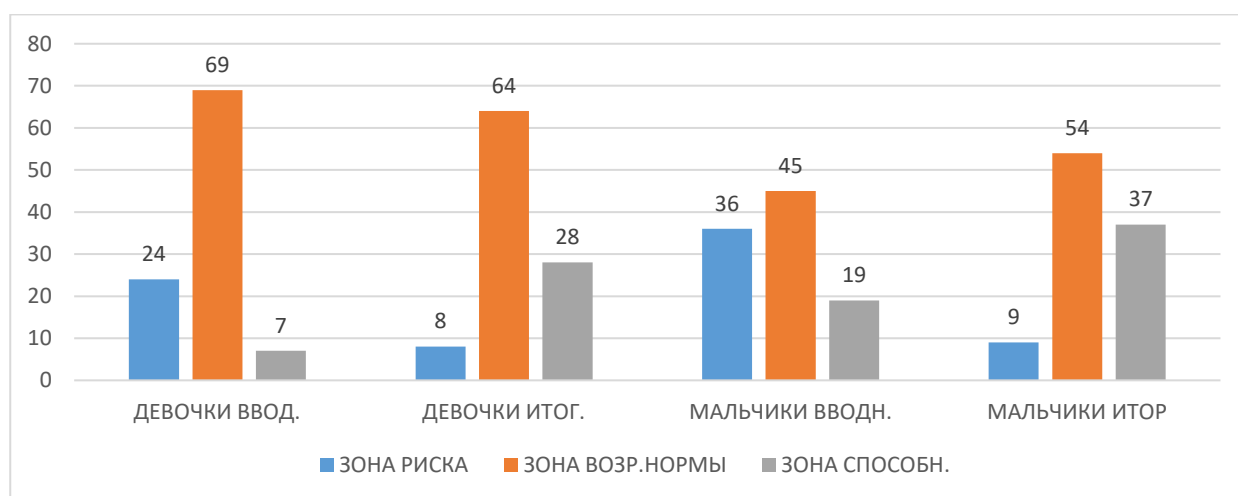


Рисунок 2 – Сопоставление средних показателей уровня физической подготовленности мальчиков и девочек подготовительной группы по итогам эксперимента (количество респондентов в %)

Проведенный мониторинг показывает рост уровня физической подготовленности старших дошкольников в подгруппах «зона возрастной нормы» и «зона способностей» вместе на 16% у девочек и на 27% у мальчиков.

Определение прироста показателей физической подготовленности старших дошкольников рассчитывалось по формуле В.И. Усакова. По этой формуле эффективной считается деятельность педагогов при увеличении показателей на 10-20 %. В нашем случае увеличение показателей у девочек составило 19%, у мальчиков – 35%. Таким образом, можно утверждать, что подготовка детей и участие в испытаниях, включённых в комплекс ГТО для дошкольников оказали положительное воздействие на их физическую подготовленность.

Литература

1. Баранов А.А., Альбицкий В.Ю. Состояние здоровья детей России, приоритеты его сохранения и укрепления / А.А. Баранов, В. Ю. Альбицкий // Казанский медицинский журнал, 2018, Т. – 99. – №4. – С. 698-705
2. Безруких М.М, Филиппова Т.А. Ступеньки к школе. Образовательная программа. 3-7 лет. / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Изд-во Дрофа, 2016. – 260с.
3. Нормы ГТО для дошкольников 6-7 лет. <http://frs24.ru/st/normy-gto-shkolniki-6-7-let/> -160.
4. Петренкина Н. Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Автореф. диссер. канд. пед. наук. – СПб, РГПУ им. Герцена, 2004. – 25с.

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ

Галкин В.О., Горелкин С.И., Мухина М.Н.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Россия, г. Белгород

galchonok31sw@yandex.ru, serezha_gorelkin@mail.ru, mariamuhinamuhina@yandex.ru

Аннотация. Молодые люди, обучающиеся в высших образовательных учреждениях, часто сталкиваются с различными стрессовыми факторами, обусловленными большим объемом интеллектуальной нагрузки. В этих условиях чрезвычайно важно включать в образ жизни физические упражнения, которые способствуют укреплению организма. Йога как раз является одним из видов физических нагрузок, направленных на укрепление не только физического, но и морального состояния человека. В ходе проведенного исследования было определено влияние занятий йогой на состояние студентов во время экзаменационного периода.

Ключевые слова: йога, физическая нагрузка, психофизиологическое состояние, борьба со стрессом, сессия.

Актуальность. Здоровье является фундаментом успешной жизнедеятельности человека. Оно складывается не только из физиологического компонента, а также включает в себя ментальную, соматическую и эмоциональную составляющую. Казалось бы, все молодые люди должны обладать большими ресурсами здоровья, но именно данная возрастная категория подвержена наибольшему влиянию различных стрессовых факторов, которые крайне негативно сказываются на их здоровье. Физическая активность по данным многочисленных исследований является важным элементом укрепления здоровья человека, поэтому целесообразно приучать себя к регулярным тренировкам с молодого возраста.

Йога на сегодняшний момент приобрела большую популярность среди лиц разных возрастных категорий. В первую очередь это обусловлено направленностью не только на физическое совершенствование тела, но и на укрепление психического здоровья. Достигается это с помощью специальных духовных практик – «пранаям». Именно такое положительное воздействие на организм человека и тренд йоги в современном обществе и обуславливают рациональность введения йоги в образ жизни студентов, особенно в экзаменационный период.

Цель исследования. Проанализировать научную и методическую литературу, выявить пользу занятий йогой для студентов в период сессии.

Организация и методы исследования. Основным методом, который был использован при написании работы – анализ научной и методической литературы по теме исследования. Базой исследования явился Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина.

Результаты исследования и их обсуждение. Бурное развитие информационных технологий, характерное для настоящего времени, безусловно, сделало жизнь человека намного проще. Но данное обстоятельство также имеет и негативное влияние: растет количество людей с «сидячим образом жизни», нагрузка на нервную систему и ментальное здоровье превышает допустимый уровень для нормального развития человека, падает интерес к активному образу жизни – и это лишь малая доля проблем современного общества. Именно поэтому как никогда важно прививать молодым людям желание заниматься спортом.

Стоит отметить, что рост интереса к йоге значительно увеличился в последнее время, но она имеет давнюю историю. Йога – это совокупность древних психофизических практик, разработанных в различных направлениях индуизма и буддизма с целью

достижения человеком хорошего духовного и психического состояния[1]. И сейчас ее выделяют не только в качестве элемента религиозных практик, а рассматривают как один из видов спорта.

Яркой отличительной чертой йоги является то, что она включает в себя направленность как на совершенствование физических качеств, так и на поддержание здорового ментального состояния. Ее основными элементами являются:

- асаны (это специальные физические положения, в которых необходимо зафиксироваться для выполнения дыхательных практик йоги);

- пранаямы (сами практики дыхания, выполнение которых в совокупности с асанами и составляет сущность и благоприятный физический результат йоги; основными задачами при использовании дыхательных упражнений являются: развитие силы дыхательных мышц, увеличение объема легких и развитие способности регулировать дыхание[2]).

- этические принципы (изначально йога являлась частью религиозного культа).

Йога способна не только укрепить здоровье студентов, но и помочь достигнуть внутреннего ментального баланса, благодаря особому симбиозу физических нагрузок и упражнений на дыхание.

Занятия йогой способствуют улучшению координационных способностей, вырабатывают гибкость. Но, так же, при регулярных тренировках с постепенным повышением уровня сложности асанов будут развиваться все группы мышц. Это обоснованно комплексным характером данной физической нагрузки, где задействованы весь корпус, особое внимание уделяется контролю за каждым движением, что для начинающих свой путь в йоге является крайне сложным.

Тот факт, что акцент идет именно на работу мышц корпуса, в повседневной жизни студента, где преобладает сидячий образ жизни, способен улучшить его состояние в течение всего учебного дня, увеличить работоспособность.

Постоянный контроль при упражнениях и дыхании развивает чувство сосредоточенности, что, безусловно, является очень полезным качеством. Дыхательные практики не только развивают легкие, но в совокупности они помогают улучшить психологическое здоровье[3].

Известно, что сейчас йога включает в себя порядка 50 различных школ и направлений, и, естественно, что не все они подойдут для тех, кто только начинает свой путь. Рассмотрим наиболее приемлемые для студентов.

1. Йога Айенгара. Этот стиль был разработан для достижения физического и морального расслабления. Здесь каждый человек должен работать в своем темпе, основной задачей является достичь правильной постановки в асан одновременно с концентрацией на дыхании. За счет многочисленных повторений в стремлении достичь идеала получается своеобразная медитация в совокупности с физической нагрузкой. Так же на занятиях аенгара йогой довольно часто используются различные вспомогательные предметы: кирпичи, специальные скамьи, валики – это направлено на снижение нагрузки с суставов и повышения активности мышц. Поэтому данный вид отлично подойдет для занятий студентов.

2. Кундалини йога. Такое необычное название она получила, потому что создавалась в целях активации особой энергии, которая находится у основания позвоночника – кундалини. Ее основное преимущество заключается в том, что она содержит множество разнообразных, но при этом несложных асан, которые не требуют сильной растяжки и гибкости. Обычно на кундалини йоге занимаются с закрытыми глазами, достигая контроля над телом и над дыханием, организм расслабляется и отлично борется с тревогой и со стрессом, что в повседневной жизни очень важна.

3. Хатха йога. Именно данный вид йоги является самым первым и из него уже появились другие направления и школы. Цель такой йоги – гармоничный баланс духа, тела и мира[4]. Она насчитывает огромное количество различных по сложности асан и пранаям. Поэтому подходит как начинающим, так и уже тем, кто хорошо знаком с данным

видом йоги. Многие ее упражнения давно заимствованы в других видах спорта, особенно гармонично они сочетаются с силовыми тренировками. Каждый, кто уделяет внимание своему телу, хоть раз слышал о позе собаки, позе горы, позе дерева. А сочетая их с дыхательными практиками эффект лишь будет только усиливаться.

Важные рекомендации для тех, кто хочет освоить данный вид физической активности:

1. Уделять внимание необходимо не только выполнению самих физических упражнений, но также необходимо помнить и про правильное дыхание, постоянный контроль над ним. Ведь в этом и заключается основная суть йоги, только так мышцы будут укрепляться.

2. Регулярность, как и любым видом спорта, йогой так же необходимо заниматься постоянно, даже каждый день – это обусловлено небольшим темпом тренировок, а главное так можно научиться правильному контролю над своим телом.

3. Учиться медитациям. В классическом варианте это и есть суть йоги. Естественно, что медитировать получится далеко не с первого раза, но при регулярных занятиях внутренний баланс будет достигнут, что особенно важно при сдаче экзаменов, которые являются огромным стрессовым фактором.

Закключение. Из вышесказанного следует, что не зря в последнее время йоге уделяется такое повышенное внимание. При своем универсальном характере, она работает не только над укреплением физического здоровья, а еще и является активным средством улучшения эмоционального состояния. Правильное дыхание и контроль над своим телом, приобретенные в процессе занятий йогой очень важны в повседневной жизни молодых людей. А в период сессии еще и являются дополнительным рекреационным элементом, направленным на восстановление ментального здоровья. Необходимо, чтобы в вузах создавались специальные группы по йоге для студентов, тем более, что материальная база для таких занятий есть в каждом заведении.

Литература

1. Куттуева, М. А. Новые направления в физической культуре: тренды в спорте 2024 / М. А. Куттуева, О. В. Косарева // Вестник науки. – 2024. – Т. 2, № 12(81). – С. 1848-1853.
2. Степанова, М.В. Йога в системе физического воспитания студентов в вузе: методические рекомендации /М.В.Степанова, Г.Б. Холодова: Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург. – 2012. – 42с.
3. Карпова, А. В. Йога, как способ оздоровления студента / А. В. Карпова // Форум молодых ученых. – 2024. – № 12(100). – С. 102-105.
4. Есина, М. С. Йога на учебных занятиях по физической культуре в вузе / М. С. Есина // Вестник науки. – 2023. – Т. 4, № 11(68). – С. 845-850.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ 13–14 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Голубина М.Р., Коренева М.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

1523379@bsuedu.ru, koreneva@bsuedu.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности методики развития силовых способностей у подростков 13-14 лет средствами парных силовых упражнений на основе метода динамических усилий. Экспериментальная работа проводилась в течение 5 месяцев с участием 16 обучающихся. Результаты показали статистически значимое улучшение силовых показателей в экспериментальной группе по всем тестовым упражнениям.

Ключевые слова: сила, силовые способности, физическая культура, метод динамических усилий, парные упражнения, подростки.

Развитие силовых способностей в подростковом возрасте является важной задачей физического воспитания. Период 13-14 лет характеризуется интенсивным ростом и развитием мышечной системы, что создает благоприятные предпосылки для целенаправленного развития силы [1]. Вместе с тем, традиционные методы силовой подготовки часто не учитывают возрастные особенности подростков и могут быть травмоопасными. Периоды наиболее эффективного развития силы у подростков связаны с возрастом и пропорцией мышечной массы к общей массе тела: у мальчиков это 13-18 лет, у девочек – 11-16 лет. Для школьников 13-14 лет эффективны силовые упражнения с отягощением, которые стимулируют мышечное напряжение и делятся на основные (работа с весом внешних предметов, собственного тела, тренажерами, изометрические и рывково-тормозные упражнения) и дополнительные (упражнения с использованием внешней среды, сопротивления резиновых жгутов и партнерское противодействие) [3]. «На уроках физической культуры силовые упражнения обычно проводят в основной части занятия или в ее завершении, что способствует целенаправленному развитию силовых способностей у школьников 13-14 лет. Для развития силы применяют различные методы: метод максимальных усилий предполагает преодоление большого сопротивления, способствуя концентрации нервно-мышечных усилий, однако его использование ограничено из-за риска травм у подростков. Метод динамических усилий направлен на развитие быстрой силы через работу с непредельным весом и максимальной скоростью движения» [4]. Метод статических (изометрических) усилий использует напряжение мышц в определенном проценте от максимума для повышения общей или максимальной силы. Важно рационально планировать объем и последовательность нагрузок, сочетая силовые, скоростные и упражнения на выносливость для гармоничного развития физических качеств школьников.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Тростенецкая СОШ» с октября 2024 по февраль 2025 года. В эксперименте участвовали 16 обучающихся 13-14 лет. Для оценки силовых способностей использовались следующие тесты:

- Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Подъем туловища из положения лежа
- Приседания за 30 секунд
- Кистевая динамометрия

Экспериментальная методика включала комплекс парных силовых упражнений на основе метода динамических усилий:

1. Жим ногами с напарником
2. Парный жим и фронтальная тяга с гимнастической палкой
3. Планка «Дай пять»
4. Парные приседания
5. Отжимания стоя
6. Упражнение «велосипед»
7. Гиперэкстензия
8. Синхронная разножка
9. Перекрестные выпады
10. Упражнение «Стульчик» спина к спине

Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 минут. Уроки с экспериментальной методикой включали подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части выполнялись медленный бег, общеразвивающие и растягивающие упражнения. В основной части урока отводилось 20% времени на силовые упражнения – выполнялось 7 упражнений из двух разработанных комплексов. Каждое упражнение выполнялось 10-15 раз с максимально быстрым темпом, в 4 подхода с отдыхом 2 минуты. В заключительной части урока выполнялись медленный бег, ходьба, дыхательные и расслабляющие упражнения, упражнения на растяжку.

Для оценки эффективности методики применялся t-критерий Стьюдента, что позволило выявить достоверность изменений в силовых показателях школьников после проведения эксперимента.

В конце педагогического эксперимента были проведены замеры силовых способностей у школьников 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группах. В контрольной группе до эксперимента большинство школьников показали средний уровень по всем тестам: подтягивания, отжимания, подъем туловища, приседания и кистевая динамометрия. Низкий уровень встречался редко, высокий – у единичных участников. По итогам повторных замеров после эксперимента для контрольной группы также характерен преимущественно средний уровень развития силовых способностей.

В экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента наблюдались более высокие результаты: по подтягиваниям большинство школьников имели средний уровень, в тесте сгибания и разгибания рук отмечался как средний, так и высокий уровень, а в приседаниях и кистевой динамометрии преобладал высокий уровень. Подъем туловища у большинства участников оставался на среднем уровне. Таким образом, экспериментальная методика способствовала улучшению силовых показателей по сравнению с контрольной группой.

Результаты исследования показали статистически значимое улучшение показателей в экспериментальной группе по всем тестам.

Таблица – Динамика показателей силовых способностей

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
Подтягивания (кол-во раз)	11,1±0,9	15,4±1,5	2,5	<0,05
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	19±2,1	28,5±3,2	2,5	<0,05
Подъем туловища (кол-во раз)	38,4±2,1	45,6±2,1	2,4	<0,05
Приседания за 30 сек (кол-во раз)	23,1±1,6	28,4±1,2	2,6	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	21,4±1,3	24,8±0,7	2,4	<0,05

Наибольший прирост показателей наблюдался в тестах на сгибание и разгибание рук в упоре лежа (37%) и подтягивания (43%). Это свидетельствует об эффективности применения парных упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса.

Разработанная методика применения парных силовых упражнений на основе метода динамических усилий является эффективным средством развития силовых способностей у подростков 13-14 лет. Экспериментально доказано статистически значимое улучшение показателей силовых способностей по всем тестовым упражнениям. Методика может быть рекомендована для использования в школьной программе физического воспитания, особенно для учащихся с низким уровнем развития силовых способностей.

Литература

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Тера-Спорт, 2000.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Народная асвета, 1978

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЕДАГОГОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Горбатенко А.В., Клименко Б.А., Третьяков А.А.

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

Аннотация. Высокие нагрузки, гиподинамия и другие негативные стороны профессиональной деятельности в образовательных организациях ведут к возникновению нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, работе сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Также появляется риск появления избыточного веса, депрессий, нервно-психических расстройств. Перечисленные проблемы характерны для специалистов, связанных с интеллектуальной деятельностью, к ним относятся преподаватели образовательных организаций. В молодом возрасте отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии компенсируются естественными резервами организма, а в более зрелом возрасте они начинают проявляться и усугубляться. Одним из средств, способствующих снижению негативных последствий, являются регулярные занятия физической культурой. В связи, с чем была предложена цель исследования – проанализировать взаимосвязь уровня двигательной активности, физической подготовленности преподавателей высшей школы с их уровнем работоспособности. Исследование было организовано и проведено на базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В нем приняли участие преподаватели различных кафедр. Участники исследования условно были разделены на группы по характеру учебной деятельности (теоретическая, практическая), а также по половому признаку. Возраст участников исследования составлял 40 – 45 лет. В общей сложности в исследовании приняло участие более 30 преподавателей. Проведение исследования с целью оценки взаимосвязи уровня двигательной активности, физической подготовленности преподавателей высшей школы с их уровнем работоспособности, позволило выявить, что большая роль в поддержании общей работоспособности отводится двигательной активности и физической подготовленности. Несмотря на возраст, поддержание высокой двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности позволяет преподавателям компенсировать негативные стороны образовательного процесса высшей школы и поддерживать достаточный уровень работоспособности длительное время.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, физическая подготовка, образовательные организации, преподаватели.

Введение. Проблема сохранения и поддержания здоровья педагогов различных образовательных организаций является острой. Ведь с каждым годом возрастают физические и психические нагрузки. Преподаватели помимо выполнения профессиональных обязанностей должны справляться с рядом «домашних» забот. Успешность решения разнообразных задач, предъявляемых современным обществом и инновационной образовательной средой, зависит от уровня их работоспособности [1, 2, 3]. Она в свою очередь зависит во многом от уровня двигательной активности и уровня функциональной готовности систем организма [6, 7, 8].

Высокие нагрузки, гиподинамия и другие негативные стороны профессиональной деятельности в образовательных организациях ведут к возникновению нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, работе сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем [6, 7]. Также появляется риск появления избыточного веса, депрессий, нервно-психических расстройств. Перечисленные проблемы характерны для

специалистов, связанных с интеллектуальной деятельностью, к ним относятся преподаватели образовательных организаций [4, 5].

В молодом возрасте отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии компенсируются естественными резервами организма, а в более зрелом возрасте они начинают проявляться и усугубляться [9, 10]. Одним из средств, способствующих снижению негативных последствий, являются регулярные занятия физической культурой [1, 2]. В связи с чем была предложена **цель исследования** – проанализировать взаимосвязь уровня двигательной активности, физической подготовленности преподавателей высшей школы с их уровнем работоспособности.

Организация и методы исследования. Исследование было организовано и проведено на базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В нем приняли участие преподаватели различных кафедр. Участники исследования условно были разделены на группы по характеру учебной деятельности (теоретическая, практическая), а также по половому признаку. Возраст участников исследования составлял 40 – 45 лет. В общей сложности в исследовании приняло участие более 30 преподавателей.

Для оценки двигательной активности применялись шагомеры. С помощью шагомеров измерялся объем двигательной активности в течение учебного дня, на протяжении учебной недели. Определение уровня физической подготовленности осуществлялось с помощью контрольных упражнений: челночный бег 10×10 метров, подтягивания у мужчин, наклоны из положения лежа в течение 1 минуты у женщин, наклон из положения стоя. Дополнительно проводилась проба Руфье для оценки физической работоспособности. Психологическая работоспособность оценивалась с помощью тестирования на компьютерном комплексе КПФК «Психомат». Выполнялись корректурная проба и тест на сложение.

Результаты исследования и их описание. Проведение исследования началось с анализа двигательной активности преподавателей. Участникам исследования были предложены шагомеры, которые измеряли количество сделанных шагов в течение рабочего дня. Полученные результаты представлены на рисунке. Самое большое количество шагов было сделано мужчинами, проводящие практические занятия. При этом количество шагов получилось больше условной нормы в 10000 шагов. Такая же тенденция прослеживается и у женщин. Можно отметить, что большой объем двигательной активности оказывает положительное влияние на физическое состояние человека [9], но излишне высокая двигательная активность будет способствовать формированию усталости и перегрузке всех систем организма.

Низкий объем двигательной активности отмечен у преподавателей, проводящих теоретический курс дисциплин. Так самое маленькое количество шагов было сделано женщинами данной категории. Их количество было в два раза меньше, чем у представительниц, проводящих практические занятия. Такая же тенденция отмечена и у мужчин. Как у мужчин, так и у женщин данной категории объем двигательной активности не превышает условную норму в 10000 шагов. Что указывает на недостаточность двигательной активности в течение рабочего дня.

Дальнейшее проведение исследования включало в себя измерение уровня физической подготовленности преподавателей. Результаты представлены в таблице 1.

Большое значение для поддержания высокой работоспособности специалистов играет уровень физической подготовленности, на это указывают исследования многих ученых [2, 7, 8, 9]. Оценка скоростных способностей и координации оценивались с помощью челночного бега 10×10 метров. Лучшие результаты были отмечены у мужчин и женщин, проводящих практические занятия. Их результаты соответствуют оценке отлично. Результаты в данном упражнении преподавателей, проводящих теоретические занятия, соответствует оценке удовлетворительно. Оценивая силовые способности, были выполнены мужчинами подтягивания из виса на перекладине, а женщинами наклоны из

положения лежа в течение 1 минуты. Уровень силовых способностей оказался выше у педагогов, проводящих практические занятия. В гибкости также результаты были лучше у педагогов-практиков.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности преподавателей

Упражнение	Практическая деятельность		Теоретическая деятельность	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Челночный бег, сек	28,4±3,8	30,6±4,1	30,5±5,2	34,1±4,9
Подтягивания, кол-во раз	15,6±1,4		8,4±1,1	
Пресс за 1 минуту, кол-во раз		35,4±3,9		21,6±2,7
Наклон из положения стоя, см	5,4±0,5	8,7±0,8	-10,4±1,3	2,3±0,6

Таблица 2 – Уровень работоспособности преподавателей

Упражнение		Практическая деятельность		Теоретическая деятельность	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Проба Руфье, усл. ед.		6,9±1,2	7,6±1,5	13,5±3,2	12,9±3,4
Корректурная проба	Средний темп ответов, сек	3,22±0,13	3,11±0,11	3,64±0,15	3,57±0,14
	Успешность, %	98,5±0,3	99,5±0,1	95,0±1,2	97,4±0,8
Сложение чисел	Средний темп ответов, сек	3,55±0,11	3,21±0,12	3,78±0,17	3,48±0,15
	Успешность, %	97,4±0,8	98,6±0,5	94,1±3,1	96,3±2,8

Для оценки уровня работоспособности преподавателей были предложены тестовые задания. Так физическая работоспособность оценивалась с помощью пробы Руфье, а психологическая работоспособность оценивалась с помощью корректурной пробы и теста «Сложение чисел». Результаты представлены в таблице 2.

Проводя анализ результатов шагометрии и физической подготовленности, можно уверенно утверждать, что физическая работоспособность педагогов-практиков будет выше. Это подтверждается результатами пробы Руфье. У мужчин и женщин, проводящих практические занятия, показатели пробы соответствуют верхнему уровню оценки «хорошо», приближаясь к «отлично». У другой категории преподавателей результаты соответствуют нижнему уровню оценки «удовлетворительно». Что указывает на недостаточную работу сердечно-сосудистой системы организма педагогов-теоретиков.

Проводя тестирование на КПФК Психомат, были отмечены лучшие результаты у преподавателей, проводящих практические занятия. Они быстрее справились с заданием и с наименьшим количеством ошибок. Лучшее время и результативность в тестовых заданиях было у женщин. Данное обстоятельство указывает на способность быстро концентрировать и распределять внимание, а также точно принимать решение.

Закключение. Проведение исследования с целью оценки взаимосвязи уровня двигательной активности, физической подготовленности преподавателей высшей школы с их уровнем работоспособности, позволило выявить, что большая роль в поддержании

общей работоспособности отводится двигательной активности и физической подготовленности. Несмотря на возраст, поддержание высокой двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности позволяет преподавателям компенсировать негативные стороны образовательного процесса высшей школы и поддерживать достаточный уровень работоспособности длительное время.

Результаты исследования демонстрируют необходимость поддержания оптимальной двигательной активности на протяжении рабочего времени и выполнения регулярных физических нагрузок для сохранения работоспособности и здоровья.

Литература

1. Асанова З.Р., Курбедин Р.Я., Эбубекиров Ф.С. Формирование убеждений в значимости занятий физической культурой у будущих педагогов // Вестник педагогических наук. 2021. № 2. С. 153-157.
2. Борисов А.А., Никулин Л.В., Подколзин Ф.В., Салькова Д.В. Экспериментальная программа по физической подготовке научно-педагогического состава вузов системы МТО // Актуальные проблемы военно-научных исследований. 2020. № 7 (8). С. 417-427.
3. Глухенький А.Н., Глухенькая Н.М. Обучение и развитие преподавателей кафедры: комплексный подход (на примере кафедры физической культуры и спорта) // Перспективы науки. 2020. № 10 (133). С. 88-91.
4. Дадов А.В. Формирование профессиональной компетентности педагогических кадров по физической подготовке в системе образовательных организаций МВД России // Пробелы в российском законодательстве. 2021. Т. 14. № 5. С. 87-90.
5. Карданов А.К. Роль профессиональной компетентности преподавателя физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 1-1. С. 176-182.
6. Кручинина К.С., Ларин А.Н., Ленев Ю.А. Формирование здоровьесберегающей компетенции преподавателей военного вуза в системе повышения квалификации // Мир образования – образование в мире. 2022. № 3 (87). С. 103-111.
7. Минникаева Н.В., Тюкалова С.А., Апарина М.В., Колесникова Н.В., Седнев А.В. Формирование физического здоровья студентов вуза средствами физического воспитания // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 3. С. 24.
8. Савченко С.В., Тарасова С.В. Роль физической культуры и спорта в формировании личности будущего учителя // Аллея науки. 2022. Т. 2. № 5 (68). С. 100-102.
9. Славко А.Л., Чаплыгина А.Д. Физическая подготовка как средство формирования стрессоустойчивости у обучающихся образовательных организаций системы МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности. 2020. № 2. С. 118-120.
10. Шулаков А.В., Скворцова С.О., Русаякина А.В. Условия формирования способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности будущего специалиста в процессе реализации ВФСК ГТО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 388-393.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 13–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Горелкин С.И.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород
serzhkot183@gmail.com

Аннотация. Современный любительский бокс с каждым годом набирает все большую популярность. Открываются новые спортивные залы бокса, проводятся агитационные мероприятия по вовлечению молодежи к занятиям боксом, все это способствует развитию большой конкуренции. В основном, в спортивные школы, зачисляются юноши возраста 13-14 лет. Этот возраст имеет важное значение для развития всех физических качеств, а возрастные особенности подростка, его индивидуальные способности предопределяют достижение им высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: возрастные особенности, бокс, юноши 13-14 лет, тренировочный процесс, физические качества.

Актуальность. В рамках осуществления тренировочных мероприятий, тренер, работая с подростками, должен обладать различными знаниями их возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Такие знания позволяют успешно выполнять различные задачи по обучению двигательным действиям, развитию и воспитанию физических качеств. Принимая во внимание индивидуальные особенности подростка, его наследственность, а также сенситивные периоды развития физических качеств педагог сможет правильно организовать тренировочный процесс и использовать методы и средства развития его способностей в соответствии с возрастом.

Цель исследования. Определить возрастные особенности детей возраста 13-14 лет занимающихся боксом.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБУ ДО СШОР по боксу г. Белгорода. Основными методами являлись: анализ научной и методической литературы; опрос специалистов в области детско-юношеского спорта; наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Возраст 13–14 лет характеризуется достижением максимальной частоты движений, которые выполняются без отягощений. Целенаправленное воздействие тренировок оказывает положительное влияние на развитие скоростных способностей и быстроту реакции, где значительно увеличивается скорость одиночного движения [1]. В исследуемом возрастном периоде происходит улучшение функционирования двигательного анализатора. Увеличивается способность боксеров поддерживать высокую скорость в сложно–координационных упражнениях.

Координационные способности являются основным качеством, с помощью которого подросток осваивает новые двигательные действия, приспосабливается к труду. Они позволяют подростку ориентироваться в обстановке, осваивать темп, ритм движений, а также управлять ими. Дополнительно у подростков развиваются сложные проявления координации: ориентирование в пространстве; чувство ритма и темпа движений; повышение мышечного чувства; оценка временных параметров действий [2].

Подростки, активно занимающиеся боксом, значительно опережают своих сверстников в развитии физических качеств, у них увеличиваются показатели мышечной силы, выносливости, скорости и координации движений. И.М. Туревский в своих работах отмечал, что в современных условиях жизни, в т.ч. в спорте, увеличивается объем деятельности, которую выполняет человек в экстремальных условиях. Это приводит к высокому эмоциональному напряжению и требует от человека проявления психической устойчивости, волевых качеств и физической подготовленности [3].

Боксеры приобретают такие качества как: смелость, решительность, инициативность. Они самостоятельно ставят перед собой цели и задачи, стремятся к их достижению. Поэтому к ним предъявляются большие психофизические требования, которые оказывают на их деятельность как положительное, так и отрицательное воздействие.

Для спортсменов характерно возникновение эмоционального возбуждения перед стартом, боем или выступлением, которое способствует настрою на предстоящую соревновательную деятельность. Данный фактор позволяет мобилизовать к работе различные вегетативные функции. Стоит отметить, что чрезмерное эмоциональное возбуждение перед соревнованиями может нести с собой и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Каждый боксер до начала, во время и после соревнований испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, определяющиеся перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, что может отрицательно сказаться на готовности организма и понизить его возможности [4].

В таблице 3, представлены психофизиологические состояния боксеров-подростков в тренировочный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительные периоды спортивной деятельности.

Таблица – Психофизиологические состояния боксеров-подростков

Спортивная деятельность	Состояние
1.Тренировочный период	тревожность, неуверенность
2.Предсоревновательный период	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3.Соревновательный период	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. Восстановительный период	фрустрация, воодушевление, радость

Для преодоления отрицательных эмоциональных состояний на разных этапах спортивной деятельности и их регулирования, применяются специальные методы. Например, спортсмен не должен внешне выражать свое волнение, неуверенность, он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и спокойствия.

Во время разминки необходимо применять специальные упражнения, которые различны по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению. Они могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности. Дополнительно необходимо использовать специальные приемы массажа и самомассажа, которые оказывают на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие [5].

При проведении занятий с боксерами необходимо чередовать разносторонние тренировки. Данные занятия должны сочетать в себе упражнения на развитие всех физических качеств, при строгом дозировании нагрузки и разложении учебного материала от простого к сложному.

Определено, что возраст 13–14 лет для подростка характеризуется эмоциональным перенапряжением и сильными психологическими нагрузками, особенно это касается школьников, которые занимаются боксом.

Эмоциональное перенапряжение, в первую очередь, связано с развитием организма, физиологическими процессами, а также с большими как умственными, так и физическими нагрузками, которые школьник не может преодолеть в полном объеме. Поэтому, на наш

взгляд, поиск наиболее эффективных направлений в развитии подростка с точки зрения физической и психологической подготовки на различных этапах тренировки является достаточно актуальным [3].

Подростковый период имеет большое значение для школьника, занимающегося боксом, потому что новообразованием этого периода является личностное самоопределение, т.е. способность подростка сделать осознанный выбор и нести за него ответственность. Изменения, касающиеся функций организма, затрагивают абсолютно все сферы жизнедеятельности ребенка, его положение в обществе, взаимосвязь с взрослыми, отношение к обучению и воспитанию, а также спортивной деятельности [2].

Особое внимание стоит обратить на явление акселерации, которое проявляется не только в ускорении темпов физического развития, но и в диспропорции между физическим и социальным развитием подростка. У подростков, которые опережают в развитии своих сверстников на протяжении некоторого времени, присутствуют черты психической инфантильности (повышенной внушаемости, подверженности и постороннему влиянию). Эта диспропорция нередко способствует нарушению поведения у подростков, а отсутствие необходимых условий воспитания и обучения может стать причиной разрыва в непрерывном формировании личности [1,5].

Ключевым значением в целостном и правильном развитии личности подростка является физическое воспитание, посредством использования физических упражнений. Различные исследования подтверждают, что оптимальные физические нагрузки, связанные с совершенствованием физических качеств, с подросткового возраста повышают уровень работоспособности и создают надежный фундамент для достижения высоких спортивных результатов во взрослом боксе.

Заключение. Подводя итог работы стоит отметить, что возраст 13-14 лет является одним из самых сложных периодов в жизни спортсмена-боксера. Присутствие различных сбивающих факторов, в том числе рост в физическом смысле, изменение функционального состояния организма, положение в обществе требует от подростка определенных усилий. В этой связи, тренер-преподаватель может помочь подростку обрести себя и направить в нужное русло.

Литература

1. Барабошкин, А.С. Педагогическая модель скоростно-силовой нагрузки в предсоревновательном периоде / А.С. Барабошкин // Современные технологии спорта высших достижений в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств: мат.-лы Междунар. науч. конгр. / Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Акад. спорт. и приклад. единоборств, Моск. ун-т МВД России. – М., 2006. – С. 44–45.
2. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов: методич. пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: Кам. ГАФКСиТ, 2009. – 64 с.
3. Горбачев, С.С. Психическая регуляция состояния готовности боксера к экстремальной спортивной деятельности: автореф. дис. докт. псих. наук 13.00.04;19.00.01 / Горбачев Станислав Сергеевич. – М., 2009. – 24 с.
4. Дмитриев, Н.А. Совершенствование методики развития физических качеств боксеров-новичков (на примере студентов северо-восточного федерального университета имени М.К. Амосова) / Н.А. Дмитриев, М.С. Пономарева, Ю.Ю. Семенов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2015. – №1–2. – С. 68–75.
5. Руденко, Г.В. Особенности комплексной подготовки юных боксеров / Г.В. Руденко, Г.И. Мокеев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 53–55.

ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Горпинка М.И., Горпинка И.И., Мухин А.В., Руденко В.В., Лукашевич В.В.

МУ ДО «ДЮСШ Белгородского района»

Инжиниринговый колледж НИУ «БелГУ»

Россия, г. Белгород

v.e._90@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема введения физкультурно-оздоровительных технологий для физического воспитания студентов высших учебных заведений, представлены психологические составляющие в виде музыки, которые вводят на практике применения физкультурно-оздоровительных технологий: применение различных упражнений активного движения в направлении аэробики, силовые упражнения и т.д. Выше перечисленные направления помогают достигнуть продуктивности итога студентов высших учебных заведений в процессе физкультурно-оздоровительных программ, в зависимости от личностных качеств, степени общего здоровья, побудительных задач и других составляющих.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные программы, физическая культура, оздоровительные технологии, студенты.

В настоящее время значимой особенностью является обновление системы образования, происходящее в связи с цифровизацией, глобализацией, информатизацией. Поэтому педагогам необходимы действия и мышление, требующие современного подхода. Это соответствует одному из значимых направлений современной концепции физического воспитания, основанного на достижении высокого уровня оздоровительного эффекта. Одним из этих направлений является педагогическое, которое применяет физкультурно-оздоровительные технологии и использует для этого меры и средства оздоровительной физической культуры [1]. Оздоровительная физическая культура включает в себя определенное направление и содержание, отсюда мы можем выделить цель, задачи и основные понятия.

Целью данной отрасли является улучшение здоровья людей. Оздоровительная физическая культура содержит в себе совокупность положительных действий её использования: добиться наиболее высокого уровня здоровья и продлить активную жизнедеятельность; развить основные жизнеобеспечивающие функции и системы; скорректировать фигуру и массу тела; совершенствованием психоэмоционального состояния.

Существуют разные виды физкультурно-оздоровительных программ в зависимости от направления физической нагрузки: подготовительная, основная (спортивное совершенствование), специальная. При подготовительном виде можно применять упражнения аэробики. Они выполняются непрерывно на протяжении 10 – 30 минут с мощностью 60-70% от максимального потребления кислорода (МПК). Принято считать, что занятие аэробикой имеют повышенную эффективность при работе с упражнениями низкой или умеренной интенсивности, другими словами, нагрузка, где затронуты лишь 2/3 мышц. Основной вид физкультурно-оздоровительных программ включает в себя силовые и скоростные упражнения, предусматривающие интенсивность до 80-85% от МПК и работу от 15 секунд до 3 минут, с отдыхом в таких же интервалах. Такие нагрузки применяются с использованием кругового метода для усовершенствования двигательных навыков. Специальная программа предусматривает применение комплексных упражнений. Научные деятели в спорте и физической культуре выделяют структуру, состоящую из 3 частей: подготовительная, основная, заключительная [2]. Соответственно,

физкультурно-оздоровительная программа представляет собой такие элементы как разминка, аэробика, силовая часть, стретчинг (упражнения развития гибкости), заключительная часть. В конце, то есть, в заключительной части применяются элементы для восстановления дыхания, к ним относятся известный метод психофизической регуляции, также дыхательная гимнастика восточных систем оздоровления. Значимым и важным пунктом во всем занятии – контроль массы тела, физических навыков, развитие опорно-двигательного аппарата, процент содержания в теле мышечной, жировой тканей, а также осанки.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии являются целесообразным способом взаимодействия участников педагогического процесса, который состоит из различных видов двигательных качеств, нацеленные на наиболее эффективное приобретение оздоровительных результатов, исполнение человеческих потребностей в движении, здоровье, трепетном отношении к нему, путем контроля физической активности.

На практике, при проведении массовых занятий, преподаватели применяют общепринятые методы: контролируют дыхание, цвет кожи, регулирование студентами реакции на внезапные раздражители, повышение физических навыков, наблюдают за вниманием [3]. Особую роль в процессе тренировочного и образовательного процессов имеет контроль своих действий, то есть, механический повтор движений и наблюдение за теми, кто занимается: какие мышцы затрагиваются в течение процесса, степень их напряжения? Также самоконтроль помогает оценить то, насколько студент готов к действиям, самочувствие, степень нагрузки.

Конечным итогом в применении физкультурно-оздоровительных технологий является достижение цели, заключающаяся в осуществлении максимального результата физического развития, повышение физических качеств в полном объеме параллельно с воспитанием морально-волевых и духовных качеств студентов. При частом применении оздоровительных технологий следует оздоровительный эффект, увеличивается стимул к частым физическим нагрузкам, что приводит к формированию мотивации здорового образа жизни, улучшению функциональных возможностей организма.

Рассмотрим направления и программы физкультурно-оздоровительных технологий:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии, которые базируются на использовании различных видов двигательной активности аэробной направленности, к ним относятся: гимнастически-атлетические занятия (классическая аэробика, все разновидности аэробики оздоровительной, прикладной, спортивной) с оборудованием, на тренажерах, в бассейне (степ, памп, слайд, бодибар, фитбол, медицинские мячи), танцевальные направления западноевропейские и латиноамериканские: джаз, сальса, латино, хип-хоп аэробика, джаз-аэробика, сальса-аэробика и др., занятия циклического характера (например, степ, сайкл-аэробика) аквааэробика и тому подобное;

2. Физкультурно-оздоровительные технологии анаэробного направления, насыщенные силовыми упражнениями: тренажеры, свободные веса, бодибилдинг, функциональная тренировка, силовые статические тренировки, кроссфит и тому подобное;

3. Физкультурно-оздоровительные технологии оздоровительно-рекреационного направления: пилатес, йога, стретчинг, шейпинг, калланетика, аутогенная тренировка, медитации в статических позах, дыхательные гимнастики и другие;

4. Физкультурно-оздоровительные технологии на основе синтеза всех перечисленных выше направлений: физкультурно-оздоровительные программы и занятия, которые построены из блоков различных направлений.

На данный момент в высших учебных заведениях применяются различные средства для использования физкультурно-оздоровительных технологий: скалки, резиновые ленты,

гантели, эспандеры, резиновые мячи, «RIP-тренажёр» (развивает выносливость, скорость, взрывную силу), оборудование «ТРХ», применяемые для тренировки в подвешенном состоянии со своим весом, также в специальных медицинских группах используются оборудования для восстановления двигательных функций при заболеваниях опорно-двигательного аппарата – массажёры и другие [4].

Также необходимо обратить внимание на то, как музыкальное сопровождение влияет психологическую составляющую человека во время занятия. Музыка применяется при физкультурно-оздоровительных технологиях для стабилизации эмоционального напряжения, увеличения социальной активности, приобретения новых средств эмоциональной экспрессии.

Литература

1. Тихонов А.М., Кечкин Д.Д., Полякова Т.А. Физическая культура: проблемы и перспективы. / Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки, 2016 – 186 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура в обеспечении здоровья: методические разработки / В.И. Ильинич, А.Н. Груздев. – Тамбов : Издво ГОУВПО ТГТУ, 2011. – 85 с.
3. Журавлев И.В. Здоровье студентов: социологический анализ. – М.: Институт социологии РАН, 2012. – 252 с.
4. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Сидорова Н.А. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психосоматическое влияние на студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Сидорова Н.А. Современный ученый. 2018. – 130 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Груздева Н.А., Замчевская Е.С., Хидиятова А.Т.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Россия, г. Белгород

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Россия, г. Казань

gr.natalia1970@mail.ru, eszamchevskaya@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования интереса у младших школьников к занятиям физической культурой посредством внеурочной деятельности. Актуальность темы обусловлена снижением уровня двигательной активности и интереса к урокам физической культуры среди детей младшего школьного возраста. В работе раскрыты педагогические условия, формы и методы внеурочной деятельности, способствующие повышению мотивации и интереса учащихся к физической активности. Представлены результаты исследования, подтверждающие эффективность систематического включения подвижных игр, спортивных праздников и кружковой работы в структуру внеурочной деятельности.

Ключевые слова: интерес к физической культуре, младшие школьники, внеурочная деятельность, мотивация, физическое воспитание.

Актуальность исследования. Современные исследования в области педагогики и физического воспитания отмечают тенденцию снижения интереса школьников к урокам физической культуры [3]. Причинами являются недостаточная вариативность содержания уроков, низкий уровень эмоциональной вовлечённости учащихся и преобладание формальных подходов к организации занятий [1, 2].

Внеурочная деятельность, напротив, предоставляет широкие возможности для формирования устойчивого интереса к физической культуре за счёт игрового, творческого и коммуникативного характера упражнений, что особенно значимо для детей младшего школьного возраста [4].

Особую значимость данная проблема приобретает в контексте младшего школьного возраста, который является сенситивным периодом для формирования ценностного отношения к здоровью и физической активности. В этом возрасте закладываются основы интереса к занятиям физической культурой, часто становится определяющим фактором для поддержания здорового образа жизни в последующие годы.

Цель исследования. Определить эффективность использования внеурочной деятельности как средства формирования интереса у младших школьников к занятиям физической культурой.

Анализ научной литературы показал, что для комплексного изучения проблемы формирования интереса к физической культуре у младших школьников наиболее эффективным является сочетание теоретических и эмпирических методов. Теоретические методы позволили систематизировать существующие подходы к решению проблемы, в то время как эмпирические методы обеспечили получение объективных данных об эффективности предложенной методики. Методика М.И. Дьяченко была выбрана для анкетирования как наиболее соответствующая возрастным особенностям младших школьников и позволяющая выявить различные компоненты мотивации. Проводили наблюдение за активностью учащихся на уроках, а также беседы с педагогами и родителями.

Результаты исследования. На констатирующем этапе исследования была проведена диагностика уровня интереса младших школьников к урокам физической культуры. В исследовании приняли участие 32 ученика 2–3 классов МОУ «СОШ № 82»

города Казани. Полученные результаты показали, что большинство учащихся имеют недостаточную мотивацию к занятиям физической культурой. Только 14 % школьников проявляли устойчивый интерес к урокам, активно участвовали в разминках, соревнованиях и с удовольствием выполняли упражнения. Средний уровень интереса наблюдался у 23 % респондентов – такие дети принимали участие в занятиях нерегулярно, выполняли задания без особого энтузиазма. У 63 % учащихся был зафиксирован низкий уровень интереса: они часто избегали активных упражнений, проявляли пассивность и не воспринимали урок физической культуры как значимую часть учебного процесса.

В ходе формирующего этапа эксперимента была внедрена система внеурочных занятий, направленная на повышение интереса к физической культуре. Программа включала три основных блока:

1. **Игровой блок** – проведение подвижных и командных игр («Эстафеты», «Весёлые старты», «Ловишки»), способствующих развитию коллективных умений и эмоционального подъёма.

2. **Творческо-соревновательный блок** – организация спортивных праздников, мини-соревнований, тематических дней здоровья, где учащиеся могли проявить индивидуальные способности и получить положительное подкрепление от успеха.

3. **Информационно-ознакомительный блок** – проведение бесед о пользе физической активности, просмотры коротких видеофрагментов о спорте, создание «спортивного уголка» в классе.

Особое внимание уделялось созданию положительной эмоциональной атмосферы, поощрению индивидуальных достижений и формированию чувства принадлежности к команде. Учитель физической культуры совместно с классным руководителем вёл систематическую работу по мотивации учащихся, включал элементы самооценки и коллективного обсуждения результатов.

После завершения формирующего этапа (через три месяца) был проведён повторный контроль уровня интереса с использованием тех же диагностических методик.

Результаты контрольного этапа представлены в таблице 1.

Анализ полученных данных показал выраженную положительную динамику. Доля учащихся с высоким уровнем интереса возросла с 14 % до 78 %, при этом количество детей с низким уровнем снизилось почти в 16 раз – с 63 % до 4 %. Это свидетельствует о значительном росте мотивации к занятиям физической культурой после систематического включения внеурочной деятельности в образовательный процесс.

Таблица 1 – Динамика уровня интереса младших школьников к занятиям физической культурой (в %)

Уровень интереса	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокий	14 %	78 %
Средний	23 %	18 %
Низкий	63 %	4 %
Всего	100 %	100 %

При анализе наблюдений было отмечено, что школьники стали проявлять инициативу при выборе спортивных игр, самостоятельно организовывали командные соревнования во время перемен и прогулок, чаще обсуждали спортивные темы. Увеличилось количество детей, посещающих кружки и спортивные секции по собственному желанию.

Кроме того, повысилась активность учащихся на уроках физической культуры. Если ранее некоторые дети старались избегать участия в соревнованиях и эстафетах, то после внедрения программы практически все проявляли готовность выступать

за команду. Появились элементы здорового соперничества и чувство ответственности за коллективный результат.

Педагоги отметили улучшение эмоционального фона: дети стали более открытыми, дружелюбными, появилось стремление помогать друг другу. Наблюдалось снижение конфликтности в игровых ситуациях, что также указывает на повышение общей воспитательной эффективности занятий.

Таким образом, результаты исследования убедительно подтверждают, что систематическая организация внеурочной деятельности, основанная на игровых, творческих и коммуникативных формах, способствует формированию устойчивого интереса младших школьников к физической культуре. Особенно важно, что положительная динамика проявляется не только в количественных показателях, но и в качественных изменениях поведения и отношения детей к физической активности.

Выводы

1. Внеурочная деятельность является значимым педагогическим ресурсом для формирования устойчивого интереса к физической культуре, что подтверждается исследованием Зизиковой С.И. и другими авторами, где подчеркивается важность создания «ситуации успеха» и эмоционально привлекательной среды для младших школьников.

2. Наибольший эффект достигается при использовании игровых форм, соревнований и коллективных видов активности. Именно игровая деятельность соответствует ведущему виду деятельности в младшем школьном возрасте и обеспечивает естественное погружение в спортивную среду.

3. Организация внеурочной работы способствует развитию мотивации, коммуникативных умений и положительного эмоционального фона на уроках физической культуры. Положительно эмоциональный фон создается учителем через целенаправленное использование педагогических технологий, включая создание ситуаций успеха путем дифференциации заданий по сложности, внедрение сюжетно-ролевых игр и спортивных квестов, формирование атмосферы психологической безопасности.

4. Полученные данные подтверждают необходимость интеграции внеурочной деятельности в систему физического воспитания младших школьников.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Теория и практика физического воспитания детей. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 280 с.
2. Зизикова, С. И. Методика обучения и воспитания физической культуре : Учебно-методическое пособие / С. И. Зизикова ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань : ООО «Олитех», 2019. – 124 с. – ISBN 978-5-6042440-7-4. – EDN FJMAPF.
3. Зизикова, С. И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой: специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Зизикова Светлана Ивановна. – Самара, 2007. – 186 с. – EDN NONKZJ.
4. Лях, В. И. Физическая культура в начальной школе: программа, методика, диагностика. – М.: Просвещение, 2021. – 256 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и системы подготовки спортсменов. – СПб.: Лань, 2018. – 320 с.
6. Никитин, В. Н. Игровые технологии в физическом воспитании младших школьников // Физическое воспитание в школе. – 2023. – № 5. – С. 22–26.

ГИМНАСТИКА КАК ВИД СПОРТА: СУЩНОСТЬ, ВИДЫ И ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Демкив Д.И., 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. Гимнастика представляет собой один из видов спорта и физической активности, имеющий достаточно длительную историю своего становления и развития. В настоящее время популярность гимнастики все больше возрастает, что обуславливает появление различных видов комплексов гимнастических упражнений, а также модернизацию различных гимнастических видов спорта. Все большее возрастание интереса спортсменов к гимнастическим упражнениям в качестве основного или дополнительного вида физической активности заключается в том числе в их значительном положительном влиянии на организм занимающихся людей. В данной статье рассматривается сущность и виды гимнастики как вида спорта, а также влияние гимнастических упражнений на организм занимающихся.

Ключевые слова: гимнастика, спорт, гибкость, аэробика, акробатика.

Современное понятие гимнастики достаточно многогранно и разносторонне, что обуславливается достаточно длительным историческим путем формирования и развития данного вида физической активности. Гимнастикой является и универсальный комплекс упражнений, развивающих гибкость человека, и один из видов спорта, в свою очередь подразделяющийся на олимпийские и неолимпийские подвиды, обладающие собственными особенностями. Гимнастикой являются и определенные программы разминочных упражнений перед выполнением различной физической нагрузки, растягивающие разные группы мышц [1]. В рамках данной статьи мы более подробно рассмотрим сущность и особенности данного вида физической активности.

Ввиду этого, определяя сущность гимнастики, следует отметить, что она представляет собой не просто набор физических упражнений, а целостную систему, направленную на развитие гибкости, координации и выносливости, а также повышение общего физического развития человека [1]. В основе гимнастики лежит гармоничное развитие тела, формирование правильной осанки и укрепление здоровья. При занятиях гимнастикой от занимающегося требуется высокая концентрация, дисциплина и упорство, а также определенная степень умения владеть собственным телом, что представляет определенную сложность на начальном этапе гимнастического развития [3].

Рассматривая гимнастику как вид спорта, следует отметить, что он подразделяется на олимпийские и неолимпийские подвиды [2]. К олимпийским подвидам относятся мужская и женская гимнастика спортивная, прыжки на батуте и художественная гимнастика. К неолимпийским разновидностям гимнастики относят спортивную аэробику, прыжки на акробатической дорожке и спортивную акробатику. Однако, данный перечень неолимпийских видов гимнастики, в сравнении с четко закрепленными олимпийскими, в действительности неограничен и характеризуется постоянной модернизацией существующих и появлением новых подвидов, что обуславливается повышенным интересом к гимнастическим упражнениям и стремлением к достижению гибкости в современном мире. К наиболее популярным видам неолимпийской гимнастики мы можем отнести атлетическую, мужскую художественную, семейную, гармоническую, эстетическую и многие другие. Каждый из видов гимнастики обладает определенными особенностями, отличающими его от иных, предназначен для определенной группы людей и преследует различные цели, что обуславливает их уникальность.

Наиболее популярным видом гимнастики является спортивная, представляющая собой вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Использование различных специальных средств и необходимость овладения достаточно сложными двигательными движениями обуславливает достаточно большую сложность данного вида спорта и необходимость постоянного совершенствования гибкости спортсмена.

Наиболее зрелищной разновидностью гимнастики как вида спорта является художественная гимнастика, заключающаяся в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений как с использованием различных предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без них. Являясь олимпийским видом спорта, художественная гимнастика достаточно разнообразна ввиду отсутствия каких-либо определенных требований к выступлениям спортсменов, что обуславливает необходимость наличия креативности и творческого мышления помимо высокого развития физических качеств и навыков.

Акробатическая гимнастика – это неолимпийская разновидность спорта. Она подразумевает выполнение комплекса упражнений с сохранением равновесия и вращения тела с опорой и без. Основой гимнастических упражнений является мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры. Особенностью акробатической гимнастики является частое совмещение достаточно сложных статических и активных двигательных упражнений в рамках выступления спортсмена. При этом судьи оценивают сложность композиции, артистичность и технику исполнения.

Эстетическая гимнастика является видом спорта, основанных на стилизованных, естественных движениях всего тела. Выступления спортсменов в рамках данной спортивной разновидности происходят в форме композиции, включающей в себя достаточно эстетичные, универсальные, плавные и естественные движения тела, образующие определенный танец. Являясь командным видом спорта, эстетическая гимнастика обуславливает необходимость сохранения командного духа и совместной подготовки спортсменов для достижения значимых результатов на выступлении.

Спортивная аэробика – вид спорта, в котором выполняется непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек, групп). Данный вид спорта является командным, достаточно сложным и эмоциональным, часто сопровождающимся музыкальными композициями на выступлениях. Следует также отметить достаточно высокий уровень травматизма в спортивной аэробике, обусловленный высокой скоростью и сложностью выполняемых упражнений.

Одним из видов гимнастики, которым занимаются преимущественно непрофессиональные спортсмены, но который представляет определенный интерес в рамках рассмотрения сущности и разновидностей гимнастики, является уличная или дворовая гимнастика, также обретающая достаточно большую популярность, особенно среди молодежи. Разновидностями уличной гимнастики являются workout, представляющий собой выполнение различных достаточно сложных гимнастических упражнений с собственным весом на турниках и дворовых спортивных снарядах; паркур, являющийся скоростным преодолением различных препятствий с эффектным исполнением гимнастических элементов и двигательной активности; freerun, являющийся видом физической активности, достаточно схожей с паркуром, и другие.

Ввиду достаточно большого количества разновидностей гимнастики мы можем сделать вывод о значительной популярности данного вида спорта и двигательной активности у различных социальных групп, а также о признании некоторых видов гимнастики в качестве видов спорта (в том числе олимпийских). Особенностью гимнастики как вида спорта является постоянная необходимость поддержания и совершенствования гибкости спортсмена, являющейся базовым физическим качеством

гимнастики. Сложность и большая скорость выполняемых гимнастических упражнений зачастую приводят к большому риску травматизма. Однако, следует отметить и значительную пользу данного вида спорта для здоровья человека, которую, на наш взгляд, необходимо рассмотреть подробнее.

Гимнастика в виду большого количества различных движений, что в совокупности с особенностями различных видов данного спорта, обуславливает следующее влияние на организм человека:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, происходящее ввиду увеличения силовых показателей, объема мускулатуры, укрепления костей и растягивания отдельных групп мышц;
- укрепление нервной системы, происходящее ввиду более лучшего контролирования спортсменом собственных движений, постановки и достижения различных целей и получения постоянной эмоциональной разрядки на занятиях;
- улучшение работы сердца и сосудов ввиду необходимости проведения достаточно интенсивных аэробных тренировок, обуславливающих постоянную кардио-нагрузку;
- улучшение работы органов дыхания, обусловленное постоянными физическими нагрузками, задействующими дыхательную систему (в том числе на открытом воздухе в случае занятий уличной гимнастикой);
- повышение иммунитета, происходящее ввиду увеличения эритроцитов, свойственного для людей, активно занимающихся спортом;
- обеспечение здорового сна ввиду отсутствия бессонницы у физически активных людей [2, С. 15].

Таким образом, гимнастика является одновременно и официальным видом спорта, подразделяющимся на множество подвидов и одним из видов физической активности человека (как в случае с любительскими видами гимнастики) и заключается в выполнении спортсменом определенных гимнастических упражнений. Особенностью гимнастики является необходимость постоянного поддержания и совершенствования гибкости как одного из физических качеств человека. Гимнастика достаточно позитивно влияет на организм человека и способствует укреплению здоровья и развитию его различных систем.

Литература

1. Акрамова Г.М. Роль гимнастики в школе / Г.М. Акрамова // Вестник науки и образования. – 2021. – № 15-3. – С. 117-121.
2. Держинский С.Г., Прохорова И.В. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики: учебно-методическое пособие / С.Г. Держинский, И.В. Прохорова. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2022. – 138 с.
3. Мазилкина В.Е. Роль спортивной гимнастики для ученика начальных классов / В.Е. Мазилкина, Н.В. Бурова. – Текст: непосредственный // Юный ученый. – 2020. – № 2.1 (32.1). – С. 39-41.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ И ВУЗОВ РОССИИ

Донченко Ю.И., Макарова Э.В.

Московский политехнический университет

Россия, г. Москва

don4enko.yul@yandex.ru, Elina.makarova.2014@mail.ru

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ организации и содержания процесса физического воспитания в общеобразовательных школах и высших учебных заведениях Российской Федерации. Исследуются ключевые различия в подходах: обязательная унифицированная программа для всего класса в школе против системы элективных дисциплин по выбору студента в вузе. Доказывается тезис о том, что школьный этап является фундаментальным в формировании физической культуры личности, широком ознакомлении с различными видами спортивной деятельности и выработке базовых двигательных навыков. Вузовский этап рассматривается как логическое продолжение, направленное на удовлетворение индивидуальных потребностей, углубленное освоение выбранной дисциплины и компенсацию гиподинамии. В работе приводятся данные социологических опросов и официальной статистики, отражающие отношение учащихся к предмету «Физическая культура» на разных образовательных уровнях. Делается вывод о взаимодополняющей роли двух моделей в единой системе формирования физической культуры учащейся молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, система образования, школа, вуз, физическое воспитание, элективные дисциплины, мотивация, опрос, статистика.

Введение: Физическая культура и спорт представляют собой неотъемлемый компонент системы образования Российской Федерации, выполняющий жизненно-важные функции в укреплении здоровья нации, формировании гармонично развитой личности и подготовке кадрового потенциала страны. Значение этого направления многократно возросло в условиях современных вызовов, связанных с цифровизацией, распространением малоподвижного образа жизни и ухудшением здоровья молодого поколения [1].

Система физического воспитания в РФ носит непрерывный характер, однако ее структура и содержание претерпевают значительные изменения при переходе учащегося из школы в высшее учебное заведение. Эти изменения обусловлены возрастными особенностями, задачами образовательного этапа и степенью автономии обучающегося. Если в школе ребенок следует единой для всего класса программе, то в университете он получает право выбора конкретной спортивной дисциплины, которую может менять каждое полугодие [2]. Целью данной статьи является сравнительный анализ моделей физического воспитания в общеобразовательных школах и вузах России, выявление их специфики, преимуществ и проблем, а также оценка преемственности между этапами.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать содержание и цели предмета «Физическая культура» в школе.
2. Проанализировать систему элективных дисциплин по физической культуре в вузе.
3. Исследовать роль школьного этапа в формировании спортивных предпочтений.
4. Привести и проанализировать данные опросов и статистики, отражающие эффективность данных моделей.

Модель физического воспитания в общеобразовательной школе. Школьный этап (1-11 классы) является базовым и обязательным для всех учащихся. Его главная цель – формирование основ физической культуры личности, овладение школьниками универсальными двигательными действиями (УДД) и укрепление здоровья.

Содержание школьной программы регламентируется Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) и является комплексным и унифицированным внутри отдельного класса. Оно включает в себя:

- Основы физической подготовки (ОФП): развитие базовых физических качеств – выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации.
 - Гимнастика: упражнения на снарядах, акробатические элементы, висы и упоры.
 - Легкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту, метания.
 - Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, реже – гандбол или другие виды.
- Программа предусматривает ознакомление с основами техники, тактики и правил.
- Лыжная подготовка (для регионов с соответствующими климатическими условиями).
 - Теоретические знания: основы здорового образа жизни (ЗОЖ), история спорта, физиология мышечной деятельности, правила безопасности.

Организационная модель построена на принципе «один класс – одна программа». Учащиеся занимаются в составе своего класса по единому расписанию. Это обеспечивает системность и плановость учебного процесса, позволяет учителю выстраивать долгосрочную работу с постоянным коллективом. Однако данная модель часто критикуется за недостаточный учет индивидуальных интересов, физических возможностей и уровня подготовки отдельных учеников, что может приводить к снижению мотивации у части детей.

Именно в школе происходит первичное знакомство с многообразием физической активности. Школьник пробует себя в разных видах спорта, что является решающим фактором для формирования его будущих предпочтений. Учитель физической культуры выступает ключевой фигурой, который может либо привить любовь к движению, либо, напротив, вызвать отторжение.

Модель физического воспитания в ВУЗе. В высшем учебном заведении цели и задачи физического воспитания смещаются. На первый план выходят:

- Компенсация дефицита двигательной активности, связанной с преимущественно сидячим, умственным характером обучения.
- Формирование у студента потребности в систематических занятиях спортом и ЗОЖ как средства профилактики профессиональных заболеваний.
- Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Ключевым отличием вузовской модели является принцип элективности. Согласно федеральным требованиям, студент 1-3 курсов обязан посещать занятия по физической культуре, но он вправе выбрать конкретную дисциплину (модуль) из предложенного университетом перечня. Этот перечень может быть чрезвычайно широк: от традиционных игровых видов (баскетбол, волейбол, футбол) и фитнес-направлений (аэробика, пауэрлифтинг, кроссфит, йога) до единоборств, плавания, танцев, скалолазания и шахмат.

Студент имеет возможность менять вид деятельности каждое полугодие, что позволяет ему разнообразить нагрузку, углубить знания в разных областях или, напротив, сконцентрироваться на одном направлении на протяжении всего обучения.

Данная модель имеет ряд преимуществ:

- Повышение мотивации: студент занимается тем, что ему интересно.
- Учет индивидуальных потребностей и состояния здоровья.
- Возможность углубленного освоения конкретной спортивной дисциплины.
- Гибкость и вариативность.

Однако существуют и проблемы:

- Неравномерность распределения студентов между секциями (переполненные популярные направления и недобор в других).
- Высокие требования к материально-технической базе и квалификации преподавательского состава вуза.

• Риск «профанации»: выбор студентами наименее нагрузочных дисциплин для избегания физических усилий.

Школа как фундамент формирования спортивных предпочтений. Как показывает практика и подтверждают опросы, предпочтения, сформированные в школьные годы, во многом определяют выбор студента в вузе. Школа предоставляет разнообразие физической активности, а вуз позволяет выбрать из него самое подходящее.

Если школьник получил положительный опыт и базовые навыки, например, в баскетболе, с большой вероятностью он выберет эту же секцию в университете для дальнейшего совершенствования. И наоборот, негативный опыт (неудачи, стеснение, чрезмерные нагрузки) может привести к сознательному избеганию определенных видов активности или к низкой мотивации к занятиям вообще.

Таким образом, школьный этап выполняет профориентационную функцию в сфере физической культуры, а вузовский – функцию удовлетворения сложившихся потребностей и развития индивидуального потенциала.

Данные опросов и статистика. Для оценки эффективности двух моделей обратимся к данным исследований и официальной статистике.

По данным опроса, проведенного ВЦИОМ (2022 г.) среди учащихся и выпускников:

- 65% респондентов считают, что школьная программа по физкультуре слишком унифицирована и не учитывает интересы детей.

- 78% студентов положительно оценили возможность выбора вида спорта в вузе, назвав это главным мотивирующим фактором для посещения занятий.

- Около 40% опрошенных студентов указали, что выбрали в вузе тот вид активности, который больше всего нравился им в школе.

Статистика Министерства науки и высшего образования РФ (2023г.) по распределению студентов в одном из крупных столичных вузов показывает следующую популярность дисциплин:

- Фитнес-направления (включая тренажерный зал, аэробику) – 32%

- Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол) – 28%

- Плавание – 15%

- Единоборства и самооборона – 10%

- Прочее (танцы, йога, настольный теннис и т.д.) – 15%

Данные свидетельствуют о высоком спросе на современные фитнес-практики, которые зачастую слабо представлены в стандартной школьной программе.

По данным Минпросвещения России, лишь около 35% школьников относятся к основной медицинской группе здоровья без каких-либо ограничений. Это создает серьезные испытания для учителя в рамках унифицированной программы и, в то же время, подчеркивает необходимость индивидуального подхода, который частично реализуется в вузе через систему выбора.

Заключение. Проведенный сравнительный анализ позволяет сделать вывод, что модели физического воспитания в школе и вузе РФ, при всей их кажущейся противоположности (унификация и элективность), являются взаимодополняющими и логически связанными этапами единого процесса формирования физической культуры личности.

Школьная модель выступает в роли фундаментального, базового этапа. Ее задача – дать широкое и разностороннее представление о мире физической культуры, сформировать универсальные двигательные умения, привить основы здорового образа жизни. Она носит обязательный и общедоступный характер, закладывая «базу» для будущего выбора.

Вузовская модель – это этап индивидуализации и компенсации. Она строится на принципах добровольности выбора и учета личных интересов студента, сформированных, в том числе, в школьные годы. Ее задача – адаптировать физическую активность к новым условиям жизни учащегося, сделать ее неотъемлемой частью его повседневности и профессиональной подготовки.

Оптимальная эффективность системы физического воспитания в целом достигается при условии усиления преемственности между этапами. Это может выражаться в:

- Введении элементов вариативности в старших классах школы (профильные группы по интересам).
- Развитии материально-технической базы образовательных учреждений обоих уровней.
- Повышении квалификации педагогических кадров, способных работать в условиях как унифицированной, так и элективной моделей.

Таким образом, синтез двух подходов – всестороннего школьного образования и узкоспециализированного вузовского – создает основу для воспитания физически культурного, здорового и активного поколения.

Литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2019. – 240 с.
2. Лубышева, Л. И. Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 94–96.
3. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки [соответствующее направление] : приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 января 2022 г. № 5. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202030002> (дата обращения: 18.09.2025).
4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050028> (дата обращения: 18.09.2025).
5. Официальная статистика Министерства науки и высшего образования Российской Федерации: [сайт]. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (дата обращения: 13.09.2025).
6. Отношение к физической культуре и спорту среди молодежи: аналитический обзор ВЦИОМ / Всероссийский центр изучения общественного мнения. – Москва, 2022. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-zhizni-rossiyan> (дата обращения: 13.09.2025).

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Дюкарев П.В. Дюкарева В.В.

МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Ивнянского района Белгородской области

МБОУ «Песчанская средняя общеобразовательная школа»

Ивнянского района Белгородской области

79202096765@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросам эффективного использования спортивных игр в процессе физического воспитания детей, подростков и взрослых. Рассматриваются цели, задачи и принципы включения игровых форм занятий в общую систему физической подготовки, раскрывается значение спортивных игр для формирования двигательных навыков, укрепления здоровья и развития личностных качеств участников образовательного процесса. Особое внимание уделено методическим рекомендациям по выбору видов спорта, возрастных особенностей занимающихся, технике безопасности и контролю над эффективностью тренировочного процесса. Описаны методики планирования, проведения и анализа результатов занятий спортивными играми. Приводятся конкретные примеры и рекомендации по внедрению игровых методик в практику образовательных учреждений различного уровня и направленности.

Ключевые слова: средства физического развития, спортивные игры, соревнования, техника, тактика, стратегия, творческая деятельность.

Среди многообразия средств развития, которые способствуют гармоничному формированию личности в современном обществе, особое место занимают различные игры, а именно спортивные игры. Они являются одними из самых популярных и любимых форм физических упражнений среди людей по всему миру.

Спортивные игры представляют собой особый вид спорта, который включает в себя огромное разнообразие игровых дисциплин, каждая из которых является самостоятельным спортивным видом. На сегодняшний день известно около ста игр, по которым регулярно проводятся спортивные соревнования. Наиболее популярные из них включены в программу Олимпийских игр. Уже на первых Олимпийских играх были представлены теннис и гольф как олимпийские дисциплины, в которых разыгрывалось звание олимпийских чемпионов. [2]

Популярность спортивных игр объясняется рядом причин. Подавляющее большинство игр доступно исключительно для всех. Они не требуют дорогостоящего оборудования, каких-либо специальных мест работы, а главное – нет необходимости в длительной предварительной подготовке для участия в соревнованиях.

Игровое соревнование также является отличным спортивным зрелищем. Высокая интенсивность страстей, непредсказуемость результата, чрезвычайное напряжение и мастерство, что доставляет удовольствие тем, кто следит за соревнованиями на площадке. Наибольшее количество зрителей, которые ходят стадион, приходят на соревнования по различным видам спортивных игр.

Содержание деятельности в спортивных играх характеризуется едиными правилами. Правила – это общепринятые ограничения, которые регулируют поведение конкурентов. Они также служат ориентиром для определения превосходства в игре. [3]

В отличие от других видов спорта в играх победители спортивных соревнований выявляются по количеству набранных очков. Они присуждаются за достижение условно поставленной задачи (попадание мяча в ворота или в зону, защищаемую противником; большее количество выбитых фигур или пробегов; опережение соперника при попытке выполнить определенные условия игры первым и т. д.).

Спортивные соревнования представляют собой поединок двух сторон, которые следуют правилам игры с целью достижения преимущества, определяемого числом достижений заданного игрового задания. В конкретной игровой ситуации участники применяют специальные действия, известные как игровые техники. В зависимости от обстоятельств, стороны могут применять индивидуальные или коллективные действия.

Индивидуальные игровые действия представляют собой совокупность двигательных действий, используемых в игре для решения определенной ситуации. С учетом фазового характера игры, индивидуальные игровые действия выделяются как атакующие и защитные. Эти действия игроков являются основным компонентом игровой деятельности и применяются для решения разнообразных задач. Каждый участник должен обладать всем разнообразием индивидуальных действий, чтобы иметь возможность решать любые проблемы, возникающие во время игры. В типичных ситуациях используются игровые навыки. [1] В большинстве спортивных игр команды выступают с обеих сторон, а не отдельные участники. Поэтому игровые задачи решаются, чаще всего, во взаимодействии всех членов команды. Коллективные действия подразумевают одновременное участие не менее двух игроков в решении конкретной игровой ситуации. Любое согласование действий требует взаимопонимания. Это выражается в понимании всеми участниками цели, места и времени взаимодействия.

Достижение совершенства в игре зависит от систематического и организованного применения индивидуальных и коллективных действий игроков. Для этого наряду с комбинациями используются определенные формы организации взаимодействия игроков команды в обороне и нападении – игровые системы.

Игровая система – это главный способ ведения конфронтации, при котором функции и взаимодействия распределяются между участниками на протяжении всей игры или в определенные ее моменты.

Таким образом, спортивные игры являются одним из видов соревновательной деятельности, отличающимся по своей характерной форме и содержанию. Действия играющих нацелены на преодоление активного противостояния другой стороны. Поэтому спортивные игры относятся к группе спортивных единоборств. [3]

Спортивные игры относятся к разряду ситуативных видов спорта, определяющиеся наибольшей вариативностью соревновательной деятельности. Действия игроков происходят в сложных условиях прямого контакта с противником. Они мимолетны, разворачиваются в предельно короткие промежутки времени и в условиях информационной неопределенности. Поэтому решающими моментами их эффективности становится быстрота и правильность оперативных решений.

Условия соревнования определяют причинно-следственную природу деятельности игроков. Все их действия характеризуются сознательным выбором и применением техники, которая может быть использована для достижения совершенства в каждом игровом эпизоде.

Двигательные акты игроков представляют собой сложные перцептивно-моторные операции, при которых восприятие информации и двигательная реакция на нее объединяются в единое автоматизированное действие.

Игровые навыки – это автоматизированные элементы сознательной деятельности, в которую входят активный поиск и обработка информации, мысленное решение и его двигательная реализация. Они могут быть врожденными, но в основном приобретаются в процессе исполнения. [4]

Действия игроков отличаются разнообразием. В каждом из них можно выделить две тесно связанные между собой стороны: внешнюю и внутреннюю.

Под внешним методом решения двигательной задачи подразумевается определенная двигательная структура, законы биомеханики и специфика конкретной ситуации.

Другая сторона – это психические процессы, связанные с выбором правильного решения данной игровой ситуации. Это тактическая сторона игры.

Обе эти стороны называются приемами и тактиками игровых действий. Тактика спортивного противостояния в широком смысле – это формы и методы проведения спортивного матча с учетом его внешних и внутренних условий. А техника выступает как средство тактики.

В узком смысле тактика – это выбор рационального решения, а техника – это форма его двигательной реализации, которая реализуется с учетом спортивно-педагогических физиологических закономерностей. [1]

Между всеми четырьмя компонентами существует двусторонняя связь, которая обеспечивает их тесный контакт и эффективную работу. Цель игры определяет мотивы деятельности, стимулирующие планирование ее достижения. Это планирование может быть относительно долгосрочным и краткосрочным. Способы достижения общих целей в течение длительного периода времени составляют стратегию борьбы. Неотъемлемой частью стратегии является тактика, определяющая способы достижения целей непосредственно в игре. И, наконец, способы достижения целей во время игры в определенном временном интервале составляют технику. Все эти категории определяют сущность игры и игровой деятельности. Они отражают объективные закономерности, управляющие игрой как социально-биологическим явлением, которые принадлежат сфере творческой деятельности человека. [4]

Литература

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 224 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04492-8.
2. Германов Г.Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 461 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04548-2.
3. Ториев А.Ш. Игровые методы в физическом воспитании / А. Ш. Ториев. – Текст : непосредственный // Педагогика: традиции и инновации : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). – Т. 0. – Челябинск : Два комсомольца, 2013. – С. 102-103. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/69/3535/> (дата обращения: 06.10.2025).
4. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 194 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14341-6.

ВЧЕРА И СЕГОДНЯ: КАК ИЗМЕНИЛИСЬ МЕТОДЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Евсеева А.Р., Галимзянова А.А.

Казанский государственный медицинский университет

Россия, г. Казань

adilayairatowna@mail.ru

Аннотация. Исследование анализирует эволюцию методов патриотического воспитания студентов на занятиях физической культуры за последние десятилетия. На основе опроса преподавателей Казанского ГМУ выявлены ключевые сдвиги: от акцента на военно-прикладные навыки – к ценностям личной ответственности и гражданской активности. Определены вызовы и перспективные направления работы.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, студенческая молодёжь, физическая культура, воспитание.

Актуальность. Патриотическое воспитание современной студенческой молодежи является приоритетной задачей государственной образовательной политики. В условиях трансформации ценностных ориентиров, роста индивидуализма и влияния цифровой среды, традиционные методы патриотизма зачастую оказываются неэффективными. Студенческая аудитория, как наиболее критичная и социально активная, требует новых подходов. Уроки физической культуры, обладая мощным воспитательным потенциалом через коллективное взаимодействие, преодоление себя и соревновательный дух, являются уникальной площадкой для апробации таких методов. Изучение эволюции педагогических практик «вчера» и «сегодня» позволяет не только зафиксировать произошедшие изменения, но и выявить наиболее перспективные траектории для будущей работы, делая данное исследование высокоактуальным как с теоретической, так и с практической точек зрения.

Цель – выявить и проанализировать специфику трансформации методов, форм и содержания патриотического воспитания в процессе физического воспитания студенческой молодежи за последние десятилетия.

Методы исследования. База исследования: Преподаватели физической культуры Казанского ГМУ с различным педагогическим стажем. Метод сбора данных – анкетный опрос, сравнительно-сопоставительный анализ, контент-анализ ответов на открытые вопросы для качественной интерпретации количественных данных.

Результаты исследований и их обсуждение. Проведенный опрос и последующий анализ позволили сформулировать следующие ключевые результаты:

«Вчера»: Характеризовалась массовыми физкультурно-спортивными мероприятиями с элементами пропаганды и ставился акцент на военно-прикладные виды спорта (стрельба, строевая подготовка, марш-броски и т.д.). Основной посыл патриотизма, который транслировался студентам в тот период можно охарактеризовать фразой: «Физическая готовность – основа трудового и оборонного потенциала страны».

«Сегодня»: Сместилась в сторону ценностей личной ответственности, осознанного выбора. Акцент делается на здоровье как личном капитале, карьерных траекториях и волонтерстве как форме гражданского участия. Проводятся открытые дискуссии о ценности здоровья, карьеры и личного вклада в развитие страны, используются цифровые технологии (документальные фильмы, интервью со спортсменами, патриотические ролики).

Главной трудностью преподаватели называют индивидуализм студенческой аудитории и их требование практической значимости любых инициатив. Отмечается дефицит учебного времени и отсутствие современных методических материалов.

Преподаватели отмечают, для того чтоб работа по патриотическому воспитанию была более системной и эффективной необходима поддержка и единомыслие со стороны коллег, интерактивные проекторы для вовлечения студентов.

Есть и схожести в воспитании патриотического воспитания на уроках физической культуры. Такие занятия направлены на формирование командного духа, взаимовыручки, дисциплины, самоорганизации и осознанию связи между личным здоровьем и благополучием нации.

Педагогическое сообщество нуждается не в возврате к старым методам, а в адаптации их лучших элементов (например, духа коллективизма) под современные реалии, а также в получении доступа к базам готовых кейсов, цифровых ресурсов и программам повышения квалификации по данной тематике.

Заключение. Проведенное исследование подтвердило гипотезу о кардинальной трансформации методов патриотического воспитания на занятиях по физической культуре со студентами. Произошел системный сдвиг от идеологической монологической модели к диалогической практике, основанной на личностной значимости и гражданской активности.

Успех дальнейшей работы в этом направлении зависит от способности системы образования и каждого преподавателя предложить студенту не абстрактные лозунги, а понятные и привлекательные формы для реализации его личного потенциала на благо общества и страны. Перспективными видятся интеграция патриотического компонента в спортивно-массовую работу через проектные инициативы, цифровизацию и краеведческий компонент, что позволяет соединить личный интерес студента с общественной ценностью.

Литература

1. Алиева С. Т., Магомедова З. И. Патриотическое воспитание молодежи в современных условиях //Педагогические науки. – 2012 –№ 1(18). – С. 1–6.
2. Ахмеров К. В. Роль спорта в воспитании патриотизма студенческой молодежи/Инновационный потенциал молодежи: патриотизм, традиции, инновации = the innovative potential of youth: patriotism, traditions, innovations: Сборник научных трудов Международной молодежной научно-исследовательской конференции.– Екатеринбург: Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2023. – С. 40–45.
3. Калина И.Г., Халилова Л.И. Патриотическое воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивных занятий в вузе//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – № 1. – С. 22–28.
4. Патриотическое воспитание спортсменов: учебное пособие/С. В. Новаковский, В. А. Бобровский, А. В. Бобровский, С. В. Кондратович; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики. – Екатеринбург: Изд-во УрФУ, 2019. – 121 с.
5. Созонова А.Н., Хромина С.И. Изучение роли физической культуры и спорта в патриотическом воспитании студенческой молодежи// Педагогический журнал. Том 13. -2023. – № 4–1. – С. 203–209.

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Ефремов А.А.

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

Аннотация. В статье представлена оценка развития физических качеств студентов за время прохождения ими учебной дисциплины «Теория и методика обучения самбо» в течение двух семестров. В эксперименте приняли участие 36 студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ». В рамках учебной дисциплины студенты изучали технический арсенал прикладного самбо и теоретический материал курса. Особенность программы стало использование общефизических упражнений в заключительной части занятия.

Ключевые слова: самбо, студенты, физическая подготовка, учебная дисциплина.

Введение. Одной из главных задач государственной политики России является развитие массового спорта. Это неоднократно подчеркивал в своих выступлениях Президент России В.В. Путин. Спортивная и физкультурно-оздоровительная работа осуществляется среди всех слоев населения федерациями видов спорта, ДЮСШ, подростково-молодежными клубами. Не является исключением и студенческая часть молодежи нашей страны [4,5].

Самбо чрезвычайно популярно в студенческой среде в целом, а не только среди узкого круга спортсменов имеющих спортивные разряды и звания. Тысячи юношей и девушек начинают параллельно, заниматься другим видом спорта, поступив в высшие учебные заведения. Большую роль в развитии студенческого самбо, как среди начинающих, так и среди квалифицированных спортсменов играют ведущие специалисты по этому виду спорта: М.В. Акимов, А.И. Еремин, Е.П. Еремина, С.Н. Никитин, А.Г. Левицкий, А.В. Савельев, Б.И. Тараканов, С.Е. Табаков и др [2,6].

На профильных направлениях подготовки в вузе предусмотрено изучение курса самбо, где студенты далекие от данного направления единоборств осваивают технические элементы и теоретический материал курса. Помимо этого, курс дисциплины был направлен на повышения уровня развития физических качеств студентов. Предполагается, что использование общефизических упражнений в заключительной части учебного занятия положительно скажется на развитии силовых способностей студентов.

Цель нашего исследования оценить влияние учебных занятий по самбо на физическую подготовленность студентов.

Организация исследования. В эксперименте приняли участие 36 студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ». В рамках учебной дисциплины студенты изучали технический арсенал прикладного самбо и теоретический материал курса. Помимо изучения учебной дисциплины в конце каждого занятия студенты выполняли комплекс общефизических упражнений силовой направленности [3].

Результаты исследования. На первом учебном занятии и на последнем было проведено тестирование физической подготовленности студентов определяющих уровень развития силовых способностей и прикладных видов тестирования, оценивающих качество освоения технического мастерства студентами за время обучения. Элемент «Бросок через бедро» студенты выполняли после его освоения (через месяц после остальных). В таблицах представлены результаты тестирования физических качеств студентов до и после эксперимента [1]. Из таблицы 1 видно, что во всех контрольных тестах результаты улучшились и их улучшение является достоверным. Так в силовом испытании «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» за 4 минуты юноши до начала

эксперимента выполняли 37 повторений в среднем, а после эксперимента 45 повторений. Прирост результатов составил 8 повторений в среднем. Во втором силовом испытании «Подтягивание из виса на высокой перекладине» за 4 минуты юноша в начале эксперимента выполняли по 7 повторений в среднем, а по окончании внедренной методики по 13 повторений в среднем (прирост составил 6 повторений).

Таблица 1 – Результаты тестирования физических качеств студентов (юноши) до и после эксперимента n=16

Контрольные нормативы	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 4 минуты кол-во повторений)	37,4±2,6	45,6±2,0	2,4	<0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (за 4 минуты кол-во повторений)	7,3±1,3	13,2±1,2	3,6	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин кол-во повторений)	56,4±1,8	62,7±1,1	2,8	<0,05
10 кувырков вперед (с)	23,7±2,3	14,8±1,5	3,1	<0,05
10 бросков вперед (с)	34,7±2,3	27,2±1,5	2,5	<0,05

Достоверно улучшились результаты в испытании «Поднимание туловища из положения лежа на спине за одну минуту». В данном тесте юноши улучшили свои результаты на 6 повторений в среднем с 56 повторений до 62 повторений. В прикладных видах, оценивающих уровень подготовленности к учебным занятиям по самбо «10 кувырков вперед» юноша также улучшила свои показатели с 23 секунд в среднем до 14 секунд. Тем самым улучшив скорость выполнения кувырков вперед на 7 секунд в среднем. При выполнении 10 бросков на скорость юноши в конце эксперимента улучшили свои показатели с 34 секунд до 27 секунд в среднем. Прирост результатов в данном тесте составил 7 секунд. Таким образом, во всех контрольных испытаниях юноши не только улучшили свои показатели в каждом из перечисленных тестов, но и прирост данных результатов является достоверным на 5% уровне значимости.

В таблице 2 представленные результаты тестирования физических качеств девушек до и после эксперимента.

Из таблицы 2 видно, что у девушек так же, как и у юношей во всех контрольных испытаниях результаты значительно улучшились. Так воспитании на определении силовых качеств «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 4 минуты» студентки улучшили свои показатели на 6 повторений в среднем с 10 повторений в начале эксперимента до 16 повторений в конце эксперимента. Прирост в данном тесте достоверен на пятипроцентном уровне значимости. Еще в одном силовом нормативе «Подтягивание из виса на низкой перекладине» девушки смогли добавить 6 повторений в среднем с 4 подтягиваний до 10. В испытание «Поднимание это туловище из положения лежа на спине за одну минуту» в результаты улучшились 40 трёх повторений до 54 повторений в среднем, прирост в данном тесте составил 14 повторений в среднем. В тесте на определение прикладных навыков самбо «10 кувырков вперед на время» девушки улучшили свой результат при выполнении кувырка с 23 секунд до 17 секунд в среднем, прирост результатов составил 6 секунд. В испытании «10 бросков вперед на скорость»

студентки улучшили свои показатели на 10 секунд в среднем с 39 секунд до 29 секунд. Во всех контрольных испытаниях на определение физических качеств студентов показатели улучшились на пятипроцентном уровне значимости и являются достоверными.

Таблица 2 – Результаты тестирования физических качеств студентов (девушки) до и после эксперимента n=20

Контрольные нормативы	До эксперимента $X \pm m$	После эксперимента $X \pm m$	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 4 минуты кол-во повторений)	10,9 ± 1,9	16,8 ± 1,5	2,4	<0,05
Подтягивание из виса на низкой перекладине (за 4 минуты кол-во повторений)	4,5 ± 1,42	10,1 ± 1,2	3,1	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин кол-во повторений)	43,7 ± 2,75	54,3 ± 2,52	2,8	<0,05
10 кувырков вперед (с)	23,12 ± 1,6	17,15 ± 0,7	3,4	<0,05
10 бросков вперед (с)	39,3 ± 2,3	29,7 ± 1,8	3,4	<0,05

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что использование общефизической подготовки в заключительной части учебного занятия по дисциплине «Теория и методика обучения самбо» положительно скажется на улучшении физических качеств студентов и физической подготовленности в целом.

Литература

1. Бражник, Е. А. Некоторые проблемы развития борьбы самбо в НИУ "БелГУ" / Е. А. Бражник, А. А. Ефремов // Спортивные единоборства: наука, традиции, новаторство : Материалы научно-практических конференций, прошедших в 2024 г, Белгород – Екатеринбург, 09 марта – 28 2024 года. – Белгород: ИД "БелГУ" НИУ "БелГУ", 2024. – С. 59-63.
2. Ваисов, К. М. Физическая подготовленность студентов на начальном этапе занятий борьбой "самбо" / К. М. Ваисов, Е. В. Мудриевская // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 1(61). – С. 48-50.
3. Зайцев, А. С. Развитие самбо в России / А. С. Зайцев, А. В. Перков // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2024. – № 2. – С. 173-175.
4. Коростелев, А. Р. К вопросу о современном состоянии и перспективы развития спортивной дисциплины самбо / А. Р. Коростелев // Обществознание и социальная психология. – 2023. – № 3-3(47). – С. 26-33. – EDN HSSXKC.
5. Лукин, А. А. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры : Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / А. А. Лукин, Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. – Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 50 с. – ISBN 978-5-89040-613-2.
6. Наврузов, Б. Историческое развитие самбо: от зарождения до современности / Б. Наврузов // Вестник науки. – 2024. – Т. 5, № 12-1(81). – С. 1032-1043.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ (САМБО) В ШКОЛЬНЫЕ УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Жагунь А.И., Жвирбля Д.С., Вашкевич В.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

zvirbladiana@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эффективности внедрения элементов борьбы самбо в школьные уроки физической культуры. На основе педагогического эксперимента, проведённого в средней школе № 28 г. Гродно, доказано положительное влияние занятий самбо на развитие физических качеств учащихся 5-7 классов. Выявлен воспитательный потенциал единоборств в формировании патриотических качеств и нравственных ценностей у школьников. Разработана практическая методика интеграции элементов самбо в учебный процесс, включающая модульную систему обучения и проектно-исследовательскую деятельность патриотической направленности.

Ключевые слова: самбо, физическое воспитание, патриотическое воспитание, школьники, физические качества, единоборства, учебный процесс.

Современная система образования столкнулась с комплексом проблем, связанных с ухудшением здоровья и снижением уровня физической подготовленности подрастающего поколения [8]. В этих условиях возникает необходимость пересмотра традиционных подходов к содержанию уроков физической культуры, поиска новых, эффективных и мотивирующих средств физического развития. Одним из таких средств является борьба самбо – национальный вид спорта России, обладающий огромным образовательным и воспитательным потенциалом [7].

Самбо – это не просто вид единоборства, а комплексная система, направленная на формирование физически крепкого, духовно богатого и патриотически настроенного гражданина [6]. Всероссийский проект «Самбо в школу», объединяющий уже более 750 000 школьников, свидетельствует о государственном признании ценности этого вида спорта для образовательной системы [6]. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью научного обоснования эффективности внедрения элементов самбо для одновременного решения задач физического и патриотического воспитания в рамках школьной программы.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования системы физического воспитания в школах Республики Беларусь, а также поиска эффективных средств формирования всесторонне развитой личности [3, с. 56]. Особую значимость приобретает интеграция национальных видов спорта и единоборств, обладающих большим воспитательным потенциалом [2, с. 35].

Цель исследования – оценить эффективность внедрения элементов самбо в школьные уроки физической культуры для развития физических качеств и патриотического воспитания учащихся 5-7 классов.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе средней школы № 28 г. Гродно в течение 2025 учебного года.

В эксперименте участвовало 60 учащихся 5-7 классов, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальной группе (n=30) на уроках физической культуры внедрялись элементы самбо, в контрольной группе (n=30) занятия проводились по стандартной программе.

Разработанная методика включала:

1. Модуль «Основы самбо» (24 часа), содержащий изучение техники безопасности, самостраховки, базовых приёмов борьбы [3, с. 78-95].
2. Систему специальных упражнений для развития физических качеств [1, с. 124-136].
3. Проектную деятельность «История самбо – история страны» [4, с. 57].
4. Встречи с известными белорусскими спортсменами-единоборцами.

Результаты и обсуждение. После проведения эксперимента в экспериментальной группе зафиксированы достоверные улучшения показателей физической подготовленности:

Подтягивание: увеличение на 42% ($p < 0,05$)

Прыжок в длину с места: улучшение на 8% ($p < 0,05$)

Челночный бег 4*9 м: улучшение на 6% ($p < 0,05$)

Наклон вперёд из положения сидя: улучшение на 15% ($p < 0,05$)

В контрольной группе изменения показателей были статистически незначимыми.

Особый интерес представляют результаты анкетирования, выявление изменения в мотивационной и ценностной сферах учащихся. В экспериментальной группе:

80% учащихся отметили повышение интереса к урокам физической культуры.

68% проявили интерес к истории национальных видов спорта.

76% стали регулярно заниматься физической активностью вне школы.

Качественный анализ творческих работ учащихся в рамках проекта «История самбо – история страны» показал формирование устойчивых патриотических представлений и осознание связи физического совершенствования с служением Родине [4, с. 58]. Внедрение элементов самбо в школьные уроки физической культуры доказало свою эффективность для развития физических качеств учащихся 5-7 классов. Разработанная методика способствует не только улучшению показателей силы, быстроты, координации и гибкости [5, с. 48], но и формирует устойчивую систему патриотических ценностей [4, с. 59]. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности более широкого внедрения элементов единоборств в систему школьного физического воспитания в Республике Беларусь.

Литература

1. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры, 2022. – 189 с.
2. Акопян А.О. Борьба самбо как средство патриотического воспитания школьников / А.О. Акопян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 4. – С. 34-37.
3. Новиков А.А. Основы самбо / А.А. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 278 с.
4. Шестаков В.Б. Патриотическое воспитание средствами физической культуры и спорта В.Б. Шестаков // Педагогика. – 2022. – № 6. – С. 55-59.
5. Шустин Б.Н. Международный журнал спортивной науки и коучинга / Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 2. – С. 45-52.
6. Всероссийский проект «Самбо – в школу!» // Официальный сайт Всероссийской федерации самбо. – URL: https://sambo.ru/special/school_programm/
7. Колоев О.Э. Борьба самбо как средство физического и патриотического воспитания подрастающего поколения // Teacherjournal.ru. – 2022.
8. Вихорь Г.А. Применение элементов борьбы самбо на уроках физической культуры // Социальная сеть работников образования nsportal.ru. – 2025. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2025/02/06/primenenie-elementov-bordy-sambo-na-urokah-fizicheskoy>

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ: БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Жегулин А.И.

Московский ордена Почета университет МВД России имени В.Я. Кикотя
Россия, г. Москва
Zhiga10@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к профилактике травматизма в системе физической подготовки курсантов образовательных организаций силовых ведомств. Анализируются биомеханические факторы возникновения травм при выполнении физических упражнений и боевых приемов борьбы. Представлены методические рекомендации по организации безопасного тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и специфики профессиональной деятельности. Особое внимание уделяется формированию нервно-мышечного контроля и правильной техники выполнения упражнений как основных факторов предупреждения травм.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, профилактика травматизма, биомеханика движений, методические рекомендации, нервно-мышечный контроль.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессионального образования курсантов силовых ведомств. Интенсивный характер занятий, выполнение сложнокоординационных упражнений и боевых приемов создают предпосылки для возникновения различных травм и повреждений опорно-двигательного аппарата [1]. Согласно исследованиям, наиболее уязвимой категорией являются курсанты 2-5 курсов, на долю которых приходится 61% всех травм, в то время как курсанты 1 курса составляют 24% травмированных. В структуре травм преобладают переломы (56%), разрывы связок (25%) и вывихи (9%), что свидетельствует о серьезности проблемы и необходимости комплексного научно-методического подхода к ее решению [3].

Современные исследования в области спортивной медицины и биомеханики позволяют выявить основные механизмы возникновения травм и разработать эффективные программы их профилактики [6]. Особую значимость приобретает изучение биомеханических аспектов двигательной деятельности курсантов, поскольку понимание законов движения человеческого тела позволяет оптимизировать технику выполнения упражнений и минимизировать риски травматизации.

Биомеханические основы возникновения травм в процессе физической подготовки. Анализ биомеханических факторов травматизма показывает, что большинство повреждений связано с нарушением оптимальной кинематики движений и превышением адаптационных возможностей тканей опорно-двигательного аппарата. При выполнении физических упражнений на организм курсантов действуют различные по величине и направлению силы, которые при неправильной технике или чрезмерной интенсивности могут привести к травмам [2].

Рассмотрим основные биомеханические механизмы травматизации:

1. Перегрузка тканей при резких движениях. При выполнении взрывных движений, характерных для боевых приемов борьбы и специальных упражнений, возникают значительные инерционные силы. Если мышечный аппарат недостаточно подготовлен или нарушена координация движений, эти силы могут превысить прочностные характеристики связок, сухожилий и мышечных волокон. Особенно опасны движения с резкой сменой направления, когда векторы сил меняются на противоположные за короткий промежуток времени [1].

2. Нарушение биомеханической цепи движений. Человеческое тело представляет собой сложную систему рычагов и шарниров, работающих согласованно. При выполнении сложнокоординационных упражнений важна последовательная передача усилий от одного звена к другому. Нарушение этой последовательности приводит к локальным перегрузкам отдельных суставов и мышечных групп. Например, при неправильной технике удара основная нагрузка может приходиться на плечевой сустав вместо равномерного распределения по всей кинематической цепи.

3. Асимметрия нагрузок и мышечный дисбаланс. Длительные занятия с преобладанием односторонних движений формируют мышечный дисбаланс, который изменяет оптимальную биомеханику движений. Более сильные мышечные группы компенсируют слабость антагонистов, что приводит к изменению суставных углов и перераспределению нагрузок. Это создает предпосылки для хронических микротравм и острых повреждений при выполнении интенсивных упражнений [6].

4. Усталостные изменения биомеханики. По мере развития утомления происходят существенные изменения в технике выполнения упражнений. Снижается точность движений, нарушается межмышечная координация, увеличивается время реакции на внешние воздействия. В состоянии усталости курсанты часто компенсируют снижение силы основных мышечных групп за счет включения дополнительных звеньев кинематической цепи, что может привести к их перегрузке и травмированию [1].

Организационно-методические основы профилактики травматизма.

Эффективная профилактика травматизма требует системного подхода, включающего организационные, методические и медико-биологические мероприятия. Согласно действующим нормативным документам, предупреждение травматизма обеспечивается комплексом мер, включающих дисциплинированность военнослужащих, знание приемов страховки и самостраховки, контроль за соблюдением требований безопасности [4].

4. Организация безопасной тренировочной среды. Первостепенное значение имеет подготовка мест проведения занятий. Спортивные залы и площадки должны соответствовать установленным требованиям безопасности. Регулярная проверка исправности оборудования, качества покрытий, достаточности освещения позволяет исключить травмы, связанные с внешними факторами [4]. Особое внимание следует уделять состоянию матов и защитного оборудования при проведении занятий по боевым приемам борьбы.

2. Планирование и дозирование нагрузок. Грамотное планирование тренировочного процесса с учетом принципов постепенности и последовательности является ключевым фактором профилактики перетренированности и связанных с ней травм [5]. Необходимо обеспечивать соответствие объема и интенсивности нагрузок уровню подготовленности курсантов, их функциональному состоянию и индивидуальным особенностям.

При планировании следует учитывать:

- Чередование нагрузок различной направленности
- Обеспечение достаточного времени для восстановления
- Индивидуализацию тренировочных программ
- Периодический контроль функционального состояния

3. Формирование правильной техники движений. Обучение рациональной технике выполнения упражнений должно предшествовать увеличению нагрузок. На начальных этапах подготовки основное внимание уделяется формированию правильных двигательных стереотипов [4]. Использование подводящих упражнений, расчлененного метода обучения, визуализации движений способствует более быстрому и качественному освоению техники. Важным аспектом является развитие проприоцептивной чувствительности – способности ощущать положение тела и его частей в пространстве. Упражнения на равновесие, координацию, точность движений формируют нервно-мышечный контроль, который является основой безопасного выполнения сложных двигательных действий [2].

4. Развитие физических качеств как фактор профилактики. Гармоничное развитие всех физических качеств создает функциональную основу для безопасного выполнения специальных упражнений. Особое значение имеет:

Развитие гибкости – достаточная амплитуда движений в суставах позволяет выполнять упражнения без чрезмерного растяжения мышц и связок. Регулярные занятия стретчингом должны быть обязательным компонентом тренировочной программы [6].

Укрепление мышц-стабилизаторов – глубокие мышцы туловища, обеспечивающие стабильность позвоночника и таза, играют ключевую роль в профилактике травм спины. Специальные упражнения для развития мышц кора должны включаться в каждое занятие [2]. Развитие силовой выносливости – способность мышц противостоять утомлению при длительной работе снижает риск травм в конце тренировки, когда накапливается усталость [1].

Методические рекомендации по проведению занятий.

1. Структура безопасного занятия. Каждое занятие должно иметь четкую структуру, обеспечивающую постепенную подготовку организма к основным нагрузкам:

Подготовительная часть (15-20 минут):

- Общая разминка с постепенным повышением интенсивности
- Динамическая растяжка основных мышечных групп
- Специальные подготовительные упражнения
- Активация мышц-стабилизаторов

Основная часть:

- Последовательное выполнение упражнений от простых к сложным [4]
- Контроль техники выполнения
- Своевременная коррекция ошибок
- Адекватные интервалы отдыха

Заключительная часть (10-15 минут):

- Упражнения на восстановление дыхания
- Статическая растяжка
- Упражнения на расслабление

2. Индивидуальный подход и дифференциация нагрузок. Учет индивидуальных особенностей курсантов является обязательным условием безопасности занятий [3]. Необходимо принимать во внимание:

- Уровень физической подготовленности
- Антропометрические данные
- Наличие хронических заболеваний или последствий травм
- Психологические особенности

Формирование учебных групп должно проводиться с учетом этих факторов, что позволит обеспечить оптимальную нагрузку для каждого занимающегося [1].

3. Обучение приемам страховки и самостраховки. Владение техникой страховки и самостраховки является обязательным условием безопасного выполнения сложных упражнений и боевых приемов [4]. Курсанты должны уметь:

- Правильно выполнять падения и перекаты
- Контролировать положение тела при потере равновесия
- Оказывать страховку партнеру при выполнении упражнений
- Распознавать опасные ситуации и предотвращать их

4. Использование современных технологий. Применение видеоанализа движений, тензометрических платформ, акселерометров позволяет объективно оценивать технику выполнения упражнений и выявлять потенциально опасные отклонения [6]. Обратная связь в реальном времени способствует более быстрой коррекции ошибок и формированию правильных двигательных навыков.

Медико-биологическое обеспечение профилактики травматизма.

1. Врачебный контроль. Регулярные медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять противопоказания к занятиям и корректировать тренировочные нагрузки [1].

Особое внимание должно уделяться:

- Состоянию опорно-двигательного аппарата
- Функциональным показателям сердечно-сосудистой системы
- Неврологическому статусу
- Психозмоциональному состоянию

2. Восстановительные мероприятия. Полноценное восстановление между тренировками является важнейшим фактором профилактики переутомления и связанных с ним травм [3]. Комплекс восстановительных мероприятий включает:

- Рациональное питание с достаточным содержанием белков и микроэлементов
- Соблюдение режима сна и отдыха
- Использование физиотерапевтических процедур
- Психологическая разгрузка

3. Функциональное тестирование. Периодическое тестирование функционального состояния позволяет объективно оценивать готовность курсантов к выполнению тренировочных нагрузок. Использование функциональных проб, тестов на гибкость, силу и координацию дает возможность выявлять слабые звенья в подготовке и своевременно их корректировать [6].

Заключение. Профилактика травматизма в процессе физической подготовки курсантов требует комплексного подхода, основанного на глубоком понимании биомеханических закономерностей движений и современных методических принципах организации тренировочного процесса. Ключевыми факторами успешной профилактики являются:

1. Формирование правильной техники выполнения упражнений с учетом биомеханических принципов
2. Развитие нервно-мышечного контроля и проприоцептивной чувствительности
3. Индивидуализация тренировочных нагрузок
4. Создание безопасной тренировочной среды
5. Систематический медико-биологический контроль

Реализация представленных методических рекомендаций позволит существенно снизить уровень травматизма и повысить эффективность физической подготовки курсантов. Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на разработку инновационных методов диагностики предрасположенности к травмам и создание персонализированных программ профилактики с использованием современных цифровых технологий.

Литература

1. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Вестник Московского университета МВД России. 2014. № 7. С. 299-304.
2. Вихарева В.И., Ходатович А.А. Профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке // Исследования молодых ученых: материалы XXXI Междунар. науч. конф. Казань: Молодой ученый, 2022. С. 51-56.
3. Овчаренко, М. С. Об актуальности формирования культуры личной безопасности жизнедеятельности курсантов высших военных учебных заведений / М. С. Овчаренко // Молодой ученый. – 2020. – № 34 (324). – С. 119-122. – URL: <https://moluch.ru/archive/337/75356/> (дата обращения: 16.06.2025).
4. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2023
5. Платонов Д.А. Формирование специализированных волевых качеств у курсантов образовательных организаций МВД России: дис. ... канд. наук. М., 2022. 168 с.
6. Турбин Б.А. Спортивная медицина – объект студенческой науки // Молодой ученый. 2023. № 21 (468). С. 423-426.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Жилякова М.Н.

ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»

Россия, г. Белгород

marina-zhilyakova@mail.ru

Аннотация. Актуальность данной темы обусловлена потребностью в решении приоритетных задач дошкольного образования. В работе рассмотрены основные причины возникновения тревожности у дошкольников. Раскрыта взаимосвязь психоэмоционального комфорта и тревожности, а также влияние их на психоэмоциональное благополучие детей дошкольного возраста. Обосновано применение игровых технологий для уменьшения уровня тревожности дошкольников.

Ключевые слова: адаптация, дошкольники, социальная среда, психологический комфорт, стрессогенные факторы, игровые технологии.

Психоэмоциональное развитие дошкольников выделяется как приоритетное направление в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. Особое внимание уделяется целевым ориентирам ФГОС, ориентированным на обеспечение эмоционального комфорта ребенка, становление у него конструктивных социальных связей и формирование навыков самоконтроля. Все это подразумевает создание благоприятной среды, способствующей установлению доверительных уважительных отношений как с педагогами, так и со сверстниками.

Обеспечение психологического благополучия в раннем детстве оказывает значительное влияние на успешную социализацию личности в дальнейшем. Данные современных исследований свидетельствуют о том, что дети, которые сталкиваются со значительными стрессовыми событиями, часто испытывают проблемы при формировании социальных связей и развитии уверенности в себе. Так, в своих исследованиях Серых Л.В. и Бучек А.А., выявили, что 22,7% детей старшего дошкольного возраста демонстрируют низкий уровень социальной адаптации в процессе подвижных игр со своими ровесниками. Поэтому важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и предложить современные адаптационные технологии.[2] В тоже время Л.Н. Волошина и др. в своих исследованиях свидетельствуют о снижении двигательной активности дошкольников в современных социальных условиях. Более чем у 41 % детей не удовлетворяются естественные потребности в движении. [4] Одним из эффективных средств увеличения двигательной активности детей являются подвижные игры. Они позволяют дошкольникам выразить свои эмоции и снять, накопившееся напряжение. Игровые методики, основанные на принципах физической культуры, игр и игровых упражнениях, создают позитивный фон для развития эмоционального благополучия ребенка. Это облегчает адаптацию к быстроменяющимся условиям социальной среды и жизнедеятельности.

Стоит отметить, что многие современные ученые такие как Арутюнян А.Г., Л.Н. Волошина говорят о том, что интеграция подвижных игр в образовательный процесс способствует развитию не только физических, но и социальных навыков. Взаимодействуя друг с другом в игровых ситуациях, дети учатся понимать и уважать чужие границы, вырабатывают навыки сотрудничества и коммуникации, что является ключевым для успешной адаптации в коллективе и обществе в целом. [1] Также стоит подчеркнуть, что действенные подходы к развитию двигательной активности могут включать не только упражнения, но и игровые моменты, которые укрепляют у детей чувство защищенности и доверия. В таких ситуациях дети учатся справляться с проблемами, обретают устойчивость и гибкость в отношении к стрессам. Педагоги, использующие подвижные игры, способны значительно заинтересовать детей физической активностью, что, в свою очередь, ведет к формированию устойчивой потребности в занятиях спортом. [3]

Многие современные ученых (Трошихина Е. Г., Манукян В. Р.) утверждают, что двигательная активность, интегрированная в игровые формы, способствует не только физическому развитию ребенка, но и укреплению его психического здоровья. Умеренные физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов, естественных антидепрессантов, что способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса. [6] А.В. Коларькова отмечает о неоспоримой роли двигательной активности в борьбе с негативными эмоциями, которая позволяет эффективнее справляться со стрессом, контролировать тревогу и страх. [5] Игровые упражнения, направленные на развитие координации и моторики, положительно влияют на когнитивные функции ребенка. Улучшение мозгового кровообращения и стимуляция нейронных связей способствует повышению концентрации внимания, улучшению памяти и развитию логического мышления.

Важно отметить, что организация подвижных игр должна учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Педагогам необходимо создавать атмосферу, в которой дети чувствуют себя комфортно и безопасно. Индивидуальный подход позволяет каждому ребенку раскрыть свой потенциал и почувствовать уверенность в своих силах. [3] Кроме того, включение элементов творчества в активные игры способствует развитию воображения и креативного мышления. Дети могут придумывать свои собственные правила, модифицировать существующие игры, что стимулирует их нестандартное мышление и умение находить решения в различных ситуациях. Это особенно важно в современном мире, где ценятся инновации и умение адаптироваться к новым вызовам. Важно подчеркнуть, что эффективность активных игр во многом зависит от правильного руководства педагога. Он должен не только организовывать игры, но и выступать в роли модератора, следить за соблюдением правил, поддерживать позитивную атмосферу и помогать детям разрешать конфликты. Педагог также может использовать игры для диагностики индивидуальных особенностей детей, выявления их сильных и слабых сторон, а также для разработки индивидуальных образовательных программ. [4]

Резюмируя вышесказанное, отметим, что акцент на двигательной активности в раннем возрасте – это не просто современное веяние, а насущная потребность, способствующая всестороннему развитию личности ребенка в современном мире и его приспособлению к сложным условиям социальной среды. Таким образом, интеграция игровых технологий в жизнедеятельность ребенка, может существенно повлиять на развитие двигательной активности дошкольников, создавая благоприятные условия в условиях гипокомфортной социальной среды.

Литература

1. Арутюнян, А. Г. Влияние подвижных игр на формирование двигательных навыков / А. Г. Арутюнян // Вестник науки. – 2025. – № 2 (83). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-podvizhnyh-igr-na-formirovanie-dvigatelnyh-navykov> (дата обращения: 01.11.2025).
2. Бучек, А. А. Влияние социометрического статуса старших дошкольников на разновозрастное двигательно-игровое взаимодействие / А. А. Бучек, Л. В. Серых // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 12-1. – С. 222-226.
3. Волошина, Л. Н. Проблемы регулирования двигательной активности дошкольников: позиция педагогов / Л. Н. Волошина, В. Л. Кондаков, О. Г. Галимская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – № 1.
4. Волошина, Л. Н. Регулирование двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания в аспекте социологического анализа / Л. Н. Волошина, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, И. Г. Волошина // Физическое воспитание подрастающего поколения. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/regulirovanie-dvigatelnoy-aktivnosti-doshkolnikov-v-usloviyah-semeynogo-vospitaniya-v-aspekte-sotsiologicheskogo-analiza/viewer> (дата обращения: 01.11.2025).
5. Коларькова, А. В. Различные взгляды на причины возникновения тревожности в работах современных исследователей / А. В. Коларькова // Психология, социология и педагогика. – 2014. – № 8.
6. Трошихина, Е. Г. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия / Е. Г. Трошихина, В. Р. Манукян // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. – 2017. – № 3.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

Жирная О.В., Матчинова Н.В.

Калужский филиал Российского государственного аграрного университета –

МСХА имени К.А. Тимирязева

Россия, г. Калуга

olga.zhirnaya@yandex.ru, matchinovan@yandex.ru

Аннотация. Изучена динамика состояния здоровья студентов первого курса за период с 2010 по 2025 год. На основании результатов выполнения норм комплекса ГТО сделан анализ уровня физической подготовленности студентов 1-3 курсов Калужского филиала Российского государственного аграрного университета – МСХА имени К.А. Тимирязева за период с 2018 по 2024 год по пяти двигательным тестам: бег на 2000м (девушки), 3000 м (юноши); бег на 100 м; подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки); прыжок в длину с места; наклон из положения стоя. Выявлена отрицательная тенденция динамики исследуемых показателей у студентов за анализируемый период.

Ключевые слова: студенты, контрольные тесты, физическая подготовленность.

Современное сельскохозяйственное производство с его механизацией и автоматизацией производственных процессов характеризуется не только уменьшением удельного веса физического труда, но и иным ритмом труда, повышением его сложности и интенсивности. Это неизменно требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, культуры движений, высокой концентрации внимания специалистов. Полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Высокий уровень физической подготовленности и развитие профессиональных качеств будущих специалистов способствует успешному решению профессиональных задач.

Физическая подготовленность напрямую связана с состоянием здоровья. Однако сегодняшнее состояние физического здоровья студентов желает лучшего. По данным ежегодного медицинского осмотра студентов 1 курса установлено, что увеличивается число студентов отнесенных к специальной медицинской группе, при этом зачастую студенты с уже ослабленным здоровьем поступают в университет [1]. Так в 2010 г. численность студентов, отнесенных в специальную медицинскую группу, составила 6,1 % от общего числа студентов 1 курса, в 2015 г – 6,3%, в 2020 г. – 17,1%, в 2025 г. – 17,5% . Проводя анализ по годам, можно отметить резкое ухудшение здоровья студентов первого курса начинается с 2018 года (табл.1).

Высокий уровень эмоционально-волевой устойчивости, произвольного внимания физической и психологической выносливости – это лишь часть тех качеств, которые студенты должны развивать на протяжении всего обучения в аграрном вузе и совершенствовать их далее в процессе своей профессиональной деятельности.

Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Уровень физической подготовленности, отвечающий современным требованиям, оказался недоступным значительной части студенческой молодежи.

Цель нашего исследования состоит в анализе уровня физической подготовленности студентов 1-3 курсов Калужского филиала Российского государственного аграрного университета – МСХА имени К.А. Тимирязева за период с 2018 по 2024 год

Таблица 1 – Итоги медицинского осмотра за 15 лет (2010-2025 гг.)

Год	Всего студентов прошедших мед. осмотр	Распределение студентов по медицинским группам		
		Основная	Подготовительная	Специальная
2010	213	148 (69,5%)	52 (24,4%)	13 (6,1%)
2011	247	152 (61,5%)	70 (28,3%)	25 (10,1%)
2012	163	100 (61,3%)	46 (28,2%)	17 (10,4%)
2013	166	114 (68,7%)	39 (23,5%)	13 (7,8%)
2014	199	120 (60,3%)	56 (28,1%)	23 (11,6%)
2015	174	126 (72,4%)	37 (21,3%)	11 (6,3%)
2016	171	121 (70,8%)	34 (19,9%)	16 (9,3%)
2017	152	106 (69,7%)	34 (22,3%)	12 (7,9%)
2018	150	93 (62%)	32 (21,3%)	25 (16,6%)
2019	167	113 (67,7%)	34 (20,4%)	20 (11,8%)
2020	129	92 (71,3%)	15 (11,6%)	22 (17,1%)
2021	128	104 (81,2%)	7 (5,4%)	17 (13,3%)
2022	109	68 (62,4%)	25 (22,9%)	16 (14,7%)
2023	91	67 (73,6%)	12 (13,2%)	12 (13,2%)
2024	90	56 (62,2%)	13 (14,4%)	21 (23,3%)
2025	120	80 (66,6%)	17 (14,2%)	23 (19,2%)

Задачи исследования:

- 1) провести тестирование и осуществить математико-статистическую обработку результатов тестовых испытаний студентов;
- 2) проанализировать состояние уровня физической подготовленности указанного контингента за обозначенный период

На наш взгляд, резкое снижение уровня физической подготовленности студентов связана с ситуацией пандемии covid-19, которая оказала серьезное влияние на физическую подготовленность студентов.

Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. В результате исследования было выявлено, что для 73,6% студентов основной формой физической активности являются учебные занятия, 26,4% студентов занимаются физическими упражнениями и спортом дополнительно. В ходе исследования установлено, что спортивные секции и группы здоровья посещают 19% студентов. По данным анкетирования 27% студентов активно участвуют в спортивных мероприятиях различного ранга, 18% студентов принимают участие в соревнованиях, проводимых в вузе.

В результате обработки данных тестирования, определяющего уровень физической подготовленности, была выявлена устойчивая тенденция снижения результатов по всем тестовым показателям (табл.2,3). Анкетный опрос студентов показал, что в основном обучающиеся вуза имеют положительный настрой на посещение обязательных занятий по физической культуре и спорту. Однако для некоторых студентов посещение занятий физической культурой все еще является добровольно-принудительным. Основным мотивом для посещения занятий является возможность сдать сессию вовремя.

По данным анкетирования 75% респондентов считают, что они дисциплинированно и ответственно посещают занятия по физической культуре. Однако четверть студентов ответили «нет». Можно сделать вывод, что студенты понимают важность посещения учебного занятия, но находят различные причины не делать этого.

Сами обучающиеся обосновывают свое нежелание ходить на занятия по физической культуре по-разному: кто-то считает это пустой тратой времени, а кому-то просто лень. С целью выяснить действительные причины, нами было проведено исследование в виде опроса студентов. Среди причин были выявлены: личные проблемы, трудовая занятость; низкий уровень спортивного интереса – 10% опрошенных; заболевания и отклонения в здоровье – 8%; узкий выбор спортивных секций – 7%; слабая оснащенность спортивных сооружений – 2%; отсутствие душа в раздевалках – 2%; 4% респондентов воздержались от конкретного ответа [2].

Проведенные исследования показали, что более половины студентов предпочитают в свободное время использовать пассивный отдых, 28% предпочитают комбинированный отдых, и только 21% активный отдых. Таким образом, возникает противоречие между пониманием роли и значения физической культуры и спорта в жизни человека и поведенческой деятельностью [3].

Таблица 2 – Результаты выполнения норм комплекса ГТО юношами 1-3-х курсов (2018 – 2024 г.г.)

Испытания (тесты)		Результаты тестирования							
		Золотой знак		Серебряный знак		Бронзовый знак		Не выполнили норматив	
		N	%	n	%	N	%	n	%
Бег 100 м	2018	18	29,4	28	37,3	25	33,3	4	5,3
	2022	31	33,3	26	28	8	8,6	28	30,1
	2023	28	28,6	22	22,4	17	17,3	31	31,6
	2024	16	22,8	15	21,4	14	20	25	35,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2018	32	35,9	15	16,9	16	18	26	29,4
	2022	20	21,7	21	22,8	21	22,8	30	32,6
	2023	25	25,5	18	18,4	23	23,4	32	32,7
	2024	17	24,3	12	17,1	12	17,1	19	27,1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	2018	41	46	23	25,8	17	19,1	18	20,2
	2022	32	32,7	28	28,6	23	23,5	14	14,3
	2023	25	25,5	17	17,3	15	15,3	41	41,8
	2024	18	25,7	9	12,6	11	15,7	32	45,7
Бег 3000 м	2018	29	31,9	32	35,2	21	23	9	9,9
	2022	5	8,3	13	21,6	22	36,6	20	33,3
	2023	6	6,1	13	13,3	22	22,4	57	58,2
	2024	4	5,7	10	14,3	16	22,9	40	57,1
Подтягивания из виса на высокой перекладине	2018	13	40,4	6	18,8	4	8,5	9	28,1
	2022	13	30,2	11	25,6	9	20,9	10	23,3
	2023	15	15,3	12	12,2	18	18,4	53	54,1
	2024	9	12,6	9	12,6	12	17,1	40	57,1

Таблица 3 – Результаты выполнения норм комплекса ГТО девушками 1-3-х курсов (2018 и 2024 г.г.)

Испытания (тесты)		Результаты тестирования							
		Золотой знак		Серебряный знак		Бронзовый знак		Не выполнили норматив	
		N	%	n	%	N	%	n	%
Бег 100 м	2018	23	29,9	29	37,7	15	19,4	10	13
	2022	42	38,2	24	21,8	15	13,6	29	26,4
	2023	16	14,6	26	23,6	19	17,3	49	44,5
	2024	16	17,6	15	16,5	20	22	40	44
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2018	32	16,3	35	27,1	16	12,4	57	44,2
	2022	20	21,8	21	22,8	21	22,8	30	32,6
	2023	16	14,5	18	16,4	17	15,5	59	53,6
	2024	12	13,2	15	16,5	18	19,8	46	50,5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	2018	54	40	43	31,9	15	11,1	23	17
	2022	31	31,6	31	31,6	12	12,2	7	7,1
	2023	36	32,7	29	26,4	10	9	35	31,8
	2024	26	28,6	28	30,7	12	13,2	25	27,5
Бег 2000 м	2018	38	28,1	59	43,7	29	21,5	9	6,7
	2022	12	14,3	39	46,4	15	17,9	18	21,4
	2023	10	9,0	17	15,5	28	25,5	55	50
	2024	5	5,5	16	17,6	23	25,3	47	51,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2018	32	52,4	18	29,5	4	6,6	7	11,5
	2022	11	13,2	7	8,4	16	19,3	49	59
	2023	8	7,3	14	12,7	18	16,4	70	63,6
	2024	8	8,8	6	6,6	15	16,5	62	68,1

Данное исследование ещё раз подтверждает, что уровень физической подготовленности зависит от многих факторов, которые необходимо решать комплексно. Комплексный подход к решению проблем физической подготовленности студентов позволит создать благоприятные условия для укрепления здоровья молодого поколения.

Литература

1. Жирная О.В., Матчинова Н.В. Анализ динамики состояния здоровья студентов-первокурсников за 15 лет в сельскохозяйственном вузе/ Актуальные проблемы ветеринарии и интенсивного животноводства: сборник трудов IV международной научно-практической конференции Изд-во Брянский ГАУ Брянск, 2025. – С. 227-231.
2. Жирная О.В., Матчинова Н.В. Причины снижения двигательной активности и пропусков учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту студентами/Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития: сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск: Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова, 2023. – С. 97-100
3. Новикова К.В. Жирная О.В. Отдых студентов как компонент здорового образа жизни/ Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: сборник научных статей Всероссийской студенческой научной конференции, посвященной 80-летию Великой победы (25 марта 2025 года)/ редкол.: Токарева С.В. (отв. ред.); Юго-Зап. гос. ун-т, – Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2025.- С. 231-233

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Зайцева Л.В.

Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского
Россия, г. Липецк
ryzhkova_90_2010@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования, направленного на развитие координационных способностей у студентов с нарушением слуха средствами подвижных игр. Разработанная методика включала систему специально подобранных упражнений игровой направленности, способствующих улучшению равновесия, ориентации в пространстве и точности движений. Эксперимент, проведенный со студентами ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, показал значительное улучшение показателей координации после применения методики. Полученные результаты подтверждают эффективность использования подвижных игр как инструмента адаптивного физического воспитания лиц с нарушением слуха.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, нарушение слуха, подвижные игры, координационные способности, экспериментальная методика, студенты

Одной из ключевых задач адаптивного физического воспитания является развитие координационных способностей у студентов с ограниченными возможностями здоровья. Координация движений играет определяющую роль в успешном освоении двигательных действий, повышении эффективности обучения и обеспечении безопасности при выполнении упражнений. Для студентов с нарушением слуха данное направление имеет особое значение, так как слуховая депривация приводит к изменению восприятия пространственных и временных характеристик движений, снижению точности и стабильности моторных реакций [1].

Вопросы физического воспитания лиц с нарушением слуха достаточно широко освещены в научной литературе (Волков, 2019; Кудрявцева, 2020; Соколова, 2021). Однако многие авторы подчёркивают, что традиционные методики не всегда обеспечивают необходимую степень развития координации, так как не учитывают особенности сенсорного восприятия и взаимодействия в группе. В этой связи особый интерес представляет использование подвижных игр, которые создают естественную мотивацию к движению, развивают чувство равновесия, ориентации в пространстве и способность к согласованным действиям в коллективе [1,2,3]. Подвижные игры обладают высокой вариативностью и эмоциональной насыщенностью, что делает их эффективным средством адаптивной физической подготовки. При правильном подборе и дозировке они позволяют формировать двигательные навыки в игровой форме, облегчая процесс адаптации студентов с нарушением слуха к групповым видам деятельности [4].

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью разработки и апробации методики использования подвижных игр, направленной на развитие координационных способностей у студентов с нарушением слуха в условиях высшего учебного заведения.

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность методики применения подвижных игр для развития координационных способностей у студентов с нарушением слуха.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы развития координационных способностей у лиц с нарушением слуха.

2. Разработать и внедрить методику использования подвижных игр в адаптивном физическом воспитании студентов.

3. Оценить динамику показателей координационных способностей в ходе педагогического эксперимента.

Экспериментальное исследование проводилось на базе Липецкого государственного педагогического университета в течение одного учебного семестра. В исследовании приняли участие 4 студента первого курса института естественно-математических и технических наук, с нарушением слуха. Все участники имели схожий уровень физической подготовки и медицинские допуски к занятиям физической культурой.

Целью эксперимента являлась проверка эффективности специально разработанной методики применения подвижных игр для развития координационных способностей. Для оценки уровня координации использовались следующие тесты:

- тест на статическое равновесие (удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами, сек.)
- тест на динамическую координацию (прохождение линии с препятствиями, сек.);
- тест на точность движений (метание мяча в цель с 5 м, количество попаданий из 10 попыток).

Методика основывалась на принципах адаптивного физического воспитания: индивидуализации нагрузки, доступности, эмоциональной вовлечённости и постепенного усложнения. Основное внимание уделялось развитию чувства равновесия, ритма, ориентировки в пространстве и способности к согласованным действиям.

Подбор подвижных игр осуществлялся с учётом особенностей восприятия студентов с нарушением слуха – минимизация речевых инструкций, использование зрительных сигналов (жестов, карточек, флажков), чёткая демонстрация движений преподавателем [4]. Примерный комплекс подвижных игр включал:

- 1) «Точный шаг» – движение по линии с изменением направления по визуальному сигналу;
- 2) «Передай мяч» – броски и ловля мяча с разным расстоянием и высотой передачи, развитие реакции и точности;
- 3) «Круг равновесия» – удержание устойчивого положения в паре или группе при смене позиций;
- 4) «Светофор» – выполнение движений в соответствии с показом цветных карточек (красная – остановка, зелёная – движение, жёлтая – изменение направления).

Продолжительность одного занятия составляла 1 час 30 минут, из которых 25–30 минут занимали игровые упражнения. Занятия проводились два раза в неделю на протяжении 8 недель.

По итогам формирующего этапа было зафиксировано улучшение показателей координационных способностей у всех участников эксперимента (таблица 1).

Как видно из данных таблицы 1, по всем показателям наблюдается положительная динамика. Наиболее выраженные изменения зафиксированы в тестах на статическое равновесие и точность движений, что подтверждает эффективность использования подвижных игр, направленных на развитие координации и пространственной ориентировки у студентов с нарушением слуха.

Результаты проведённого педагогического эксперимента подтвердили эффективность применения подвижных игр в развитии координационных способностей у студентов с нарушением слуха. Разработанная методика, основанная на принципах доступности, наглядности и эмоциональной вовлечённости, обеспечила положительную динамику по всем исследуемым показателям. Участники эксперимента продемонстрировали улучшение равновесия, точности и согласованности движений, а также повышение уверенности при выполнении двигательных заданий.

Таблица 1 – Результаты тестирования координационных способностей студентов с нарушением слуха

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Изменение, %
Удержание равновесия (с)	$9,5 \pm 1,3$	$14,2 \pm 1,1$	+49 %
Прохождение линии с препятствиями (с)	$12,4 \pm 1,6$	$9,1 \pm 1,2$	–26 %
Метание мяча в цель (попадания из 10 попыток)	$5,2 \pm 0,8$	$7,8 \pm 0,6$	+50 %

Игровая форма занятий способствовала не только совершенствованию двигательной координации, но и развитию коммуникативных навыков, социальной активности и положительной мотивации к физической культуре. Это позволяет рассматривать подвижные игры как эффективное средство адаптивного физического воспитания студентов с нарушением слуха.

Литература

1. Волков И. В. Адаптивная физическая культура: методика и практика работы с лицами с нарушением слуха. – М.: Академия, 2019. – 224 с.
2. Кудрявцева Н. В. Развитие координационных способностей у студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами подвижных игр // Адаптивное физическое воспитание и спорт. – 2020. – № 3. – С. 41–45.
3. Соколова Е. А. Особенности двигательной подготовки лиц с нарушением слуха в процессе занятий физической культурой // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 5. – URL: <https://science-education.ru>
4. Киселёва О. В. Игровые технологии в адаптивном физическом воспитании студентов с нарушением слуха // Вестник адаптивной физической культуры. – 2022. – № 4(61). – С. 33–37.

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Замчевская Е.С., Груздева Н.А., Хидиятова А.Т.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Россия, г. Белгород

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Россия, г. Казань

gr.natalia1970@mail.ru, eszamchevskaya@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников средствами игровой деятельности. Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска эффективных педагогических подходов, направленных на повышение интереса и активности детей в процессе физического воспитания. В работе раскрыта роль игры как ведущего вида деятельности младшего школьника и представлен эксперимент, подтверждающий эффективность использования игровых упражнений, эстафет и подвижных игр для повышения мотивации и эмоциональной вовлечённости учащихся.

Ключевые слова: мотивация, младшие школьники, игровая деятельность, физическая культура, подвижные игры, физическое воспитание.

Актуальность исследования. Мотивация является одним из ключевых факторов успешности физического воспитания [3]. У младших школьников интерес к физической культуре часто снижается из-за однообразия уроков, отсутствия эмоциональной составляющей и избыточной ориентации на результаты [1]. Игровая деятельность, напротив, создает благоприятную атмосферу, вызывает положительные эмоции и способствует развитию внутренней мотивации к движению [4]. Использование игр в процессе физического воспитания позволяет ребенку почувствовать радость движения, проявить инициативу и испытать чувство успеха, что напрямую влияет на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой [2].

Цель исследования. Определить эффективность использования игровых форм занятий для развития мотивации младших школьников к физической культуре.

Результаты исследования и их обсуждение. Данное исследование проводилось в условиях гимназии № 7 города Казани и было направлено на оценку эффективности использования игровых методов в процессе физического воспитания младших школьников. В рамках эксперимента было сформировано две обучающие группы, каждая из которых состояла из 15 учащихся: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе занятия проводились по традиционной модели, которая предполагает стандартное проведение уроков физической культуры без внедрения специальных игровых элементов. В экспериментальной же группе применялись инновационные подходы, включающие разнообразные игровые методики, такие как эстафетные соревнования, сюжетные подвижные игры, игровые разминки, а также упражнения, направленные на развитие командного взаимодействия. Исходно, на этапе диагностики, у большинства участников обеих групп выявлялся средний или низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой. Многих детей приобщали к физической активности скорее как к необходимой части образовательного процесса, чем как возможности для личностного развития или получения удовольствия от физического движения. В этом контексте было важно определить, насколько игровой подход способен изменить отношение младших школьников к физической активности.

Динамика уровня мотивации у учащихся представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Изменение уровня мотивации младших школьников к занятиям физической культурой (в %)

Уровень мотивации	Констатирующий этап	Контрольный этап (контр. гр.)	Контрольный этап (эксп. гр.)
Высокий	12 %	18 %	74 %
Средний	28 %	32 %	22 %
Низкий	60 %	50 %	4 %
Всего	100 %	100 %	100 %

Ключевыми результатами исследования стало выявление существенных изменений в мотивационной сфере экспериментальной группы. В частности, число детей с высоким уровнем мотивации увеличилось более чем в шесть раз: с 12% в начальный момент до 74% после внедрения методов игры. Одновременно, доля учащихся с низким уровнем мотивации снизилась с 60% до 4%, что свидетельствует о позитивной динамике. В контрольной же группе наблюдались минимальные или отсутствующие изменения, что подчеркивает недостаточную эффективность традиционных форм проведения уроков.

Дополнительные наблюдения показали, что регулярное вовлечение детей в игровые активности способствует росту их активности, заинтересованности и положительного отношения к физическим упражнениям. Такие занятия способствуют развитию уверенности в себе, снижению уровня тревожности при выполнении движений, а также укреплению взаимодействия и коммуникации между сверстниками. Особенно высоко оценивали эффективность сюжетных подвижных игр, среди которых можно выделить такие примеры как «Охотники и утки» и «Переправа через реку». Они не только способствовали развитию воображения у детей, но и способствовали формированию чувства ответственности, улучшая эмоциональный настрой участников.

Педагоги отметили, что игровые формы обучения значительно облегчают восприятие новых движений, ускоряют процесс освоения техник выполнения упражнений и способствуют формированию положительного отношения к физической активности, которая становится источником радости и дружеского общения.

В результате использования игровых методов наблюдается не только повышение мотивационного уровня учащихся, но и развитие таких личностных качеств, как инициативность, уверенность, умение работать в коллективе. Таким образом, внедрение игровых методов в систему физического воспитания способствует формированию у младших школьников более высокой мотивационной сферы, а также социально значимых личностных качеств, что делает данный подход более эффективным по сравнению с традиционными методами.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование наглядно демонстрирует, что целенаправленное и систематическое использование игровой деятельности является мощным педагогическим инструментом в формировании устойчивой внутренней мотивации младших школьников к занятиям физической культурой. Игровые методы создают уникальную образовательную среду, где физическое развитие неразрывно связано с положительными эмоциями, ситуацией успеха и живым интересом. Это позволяет преодолеть утилитарное восприятие физической культуры как обязательной дисциплины и сформировать у ребенка осознанную потребность в двигательной активности.

Результаты эксперимента подтверждают необходимость систематического включения игровых методов в уроки физической культуры и во внеурочную деятельность.

Актуальность данного исследования подчеркивается требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС), которые ориентируют педагогов на формирование у учащихся универсальных учебных действий и личностных результатов, таких как умение работать в команде, проявлять инициативу и сохранять мотивацию к обучению. Игровая деятельность, обладая интегративным характером, выступает идеальным инструментом для достижения этих целей в рамках предмета «Физическая культура».

Таким образом, разработка и научное обоснование методик, использующих игровые технологии для повышения мотивации младших школьников, являются своевременным и востребованным направлением модернизации системы физического воспитания.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Теория и практика физического воспитания детей. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 280 с.
2. Лях, В. И. Физическая культура в начальной школе: программа, методика, диагностика. – М.: Просвещение, 2021. – 256 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и системы подготовки спортсменов. – СПб.: Лань, 2018. – 320 с.
4. Никитин, В. Н. Игровые технологии в физическом воспитании младших школьников // Физическое воспитание в школе. – 2023. – № 5. – С. 22–26.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Захарова Е.Г.

МБДОУ детский сад комбинированного вида № 25

Россия, г. Белгород

akrobatka_len4ik@mail.ru

Аннотация. В статье представлено раскрытие такого понятия как «дошкольный возраст», рассмотрены основные особенности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольники, здоровье, интеграция, совокупность развития, физическая культура, занятия.

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания в целом. В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка сформировалась сравнительно недавно. Будучи одной из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры. Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении, что предусмотрено ФГОС ДО. Реализация данного процесса возложена на педагогов – как воспитателя, так и инструктора по физическому воспитанию, которые в равной мере несут ответственность за качество образования в детском саду. Спецификой предмета является изучение закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка от рождения до семи лет. Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях. Она вооружает практику необходимыми теоретическими основами, тем самым способствуя ее совершенствованию [1].

В дошкольном возрасте формируются основополагающие знания по многим дисциплинам при этом необходимо учитывать, что ребенок дошкольного возраста воспринимает окружающую действительность, языком звуков, красок, эмоций, при этом он мыслит целостно, не отделяя один раздражитель от другого. Поэтому решение целей образовательного процесса в области физической культуры, необходимо увязывать с развитием целостного восприятия дошкольника как активную личность в деятельности.

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Конечно, ребенок уже рождается с некоторыми характеристиками, переданными по наследству, в том числе с типологическими характеристиками основных нервных процессов, такими как равновесие и выносливость. Но эти особенности являются лишь основой для дальнейшего физического и умственного развития.

Основное средство физической культуры дошкольников – физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, выступают гигиенические факторы и естественные силы природы [1].

Основные цели физического воспитания детей дошкольного возраста включают: укрепление здоровья: развитие физической выносливости, укрепление иммунитета, профилактика заболеваний; развитие физических качеств: формирование силы, ловкости, гибкости, координации движений; формирование правильной осанки: предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата; воспитание интереса к физическим упражнениям: привитие любви к спорту и активному образу жизни; социальное развитие: обучение взаимодействию в коллективе, формированию коммуникативных навыков.

Задачи физического развития младших дошкольников: формирование у детей потребности в двигательной активности, развитие интереса к участию в совместных

подвижных играх и физических упражнениях; развитие у детей физических качеств – скоростных, силовых, а также выносливости, координации, гибкости; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Одним из главных условий успешного решения задач физического воспитания является активная физическая деятельность детей в течение дня, та, что обеспечивается полным комплексом использования всех форм работы:

1. утренняя гимнастика
2. бодрящая гимнастика
3. физкультминутки
4. спортивные и подвижные игры
5. самостоятельная двигательная деятельность детей
6. индивидуальная работа по физическому развитию
7. физкультурные досуги и праздники
8. закаливание
9. физкультурные занятия

В физическом воспитании детей младшего возраста должен соблюдаться строгий дифференцированный подход: при назначении режима, питания, закаливающих процедур, при подборе игр и физических упражнений, в их дозировке учитывается возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, а также индивидуальные особенности ребенка [2].

Регулярные занятия физическими упражнениями помогают улучшить работу всех систем организма, повысить активность и общую работоспособность. Кроме того, занятия физической культурой способствуют развитию координации движений, ловкости, быстроты реакции, силы и выносливости.

Для занятий физическими упражнениями с дошкольниками рекомендуется использовать различные методы и приёмы, которые делают занятия увлекательными и способствуют развитию двигательных навыков. Важно учитывать индивидуальные особенности детей, их подготовленность, а также сложность и характер упражнений [3].

На занятиях физкультуры особое внимание уделяется играм. Игровой метод используется в физическом воспитании для комплексного улучшения двигательных навыков на начальных этапах их изучения, а также для развития физических качеств. В играх создаются благоприятные условия для развития ловкости, силы, скорости и выносливости. Упражнения, выполняемые в форме игр, такие как подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов и стендов, оказывают глубокое и разностороннее воздействие на физические способности занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физкультуре, стимулируют усвоение техники упражнений, а также способствуют преодолению трудностей для достижения поставленных целей.

В заключении можно отметить, что развитие физической культуры у дошкольников является важным аспектом их полноценного развития. Правильно организованные занятия физической активностью помогают не только формировать здоровые привычки, но и способствуют улучшению социальной адаптации детей. Важно поддерживать интерес детей к этой деятельности и поощрять их активное участие в занятиях.

Литература

1. Малозёмова, И. И. М19 Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
2. Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: учебное пособие / составитель В. И. Росляков. – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018 – 160 с.
3. Соколова И. П., Быкова Н. А., Кулакова Е. В. Методика физического воспитания младших школьников. Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2019. – 248 с.

НАСТАВНИЧЕСТВО КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Золотухина Г.Г., Фадина Т.Е., Золотаренко Н. Н., Донцов О.Н.
МБОУ «Сухосолотинская ООШ», МБОУ «Покровская ООШ»,
МБУ ДО «ДЮСШ» Ивнянского района, МБОУ «Владимировская СОШ»,
МБОУ «Вознесенская СОШ»
Россия, Ивнянский район
ggzol@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается актуальность повышения квалификации учителей физической культуры в современном образовательном процессе. Особое внимание уделяется наставничеству как эффективному инструменту развития педагогической компетентности. Описываются ключевые компоненты педагогической компетентности учителя физической культуры и различные модели наставничества, применяемые в образовательных организациях.

Ключевые слова: наставничество, учитель физической культуры, педагогическая компетентность, повышение квалификации, модель наставничества, физическое воспитание, педагогическая компетентность, молодой учитель.

В современном мире, где образовательная парадигма претерпевает постоянные изменения, а акцент смещается на всестороннее развитие личности и формирование компетенций, вопрос повышения квалификации педагогов приобретает особую остроту и значимость. Для учителей физической культуры, чья деятельность находится на пересечении педагогики, медицины, психологии и спортивной науки, этот вопрос становится краеугольным камнем профессионального роста и залогом успешной реализации образовательных целей. Традиционные формы повышения квалификации, такие как курсы и семинары, безусловно, важны и необходимы. Однако, в стремительно меняющихся реалиях образовательного процесса, они зачастую не способны в полной мере удовлетворить потребности педагогов в непрерывном развитии и адаптации к новым вызовам. В этой связи, все большую актуальность приобретает система наставничества – уникальный инструмент, выходящий за рамки формального обучения и предлагающий персонализированный подход к развитию педагогической компетентности.

Наставничество – это не просто передача опыта от более опытного коллеги к менее опытному. Это целенаправленный процесс, направленный на создание благоприятной среды для обмена знаниями, совершенствования навыков, развития творческого потенциала и формирования профессиональной идентичности. В конечном итоге, эффективная система наставничества способствует повышению качества физического воспитания школьников, формированию у них устойчивого интереса к здоровому образу жизни и достижению высоких результатов в спорте[2].

Педагогическая компетентность учителя физической культуры

Педагогическая компетентность учителя физической культуры представляет собой сложную и многогранную систему, включающую в себя знания, умения, навыки и личностные качества, необходимые для эффективной организации и проведения учебно-воспитательного процесса в области физической культуры. Она является фундаментом успешной педагогической деятельности и определяет способность учителя создавать мотивирующую и развивающую образовательную среду.

Для более глубокого понимания сущности педагогической компетентности учителя физической культуры необходимо рассмотреть её ключевые компоненты:

- **Предметно-методический компонент.** Этот компонент является основой профессиональной компетентности учителя физической культуры. Он включает в себя

глубокое знание теории и методики физического воспитания, анатомии, физиологии, биомеханики, спортивной медицины, а также умение применять эти знания на практике. Учитель должен владеть современными методиками обучения двигательным действиям, развития физических качеств и формирования здорового образа жизни. Важным аспектом является умение адаптировать содержание учебного материала к индивидуальным потребностям и возможностям обучающихся.

• **Психолого-педагогический компонент.** Данный компонент отражает способность учителя устанавливать эффективное взаимодействие с учениками, учитывать их индивидуальные особенности и потребности. Умение создавать благоприятный психологический климат в коллективе, мотивировать обучающихся к занятиям физической культурой, формировать у них устойчивый интерес к здоровому образу жизни – это ключевые навыки, необходимые для успешной педагогической деятельности. Учитель должен обладать знаниями в области возрастной психологии, психологии обучения и воспитания, а также уметь применять эти знания на практике[4].

• **Коммуникативный компонент.** Эффективное взаимодействие с учениками, родителями, коллегами и администрацией школы является неотъемлемой частью профессиональной деятельности учителя физической культуры. Умение чётко и доступно излагать информацию, слушать и понимать собеседника, устанавливать доверительные отношения, а также использовать различные формы общения для достижения педагогических целей – это важные коммуникативные навыки, которые необходимо развивать и совершенствовать. Учитель должен уметь находить общий язык с разными людьми, разрешать конфликты и создавать атмосферу сотрудничества.

• **Личностный компонент.** Стремление к саморазвитию и профессиональному росту, ответственность, организованность, дисциплинированность, любовь к своей профессии и детям – это важные личностные качества, которые определяют успех педагога. Обладание высокими моральными качествами, эмпатией и умением работать в команде также являются неотъемлемыми характеристиками профессионального педагога. Учитель должен быть примером для своих учеников, вдохновлять их на достижение новых целей и помогать им раскрыть свой потенциал.

• **Ценностно-смысловой компонент.** Понимание значимости физической культуры и спорта для здоровья и развития личности, формирование у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни, патриотизма, гражданственности и нравственности – это важные аспекты ценностно-смыслового компонента педагогической компетентности учителя физической культуры. Учитель должен уметь доносить до учеников важность физической активности для поддержания здоровья, развития силы, выносливости и координации, а также для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру.

Наставничество как эффективный инструмент повышения педагогической компетентности

Наставничество в педагогическом коллективе – это партнерство, в котором опытный педагог (наставник) оказывает систематическую поддержку и помощь менее опытному коллеге (наставляемому) в его профессиональном и личностном развитии. Наставничество способствует обмену опытом, развитию профессиональных навыков и формированию уверенности в своих силах.

Наставничество является мощным инструментом для развития педагогической компетентности, поскольку оно позволяет:

• **Передавать опыт и знания.** Опытные педагоги делятся своими знаниями, навыками и опытом с молодыми коллегами, помогая им быстрее адаптироваться к работе и избегать распространенных ошибок.

• **Развивать профессиональные навыки.** Наставник помогает наставляемому совершенствовать свои педагогические навыки, такие как планирование уроков, организация учебной деятельности, оценивание результатов обучения и так далее.

- **Формировать уверенность в себе.** Наставник поддерживает и мотивирует наставляемого, помогая ему поверить в свои силы и развить свой потенциал.

- **Создавать благоприятную атмосферу.** Наставничество способствует созданию благоприятной атмосферы в коллективе, основанной на взаимопомощи, поддержке и сотрудничестве.

- **Повышать качество образования.** Наставничество способствует повышению качества образования, поскольку оно позволяет улучшить педагогическую компетентность учителей и создать более эффективную образовательную среду[1].

Роль наставника в профессиональном становлении молодого учителя физической культуры

Для молодого специалиста, только начинающего свой путь в педагогике, наставник становится незаменимым помощником и проводником в мир школьной жизни. Роль наставника выходит далеко за рамки простого консультирования и включает в себя:

- **Адаптация к специфике учреждения.** Наставник помогает молодому учителю адаптироваться к специфике учреждения, понять внутренние правила и традиции, правильно оформить документацию. Он делится своим опытом преодоления организационных трудностей и помогает избежать распространенных ошибок.

- **Совместное планирование и анализ уроков.** Наставник совместно с молодым учителем планирует уроки, анализирует их после проведения, помогает подбирать эффективные упражнения и методы организации деятельности на уроке. Наставник делится своими педагогическими приёмами и наработками, адаптируя их под конкретные условия и потребности наставляемого.

- **Преодоление профессиональных трудностей.** Наставник помогает молодому учителю преодолеть первые профессиональные трудности и избежать эмоционального выгорания, делится собственным опытом преодоления похожих ситуаций. Он поддерживает и мотивирует молодого учителя, помогает ему поверить в свои силы и развить свой потенциал.

- **Установление конструктивных отношений.** Обладая опытом работы с разными категориями учеников и их родителями, наставник может помочь молодому специалисту найти общий язык и выстроить конструктивные отношения. Он делится своими стратегиями общения и помогает молодому учителю эффективно взаимодействовать со всеми участниками образовательного процесса.

- **Развитие творческого потенциала.** Наставник помогает молодому учителю раскрыть свой творческий потенциал, поощряет его инициативы и поддерживает его в реализации новых идей. Он стимулирует молодого учителя к поиску новых подходов в обучении и воспитании и помогает ему стать успешным и востребованным специалистом.

Модели наставничества: разнообразие подходов к развитию педагогической компетентности

В зависимости от целей, задач и возможностей школы, можно использовать различные модели наставничества, каждая из которых имеет свои преимущества и особенности:

- **Классическая модель «учитель – учитель».** Опытный педагог закрепляется за молодым специалистом. Эта модель предполагает индивидуальную работу наставника с одним наставляемым, что позволяет более эффективно решать конкретные проблемы и задачи. Классическая модель наставничества является наиболее распространенной и эффективной, поскольку она обеспечивает индивидуальный подход к развитию молодого специалиста и позволяет наставнику глубоко понимать его потребности и возможности.

- **Групповая модель.** Наставник работает с группой молодых учителей, организуя для них мастер-классы, семинары-практикумы и другое. Групповая модель наставничества особенно эффективна в тех случаях, когда необходимо охватить большое количество молодых специалистов или, когда ресурсы школы ограничены. Эта модель

позволяет обмениваться опытом между молодыми учителями и создавать атмосферу сотрудничества и взаимопомощи.

• **Ситуативное наставничество.** Обращение к коллеге за советом в конкретной ситуации. Эта модель позволяет оперативно решать возникающие проблемы и использовать опыт коллег в конкретных ситуациях. Ситуативное наставничество является гибким и адаптивным подходом, который позволяет быстро получать необходимую помощь и поддержку в сложных ситуациях.

• **Взаимное наставничество.** Когда два педагога, возможно, даже с разным опытом, но с взаимодополняющими компетенциями, работают в паре. Эта модель способствует обмену опытом между коллегами и развитию их профессиональных компетенций. Взаимное наставничество стимулирует профессиональный рост обоих участников и позволяет им обогатить свой опыт и знания[3].

Внедрение и развитие системы наставничества требует целенаправленных усилий со стороны администрации школы, готовности опытных учителей делиться своими знаниями и опытом, а также активного участия.

Литература

1. Загrevская, А.И. Теоретико-методические основы формирования культуры здоровья детей и молодежи в системе образования: монография / А.И. Загrevская, М.А. Загrevская; ТГПУ. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – 224 с.
2. Иванов, И.И. Теория и методика физического воспитания. – М.: ФОН, 2020. – 320 с.
3. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. / Ю.В. Менхин. – Москва: Спорт, 2016. – 352 с.
4. Петров, П.П. Сидоров С.С. Психологические аспекты мотивации к занятиям физической культурой у школьников // Вопросы психологии. – 2022. – №5. – С. 45-58.

ПРИМЕНЕНИЕ НАГЛЯДНОГО МЕТОДА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РЕБЕРНЫХ МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКОВ У ФИГУРИСТОВ СПОРТИВНЫХ КАФЕДР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Зубкова Д.Р., Волыхина Н.А.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта

Россия, г. Санкт-Петербург

darya_zubkova05@mail.ru, natalanz@yandex.ru

Аннотация. В работе рассматривается применение различных технологий, в том числе наглядного метода обучения с различными подходами. Целью статьи является разработка наглядных методических материалов обучения рёберным многооборотным прыжкам фигуристов. Научная новизна работы заключается в расширении знаний по применению средств наглядного обучения многооборотным прыжкам.

Ключевые слова: наглядные методы, студенты спортивных ВУЗов, профессионально-спортивное совершенствование, рёберные прыжки.

Современная подготовка спортсменов высокого уровня требует использования достижений научно-технического прогресса. Быстрое внедрение новых технологий в тренировочный процесс – ключевой фактор успеха. Однако, методическое обеспечение подготовки часто фокусируется на физической подготовке, игнорируя совершенствование техники. Недостаток разработок в области методологии технического мастерства очевиден. Поэтому необходимо внедрять информационные технологии, мультимедийные системы и графическое моделирование в обучение техническим приемам [1,2,3]. Это определяет актуальность исследования.

Педагогический эксперимент проводился с целью оценки уровня технической подготовки фигуристов 18-19 лет. В контрольной группе учебно-тренировочный процесс строился по утвержденному графику с традиционным подходом к использованию наглядных методов обучения, который предусматривал точечное использование наглядности. В экспериментальной группе тренировочный процесс также проводился по программе, но главным было соблюдение комплексности и следование определённости в подборе наглядных методов.

Для эксперимента были отобраны 20 фигуристов-одиночников в возрасте 18-19 лет из студентов кафедры тим фигурного катания и конькобежного спорта. Участники эксперимента были поделены на две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная. Все участники дали свое согласие на эксперимент.

Фигуристы – одиночники из контрольной группы занимались в обычном режиме с использованием традиционного подхода.

Спортсмены экспериментальной группы изучали предлагаемые прыжковые элементы, используя максимально возможные наглядные методы в комплексе от элементарного показа до эффекта наложения в компьютерной программе [3,4].

Для определения эффективности предложенной методики было проведено тестирование на двух группах – контрольной и экспериментальной. Результаты входящего и итогового тестирования внесены в таблицы 2 и 3.

Из полученных данных видно, что в целом работа по экспериментальной программе может быть признана эффективной. Так как средний прирост у экспериментальной группы по всем рёберным прыжкам выше среднего прироста у контрольной группы.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика при применении традиционного и комплексного подхода к обучению с помощью наглядных методов.

Методы наглядного обучения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Традиционные методы		
Иллюстрации	Просмотр схем выполнения прыжка	
Метод демонстрации	Непосредственное выполнение прыжка тренером или обученным спортсменом. Создание общего представления об упражнении.	
Метод наблюдения	Наблюдение и создание описания выполнения прыжка	
Муляжи (макеты человеческого тела)	Разбор техники на примере макета фигуриста (постановка ног, движение рук, корпуса на различных фазах выполнения прыжка)	
Методы направленного прочувствования двигательного действия	Подбор и разучивание упражнения по частям и фазам упражнения непосредственно самими спортсменами. Проводка по движению с помощью тренера.	
Методы срочной информации	Использовалась тензоплатформа для коррекции высоты прыжков	
Современные информационные и мультимедийные технологии		
Видеосъёмка	не использовались	Используется замедленная видеосъёмка – просмотр прыжка в динамике.
Покадровый просмотр		Разбор техники и положений корпуса по фазам прыжка
Теоретическое контрольное тестирование		Онлайн-тестирование по итогам разбора техники выполнения прыжка
Наложение двух видеоматериалов		Наложение «идеального» исполнения и «ученического», их анализ

Таблица 2 – Данные тестирования прыжков контрольная группа

Испытуемый	Входящее тестирование			Итоговое		
	2A	3S	3Lo	2A	3S	3Lo
1	2,64	3,44	3,92	2,38	3,78	3,92
2	3,63	3,10	3,53	2,64	3,44	4,70
3	1,98	2,75	4,70	3,43	3,44	3,53
4	2,38	3,10	3,53	3,96	3,44	3,92
5	2,90	2,75	3,92	3,96	3,10	3,62
6	3,30	3,10	3,62	3,30	4,13	4,90
7	3,17	4,13	3,14	1,98	3,78	3,62
8	2,64	3,78	3,92	2,38	3,44	3,14
9	3,43	3,44	3,62	3,30	3,78	3,62
10	2,97	3,78	3,14	3,14	3,44	3,62

Таблица 3 – Данные тестирования прыжков экспериментальная группа

Испытуемый	Входящее тестирование			Итоговое		
	2A	3S	3Lo	2A	3S	3Lo
1	2,50	3,10	3,70	2,50	3,78	3,92
2	3,10	3,10	3,53	3,30	3,44	4,10
3	1,98	2,75	3,90	3,50	3,44	3,53
4	2,30	2,75	3,53	3,60	3,44	3,92
5	2,90	2,75	3,92	3,60	3,30	3,62
6	3,30	3,10	3,62	3,50	3,78	4,90
7	3,17	4,13	3,62	2,75	3,78	3,62
8	2,50	3,78	3,92	2,38	3,44	4,10
9	3,43	3,44	3,62	3,10	3,50	4,30
10	2,90	3,10	3,14	2,50	3,10	3,62

Таблица 4 – Средний прирост по результатам эксперимента

Группа	2A	3S	3Lo
Контрольная	0,143	0,24	0,155
Экспериментальная	0,265	0,3	0,313

В результате проведённой работы были получены следующие выводы:

1. На занятиях по профессионально-спортивному совершенствованию при применении наглядных методов обучения необходимо использовать комплексный подход, который включает в себя метод иллюстрации, метод демонстрации, метод наблюдения, муляжи, методы направленного прочувствования двигательного действия, метод срочной информации, метод видеосъёмки, пок кадровый просмотр, теоретическое контрольное тестирование и наложение двух видеоматериалов, которые помогут более эффективно овладеть рёберными многооборотными прыжками;

2. Экспериментально доказана целесообразность использования методов наглядного обучения в комплексе, т.е. эффективность гораздо выше, чем сравнительное частичное точечное использование одного или нескольких методов.

Литература

1. Абросимова О.И. Особенности прыжковой подготовки фигуристов на этапе высшего спортивного мастерства: материалы Всерос. науч.- практ. конф. с междунар., участием. – 2017.–С. 460-462.
2. Апарин В.А. Вариативность специально-подготовительных упражнений и методических приёмов как фактор овладения многооборотными прыжками фигуриста / В.А Апарин, Н.А. Волыхина, М.С. Коляда // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020.- № 2 (180). – С. 16-20
3. Витман Д.Ю. Информационные технологии, средства визуализации в подготовке спортсменов // Физическая культура и спорт в жизни студенческой в молодёжи материалы 4-й Междунар. Науч.-практ. Конф. – 2018.-С. 35-40
4. Вафоев Б.Р. Использование мультимедийных средств в спортивной тренировке / Б.Р. Вафоев, А.Ю. Частоедова, М.Ш. Яхшиева // Образование и воспитание. – 2018.-№4 (19).-С. 75-77

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПИЛАТЕСА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ивановская О.А., Сошко Н.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

oivanovskaa774@gmail.com, soshko_ni@grsu.by

Аннотация. В данной статье рассматриваются перспективы развития и популяризации пилатеса среди студенческой молодежи. Обсуждаются преимущества пилатеса для физического и психического здоровья студентов, анализируются текущие проблемы и барьеры, препятствующие широкому внедрению пилатеса. Предлагаются инновационные подходы и программы, направленные на повышение осведомленности и доступности пилатеса для студентов.

Ключевые слова: пилатес, студенческая молодежь, физическое здоровье, психическое здоровье, инклюзивное образование, популяризация, инновационные подходы.

Актуальность этой темы обусловлена в условиях современного мира – студенты сталкиваются с множеством вызовов, включая стресс, недостаток физической активности и длительное пребывание в неудобных позах. Эти факторы негативно сказываются на их физическом и психическом здоровье. Пилатес, как система упражнений, направленных на улучшение общего состояния организма, коррекцию осанки и развитие гибкости, предлагает уникальные возможности для оздоровления студенческой молодежи. Исследование перспектив развития и популяризации пилатеса среди студентов имеет важное значение для повышения их качества жизни и учебной успеваемости.

Целью данной статьи является исследование перспектив развития и популяризации пилатеса среди студенческой молодежи. Для достижения этой цели рассматриваются преимущества пилатеса для студентов, анализируются текущие проблемы и барьеры, предлагаются инновационные подходы и программы, направленные на повышение осведомленности и доступности пилатеса для студентов.

Современные студенты сталкиваются с множеством вызовов, включая стресс, недостаток физической активности и продолжительное сидение в неудобных позах. Все это негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Пилатес представляет собой уникальный метод оздоровления, который может помочь студентам улучшить свое состояние и повысить общую работоспособность. Пилатес, как система физических упражнений, направленных на улучшение общего физического состояния, коррекцию осанки и развитие гибкости, набирает популярность среди различных возрастных групп. Однако, студенческая молодежь – это особая категория, которая нуждается в инновационных подходах для внедрения и популяризации пилатеса.

Пилатес является поистине уникальной системой физических упражнений – она включает полный комплексный метод физической подготовки, состоящий из серии энергичных физических упражнений для всех частей тела, помогающих восстановить мышечный баланс и улучшить осанку, координацию, равновесие, силу и гибкость, а также увеличить пропускную способность дыхания и функционирование внутренних органов [1]. В пилатесе в ходе выполнения упражнений главный акцент делается на взаимодействии разума и тела – необходимо концентрироваться на ритме дыхания и четко осознавать, как именно каждое упражнение действует на ту или иную группу мышц [2].

Пилатес имеет множество преимуществ, которые особенно актуальны для студентов:

1. Коррекция осанки. Пилатес укрепляет мышцы спины и пресса, что способствует улучшению осанки и снижению болей в спине, вызванных длительным сидением.

2. Снижение уровня стресса. Как никакая другая, программа пилатес помогает развитию позитивного мышления и борьбе со стрессами. Система пилатес учит сознательному контролю над выполнением движений, самоконтролю и умению ощущать своё тело. Тренировка по системе пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в единое гармоничное целое.

3. Улучшение координации и баланса. Развитие координации и баланса помогает студентам лучше управлять своим телом и снижает риск травм.

4. Повышение общей физической подготовки. Пилатес способствует развитию гибкости, силы и выносливости.

Занятия пилатесом безопасны, так как выполняемые упражнения оказывают мягкое воздействие на организм, одновременно нагружая его. Тренировки часто используют в восстановительном периоде, а противопоказаний к занятиям практически не существует, так как суставы и позвоночник не нагружаются на максимум. Пилатес можно назвать весьма эффективным средством формирования здорового образа жизни – эта методика фитнеса не требует больших финансовых затрат, возможность получить травму в ней сведена к минимуму, но в то же время при регулярных занятиях результаты будут значительными. Именно поэтому всё больше людей начинают заниматься пилатесом [3].

Несмотря на многочисленные преимущества пилатеса, существуют определенные барьеры, препятствующие его широкому внедрению среди студенческой молодежи:

1. Недостаток осведомленности. Многие студенты не знают о пилатесе и его преимуществах.

2. Ограниченное время. Студенты часто перегружены учебой и дополнительными занятиями, что затрудняет выделение времени на занятия пилатесом.

3. Финансовые ограничения. Услуги профессиональных тренеров и занятия в специализированных студиях могут быть дорогими для студентов.

Для преодоления вышеуказанных барьеров необходимо разработать и внедрить инновационные методы и программы, которые сделают пилатес доступным и привлекательным для студентов, а именно интегрировать пилатес в учебные программы: введение занятий пилатесом в рамках физического воспитания в вузах и разработка и внедрение специализированных курсов по пилатесу для студентов. А также можно использовать современных технологий: разработать онлайн-платформ на образовательном портале для самостоятельных занятий пилатесом.

И вот как программы и проекты могут работать:

1. Внедрение в программу пилатеса в рамках обязательных занятий физического воспитания. Это приведет к значительному улучшению физической формы и психоэмоционального состояния студентов.

2. Организовать онлайн-занятия по пилатесу, что позволит студентам заниматься в удобное для них время и месте. Это повысит доступность занятий и увеличит число участников.

3. Создать студенческий клуб по пилатесу, который регулярно будет проводить занятия и мероприятия. Это поспособствует формированию сплоченного студенческого сообщества и популяризации пилатеса.

Пилатес представляет собой уникальный и эффективный метод оздоровления, который может значительно улучшить физическое и психическое состояние студенческой молодежи. Перспективы развития пилатеса среди студенческой молодежи весьма обнадеживающие. Для успешной популяризации пилатеса необходимо активно работать над повышением осведомленности, создавать доступные условия для занятий, интегрировать пилатес в образовательные программы и поддерживать студенческие инициативы. Только комплексный подход позволит достичь высоких результатов и

сделать пилатес неотъемлемой частью жизни современных студентов. Это, в свою очередь, способствует формированию здорового и активного поколения, готового к новым вызовам и достижениям.

Литература

1. Иванов Валентин Дмитриевич, Матина Залия Имамтдиновна, Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-pilates-i-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov>
2. Что такое пилатес? История, комплекс упражнений, влияние на организм [Электронный ресурс] // Buildbody. Всё о спорте и фитнесе на buildbody. – URL: <http://www.buildbody.org.ua/aerobika/chto-takoe-pilates>
3. Морозова, Л. В. Пилатес – как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, Т. И. Мельникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 165-170.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

**Кадуцкая Л.А., Атаманов В.В., Кононова С.В., Шумаков А.А.,
Семкин А.Г., Атаманов В.В.**

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Алгоритм Успеха» Белгородской области
Областное государственное автономное профессионального образовательное учреждение
«Белгородский педагогический колледж»
Россия, г. Белгород
kadutskaya@bsuedu.ru, atamanow4@yandex.ru, svetvladkon@mail.ru,
Shumakov0495@gmail.com, 1atam@rambler.ru, semkin-777@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты использования игрового и соревновательных методов на уроках по легкой атлетике. Применение их позволит наиболее эффективно повысить уровень развития скоростных способностей у младших классов.

Ключевые слова: быстрота, двигательная реакция, скоростные способности, физическая подготовка, подвижные игры.

В последние годы становится очевидной необходимость радикальных преобразований в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ Российской Федерации. Это требует разработки и внедрения новой педагогической концепции, сущность которой заключается в обучении каждого школьника умению активизировать и реализовать психомоторные качества и функциональные возможности для формирования здоровья, освоения практических умений и навыков в процессе изучения базовых видов спортивной деятельности, а также выработки мотивационной потребности в индивидуальном способе физической активности [1].

Одним из приоритетных вопросов теории и практики физической культуры является совершенствование методики физического воспитания детей младшего школьного возраста. Это связано с тем, что именно в этом возрасте формируются важные базовые умения и навыки, создается фундамент двигательной деятельности, из элементов которой впоследствии и складывается двигательная активность взрослого человека.

Одной из важнейших проблем физического воспитания является необходимость существенного расширения объема двигательной деятельности школьников на основе целенаправленного развития всего комплекса физических качеств, в том числе и скоростных, как наиболее сложных и трудно воспитываемых, на уроках физической культуры.

Благоприятные предпосылки для целенаправленного развития скоростных способностей имеются в младшем школьном возрасте, но наиболее чувствительным считается возраст 9-10 лет [4]. Скоростные способности обладают высокой универсальностью, определяя результативность различных видов спортивной деятельности, а также их применения в жизненных и экстремальных ситуациях. С этих позиций скоростные способности вполне закономерно занимают приоритетное место в системе физического воспитания школьников [5].

Как свидетельствуют результаты экспериментальных исследований, скоростные способности многокомпонентны, имеют разные специфические проявления, неодинаковую взаимосвязь между собой, формируются под воздействием наследственной программы и внешних факторов, быстро «угасают» и сложно развиваются в процессе физической подготовки и спортивной тренировки. Более того, возможности повышения максимальной скорости в циклических локомоциях весьма ограничены и требуют

интенсивных тренировочных воздействий в облегчённых и вариативных условиях их выполнения [3].

Теоретический анализ специальной научно-методической литературы показал, что накоплено значительное количество информации по проблеме развития скоростных способностей. Между тем существующая школьная программа не предусматривает целенаправленной ориентации на использование сенситивных периодов для стимулированного развития двигательных функций и не предлагает научно обоснованных технологий педагогического решения этой проблемы. Вышеизложенное положение предопределило необходимость разработки и экспериментального обоснования применения на уроках физической культуры методики развития элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности у учащихся младшего школьного возраста в соответствии с их возрастным развитием [2].

Для подтверждения этого предположения и исходя из результатов педагогического наблюдения, нами была разработана экспериментальная методика и подобраны средства, что позволило провести педагогический эксперимент, в ходе которого мы изучали влияние соревновательных и игровых методов на развитие скоростных способностей у учащихся четвёртых классов на уроках лёгкой атлетики.

В основе планирования и организации занятий с учащимися экспериментальной и контрольной групп имели место как сходные, так и отличительные черты.

Сходство выражалось в следующем:

- в педагогическом эксперименте (в составе экспериментальной и контрольной групп) принимали участие школьники четвертых классов (12 мальчиков);
- перед началом и по завершению эксперимента проводилась оценка уровня развития скоростных способностей: бег 60 метров с высокого старта и бег с ходу на дистанцию 20 метров;
- занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились в одинаковых условиях (стадион, спортивный зал, оборудование и инвентарь);
- направленность и характер воздействия применяемых средств и двигательных режимов, как в экспериментальной, так и в контрольной группе осуществлялся в условиях урока физической культуры;
- к заданиям по развитию скоростных способностей испытуемые приступали сразу после разминки;

Основные отличия в методике занятий экспериментальной группы от контрольной:

- контрольная группа для развития скоростных способностей применяла упражнения направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений; улучшение частоте движений; улучшение стартовой скорости и бегом в стандартных условиях с максимальной скоростью. Для достижения максимальной эффективности все упражнения развивающие скоростные способности, применялись в рамках повторного метода.
- экспериментальная группа для развития скоростных способностей применяла соревновательный и игровой метод.

При подборе игр и упражнений для развития скоростных способностей мы учитывали некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

1) включение в игру минимально 20 детей, минимальное повторение подвижной деятельности одним учеником 3 раза в течение 2 мин. игры, минимальная сложность правил, максимальная точность правил, возможность проведения игры в разных условиях (на открытом воздухе, спортивной площадке, в зале и т.п.), минимальное использование спортивного инвентаря;

2) движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Так, ребенок, неуверенно ловящий мяч и допускающий ряд ошибок

(прижимает мяч к груди, широко расставляет руки), не сможет быстро его поймать и тут же перебросить обратно. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;

3) продолжительность упражнений должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть от 20 до 50 м, тогда учащиеся охотно ее выполняют, число повторений прыжков – 10–12, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх – до 15–20 сек;

4) в ходе игр и эстафет устраивать 2- 3 минутные интервалы для отдыха. Последнее, как правило, предусматривается и методикой организации игр, так как данное время уходит для разбора действий участников, подведения предварительных итогов;

5) упражнения для развития быстроты не должны иметь однообразный характер, а форма их выполнения должна носить скоростной и скоростно-силовой характер. Повторять их надо в различных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;

6) в качестве основных средств применять игры с прямолинейным бегом, встречные эстафеты и игры-упражнения на реакцию;

7) для успешного выполнения быстрых движений является такое состояние организма, которое достигается лишь в том случае, если дети не утомлены предшествующей деятельностью;

8) игры и упражнения, совершенствующие скоростные способности, проводились в начале основной части урока.

Подвижные игры скоростной направленности использовались по следующим направлениям.

Первое – игры с образовательной направленностью, с элементами техники спринтерского бега.

Второе – игры и эстафеты для развития элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности. Их продолжительность составляла 10 с, число повторений между заданиями от 1 до 5 раз и интервал отдыха до 30-45 с. Такими играми являлись «Угадай и догони», «Акула в затоке», «Догони».

Третье – игры и скоростные упражнения для развития быстроты двигательной реакции. Их продолжительность от 3 до 5 с, число повторений между заданиями от 8 до 10 раз и интервал отдыха до 30 с. Специальными играми являлись «Быстро по местам», «Чёрные и белые», «Выбор круга», «Останови мяч».

Четвертое – игры и эстафеты для развития максимальной частоты движений ног. Их продолжительность составляла от 5 до 10 с, число повторений между заданиями от 4 до 6 раз, интервал отдыха до 30 с. Игры данной направленности являлись «25 передач», «Челночная передача», «Догони мяч».

Пятое направление – игры, эстафеты, игровые задания для развития быстроты выполнения одиночных движений рук и ног. Продолжительность игр составляла до 5 с, число повторений между заданиями от 8 до 10 раз, интервал отдыха до 30 с. Характерными играми являлись «Мяч с четырёх сторон», «Внимание мяч», «Защищай раненого», «Два мяча» [4].

Проведенный эксперимент показал эффективность экспериментальной методики по развитию скоростных способностей среди учащихся четвертых классов. Достоверные различия обнаружены в показателях: бег 60 метров с высокого старта; бег с низкого старта 30 метров и бег с ходу на 30 метров. Во всех представленных показателях достоверность различий отмечена на 5% уровне значимости.

Таким образом, проведённый педагогический эксперимент позволяет сделать вывод об эффективности разработанной методики, направленной на развитие скоростных способностей среди учащихся младших классов на уроках по лёгкой атлетике.

Литература

1. Германов Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов. / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 461 с.
2. Зайцев А. А. Легкая атлетика: учебник для среднего профессионального образования. / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 70 с.
3. Маркина И. С. Подготовительная часть урока по легкой атлетике: практикум. / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2020. – 60с.
4. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебник для вузов. / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 205 с.
5. Тюпа В. В. Бег с максимальной скоростью: монография. / В.В. Тюпа, В. Т. Тураев – Москва: ТВТ Дивизион, 2020. – 520 с.

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМНОЙ ПОДГОТОВКИ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО СРЕДИ ВЫПУСКНИКОВ

Карачевцев А.И., Воронков А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
lexabru@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния опыта выполнения нормативов ГТО на вероятность получения знака отличия в 11 классе. Целью исследования было показать важность регулярного прохождения испытаний ГТО для успешной сдачи комплекса в 11 классе. В задачи исследования входило проведение анкетирования 11-классников, чтобы получить информацию об имеющемся у них опыте сдачи нормативов ГТО, разделение учащихся на группы в зависимости от их опыта и последующий анализ полученных ими результатов в ходе сдачи нормативов ГТО.

Ключевые слова: школьники, выпускной класс, анкетирование, ВФСК ГТО, знаки отличия, поступление в вуз, дополнительные баллы.

Введение. С началом каждого учебного года будущие абитуриенты начинают искать способы получить дополнительные баллы при поступлении. На сегодняшний день борьба за место желаемой специальности требует от выпускников не только предметных знаний, но также продуманных стратегических действий. Так одним из эффективных, но часто недооцененных инструментов получения дополнительных баллов служат знаки отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

С каждым годом всё больше школьников владеют информацией о том, что эти знаки дают дополнительные баллы. Однако далеко не каждый понимает, что их получение – это не мгновенное действие, а результат системной работы. Чтобы быть уверенным в успешности выполнения нормативов ГТО, необходимо этот путь начинать гораздо раньше, а не в 11 классе. Почему же так важно готовиться системно?

Комплекс нормативов ГТО состоит из ступеней, каждая из которой соответствует возрастной группе участника. Проходя путь с первой до шестой – седьмой ступени, школьники не просто формально преодолевают испытания, а получают опыт последовательных тренировок. Как результат у них формируется физическая база и спортивная дисциплина, необходимые для достижения нужного результата в 11 классе. Выпускник, который впервые задумался о ГТО только весной 11-го класса, имеет гораздо меньше шансов показать высокий результат, чем тот, кто уже имеет за плечами получение нескольких знаков отличия. Это подтверждают и полученные нами статистические данные.

Методы и организация исследования. Цель исследования – сравнить успешность выполнения нормативов на знак отличия ВФСК ГТО 6-й и 7-й ступени между двумя группами выпускников в зависимости от их опыта сдачи нормативов ГТО. Исследование было разделено на два этапа и проводилось на базе государственной общеобразовательной школы №887 города Москвы. Всего в исследовании приняли участие 81 учащийся в возрасте от 16 до 18 лет, обоих полов.

На первом этапе мы провели анкетирование среди учащихся 11 классов, чтобы получить необходимые данные об их опыте сдачи нормативов ГТО. На основании полученных результатов участники были разделены на две группы:

- Группа «Система»: те, кто выполнял нормативы ГТО целенаправленно в каждой возрастной ступени последовательно и практически без пропусков.
- Группа «Спринт»: те, кто впервые пришел сдавать нормативы только в 11 классе или те, кто сдавал нормативы ранее лишь однажды или эпизодически, без четкой системы.

На втором этапе нами были проведены сравнительные анализы полученных результатов после непосредственной сдачи нормативов ГТО для каждой из групп, а также результатов, полученных на предыдущих ступенях на основании выгрузок знаков отличия за 2023-2024 года.

Результаты исследования и их обсуждение.

Распределение участников на группы по результатам анкетирования представлены на диаграмме (рисунок 1).

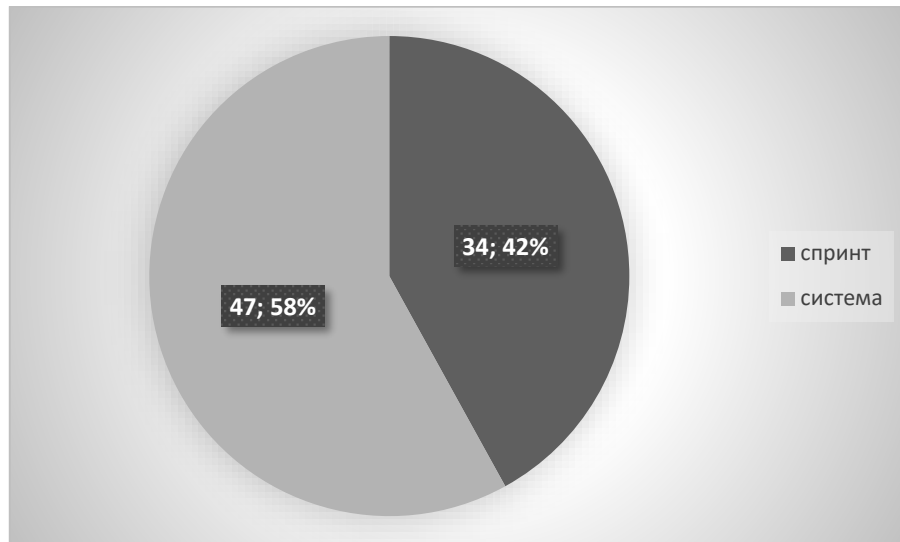


Рисунок 1 – Диаграмма распределения учеников по группам исследования после анкетирования

Анализируя данную диаграмму, можно сделать следующий вывод: в группе «система» больше участников (47 человек), чем в группе «спринт» (34 человека), что говорит о большей популярности регулярной подготовки нежели стремление выполнить нормативы на высоком уровне с первой попытки.

Количество полученных знаков отличия в каждой исследуемой группе после тестирования в 2025 году представлены на диаграмме (рисунок 2).

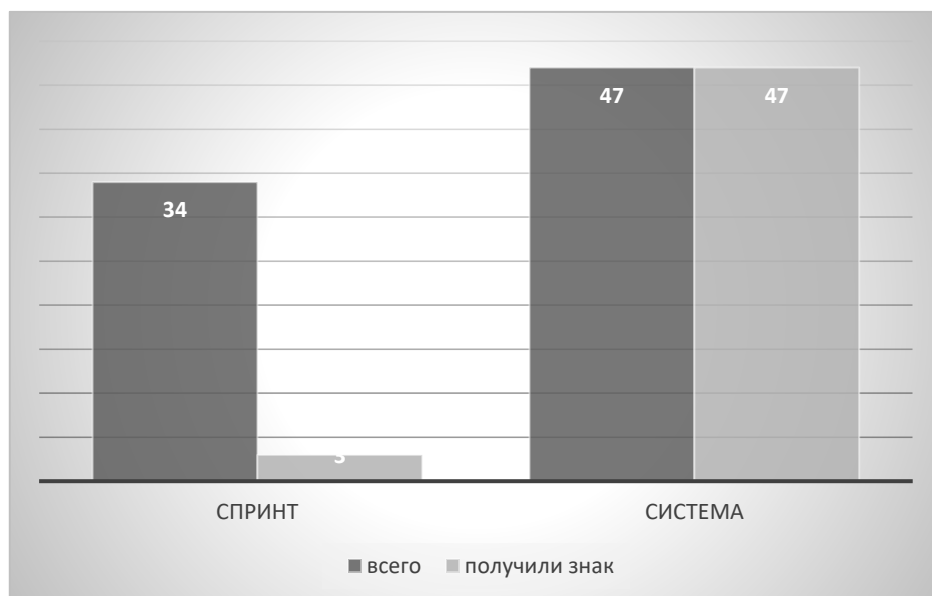


Рисунок 2 – Диаграмма распределения знаков отличия внутри исследуемых групп («спринт» и «система») по результатам тестирования в 2025 году

По диаграмме видно, что регулярная подготовка к ГТО (группа «система») привела её участников к стопроцентному результату – все получили знаки отличия (разного достоинства). В то время как в группе «спринт» большинство участников не смогли претендовать даже на бронзовый знак отличия ГТО. Лишь 8,8% смогли выйти по результатам тестирования на один из знаков отличия.

Выводы.

1. Количество сдающих ГТО в 11 классе высокое, что указывает на востребованность данного мероприятия, в том числе как инструмента для получения дополнительных баллов при поступлении в вуз.

2. Те, кто имеют опыт сдачи нормативов ГТО, с большей вероятностью заработают знак отличия ГТО в 11 классе.

3. Участники, системно выполняющие нормативы ГТО, смогут показать хороший результат в любом виде испытаний, а не только в избранных. Так почему же стратегия системной сдачи работает?

Во-первых, это накопительный эффект. Физическая форма, как и любой навык, требует постоянства. Регулярная подготовка и сдача нормативов, начиная с 1-ой ступени, создает мощный фундамент.

Во-вторых, психологическая подготовка. Учащиеся группы «Система» знают, что такое судейство, знакомы с процедурой и умеют справляться с волнением. Для них ГТО в 11 классе – это уже знакомая привычная процедура, а не стресс.

И в-третьих, осознанная цель. Получая знаки на младших ступенях, школьник видит свой прогресс и понимает, что знак отличия в выпускном классе – это достижимая цель, а не удача.

Не стоит воспринимать комплекс ГТО как разовую акцию перед поступлением. Выполняя нормативы ГТО, вы не только получаете дополнительные баллы при поступлении, но и систематически проверяете свою физическую форму и формируете здоровый образ жизни.

Литература

1. Постановление Правительства РФ от 17.01.2023 N 33 "О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // [garant.ru](https://base.garant.ru/406182165) [Электронный ресурс]. – URL.: <https://base.garant.ru/406182165> (дата обращения: 25.10.2025).

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 27 ноября 2024 г. N 821 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры" // [garant.ru](https://base.garant.ru/411022200) [Электронный ресурс]. – URL.: <https://base.garant.ru/411022200> (дата обращения: 25.10.2025).

3. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // [garant.ru](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773/) [Электронный ресурс]. – URL.: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773/> (дата обращения: 25.10.2025).

РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕТСКОМУ САДУ НА ПРИМЕРЕ ТРОПЫ ЗДОРОВЬЯ «ЗДОРОВЫЕ БОСОНОЖКИ»

Карпушин А.Н., Карпушина В.А.

МБДОУ детский сад № 45, МБДОУ детский сад № 9,
Россия, г. Белгород
andreikarpushin31@yandex.ru, sarvaeva99@bk.ru

Аннотация. Статья посвящена внедрению технологии «Тропа здоровья «Здоровые босоножки» в образовательный процесс дошкольного учреждения. Рассматриваются цели, задачи и эффективность данной методики, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Приведены практические рекомендации по созданию и применению тропы здоровья, а также описаны преимущества её использования в комплексных программах физического воспитания.

Ключевые слова: инновационные технологии, дошкольники, здоровье, психологический комфорт, физическая культура, развитие, воспитание.

Обеспечение всестороннего физического развития детей дошкольного возраста является приоритетной задачей современного образования. Исследования отечественных ученых подтверждают важность ранней профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА). Так А. А. Шибяева, Е. И. Овчинников, А. М. Халимов в своих исследованиях, отмечают, что у 43% исследуемых дошкольников выявлены нарушения осанки, у 60,3% детей имеются признаки плоскостопия. В следствие этого, формирование здорового образа жизни у дошкольников является первостепенной задачей для педагогов. [3] По мнению Л. Н. Волошиной, недостаточность двигательного опыта у современных дошкольников приводит к дефициту двигательной активности, что становится угрозой для физического и интеллектуального развития детей. В своих исследованиях Л. Н. Волошина отмечает, что именно в двигательной активности ребёнок получает возможность проявить самостоятельность, инициативу, получить положительные эмоции. [1] Стоит отметить, что традиционные средства, методы и технологии, часто оказываются недостаточно эффективными, особенно в условиях ограниченных ресурсов детских садов. Поэтому возникает потребность в инновационных технологиях, позволяющих активно развивать физические качества детей и формировать у них позитивное отношение к собственному здоровью. [2]

Одной из инновационных технологий, направленных на улучшение физического здоровья детей, стала «Тропа здоровья «Здоровые босоножки». Эта технология сочетает в себе игровые формы занятий с использованием специального оборудования, позволяющего развивать физические качества и формировать мотивацию к активной двигательной деятельности.

Основной целью внедрения технологии тропы здоровья «Здоровые босоножки» стало внедрение в педагогическую деятельность эффективной здоровьесберегающей технологии, которая могла бы способствовать укреплению здоровья дошкольников, коррекции плоскостопия и формированию правильной осанки. Основным аспектом данной технологии является базирование ее на естественной стимуляции рецепторов стопы, что приводит к улучшению кровообращения, повышению тонуса мышц и связок нижних конечностей. [2]

Основными задачами тропы здоровья являются:

Развитие физических качеств (силовая выносливость, скорость, гибкость, координация).

- Обогащение двигательного опыта детей.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитание культурно–гигиенических навыков.
- Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Конструкция тропы здоровья включает:

- Гимнастические палки, обеспечивающие устойчивость и разнообразие движений.
- Специальные крепления, позволяющие изменять конфигурацию конструкции.
- Корректирующие дорожки, изготовленные из экологически чистых и подручных

материалов, стимулирующие тактильные ощущения и укрепляющие голеностопный сустав.

Особенностью реализации технологии тропы является возможность индивидуальной настройки оборудования, что позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, в том числе и особенности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Внедрение технологии тропы здоровья «Здоровые босоножки» в детском саду осуществлялось поэтапно. В начале проводится ознакомление детей с новым оборудованием, объясняются правила его использования и демонстрируются упражнения, которые можно выполнять с помощью вышеупомянутого оборудования. Далее организуются специальные занятия, которые включают в себя ходьбу, бег, прыжки и другие двигательные активности на тропе здоровья. [3]

Занятия проводятся в игровой форме, что повышает интерес детей к физическим упражнениям. Использование музыкального сопровождения и словесных игр способствует улучшению настроения и мотивации участников.

Стоит отметить основные преимущества использования тропы здоровья, которыми являются:

- Возможность варьировать сложность заданий в зависимости от уровня подготовки детей.
- Индивидуализация нагрузки, что снижает риск травм и переутомления.
- Комплексное воздействие на физическое и эмоциональное состояние ребенка.

По нашим наблюдениям, результаты применения данной технологии показали положительную динамику в улучшении состояния детей, а именно: снизилось число случаев нарушения осанки у детей, дошкольники проявляли большую ловкость в выполнении сложных координационных движений, многие упражнения дети стали выполнять намного быстрее. Родители отметили, что за пределами детского сада, дети стали проявлять большую инициативу в выборе вида физической активности, улучшилась общая координация движений, а также улучшилось настроение и активность детей.

Технология «Тропа здоровья «Здоровые босоножки» доказала свою эффективность в качестве инструмента сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Её внедрение в систему физического воспитания позволит значительно повысить качество образовательного процесса и создать условия для гармоничного развития личности ребенка.

Литература

1. Волошина Л.Н., Кондаков В.Л., Галимская О.Г. Проблемы регулирования двигательной активности дошкольников: позиция педагогов / Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. №1.
2. Годун Н. И. Формирование навыков ведения здорового образа жизни у детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата / ЕГИ. 2014. №1 (3).
3. Шибеева А. А., Овчинников Е. И., Халимов А. М. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников Забайкальского края / Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2020. Т. 2, № 18. – 246-254 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Карпцова Я.В.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Беларусь, г. Гродно
karptsova2007@gmail.com

Аннотация. В статье раскрывается влияние физической активности на уровень стресса у студентов. Определяется состояние студентов после физической активности.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, психологическое состояние, стресс, физическая активность.

Современная жизнь студентов сопряжена с высокими психоэмоциональными нагрузками: учебные сроки, экзамены, социальная адаптация и нехватка времени часто становятся причинами хронического стресса. В таком темпе жизни поиск эффективных способов снижения стресса – важная задача для сохранения психического и физического здоровья молодежи. Физическая активность (ФА) рассматривается как один из ключевых инструментов управления стрессом.

Стресс – это реакция организма на внешние и внутренние раздражители, которые могут вызывать чувство тревоги, беспокойства и напряжения [1]. Хронический стресс может привести к ухудшению физического и психического здоровья, включая депрессию, тревожные расстройства и снижение академической успеваемости [3].

Цель работы: исследовать влияние физической активности на уровень стресса у студентов, анализ механизмов влияния ФА на уровень стресса у студентов.

Основная часть: Исследование проходило на базе УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». В исследовании принимали участие студенты 1 курса факультета биологии и экологии, специальность – биохимия (n=30).

Исходя из анкетирования, выявлено что 83,3% студентов регулярно испытывают стресс или волнения, связанные с учебой, ожиданиями, будущим, личными проблемами [2]. Первокурсники отмечают значительное повышение умственной нагрузки и отсутствие свободного времени для занятий физическими упражнениями. Студенты, проживающие в общежитиях, утверждают, что в течение первого учебного семестра они долго привыкали к новому городу и окружению, что так же сказалось на уровне их стресса.

По мнению абсолютно всех опрошенных (100%), уровень стресса повышается в период сдачи сессии. Это обусловлено, по мнению студентов, занятостью образовательным процессом, повышенной подготовкой к экзаменам, неуверенностью в своих знаниях. Так же 93,3% опрошенных согласны с тем, что активная физическая деятельность способна улучшить психоэмоциональное состояние. Но лишь 28,5% из них включают физкультурные занятия в свой распорядок дня. Как поделились студенты, все они стараются проводить больше времени на свежем воздухе, гуляя по паркам. Продолжительность прогулок различается, по данным опроса 62,5% студентов стараются уделять прогулкам по 1,5-2 часа в день. Оставшиеся 37,5% проводят на свежем воздухе лишь по час в день, утверждая, что в период учебы не находят на это времени. Помимо прогулок, студенты занимаются и другой физической активностью. К примеру, 20% опрошенных отдадут предпочтение пилатесу, 30% – йоге и растяжке, 16,6% – плаванию, 33,3% – посещению секционных занятий или спортзалов.

По результатам опроса, 93,3% чувствуют снижение стресса сразу же после физической активности. Это связано с тем, что регулярные занятия физкультурой регулируют выработку кортизола, предотвращая его избыточное накопление. 71,4% из

них утверждают, что помимо снижения стресса, они так же чувствуют прилив энергии, радости, улучшения настроения. Это связано с тем, что ФА стимулирует выработку «гормонов счастья» эндорфинов, которые снижают болевые ощущения и улучшают настроение. Так же опрошенные подтверждают, что физическая активность влияет на следующие аспекты: улучшение сна, самооценки, самодисциплины, выработки эндорфинов.

Студенты, занимающиеся спортом не менее трех раз в неделю, отмечают более низкий уровень стресса по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Выводы: Физическая активность является эффективным инструментом в борьбе со стрессом среди студентов. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению психоэмоционального состояния, повышению уровня энергии и улучшению качества жизни. Важно, чтобы студенты осознавали значение физической активности и включали её в свою повседневную жизнь для снижения уровня стресса и поддержания общего здоровья.

Литература

1. Мельникова, М.Л. Психология стресса: учеб. пособие / М. Л. Мельникова; Урал. Гос. Пед. Ун-т. – Екатеринбург, 2018. – 112 с.
2. Сидорова, О.В. Исследовательские адаптационно-мотивационные показатели занятий физической культуры и спортом студентов первокурсников / Д.Г. Сидоров, О.В. Сидорова. – Нижний Новгород, 2024. – С. 12-25.
3. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса: практикум / Куприянов, Р.В., Кузьмина Ю.М; М-во образ. и науки РФ, Казан, гос. технол. ун-т. – Казань, 2012. – 212 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ УЧЕБНОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Клименко Б.А., Третьяков А.А., Тройных А.С.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
delphin87@inbox.ru

Аннотация. Взаимосвязь физической активности и успеваемости обучающейся молодежи широко изучается. Физическая активность оказывает положительное влияние на психическое состояние, уровень общей работоспособности и когнитивные способности. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки и уверенности в себе. В связи с этим была предложена цель исследования – определить взаимосвязь уровня двигательной активности с академической успеваемостью студентов высших образовательных организаций. Исследование было организовано на базе НИУ «БелГУ». В нем приняли участие студенты нефизкультурных специальностей, обучающиеся на 1 и 2 курсе. В рамках исследования были охвачены более 200 студентов. Студенты с высокой двигательной активностью реже болеют и меньше пропускают учебные занятия. На это указывают результаты анализа учебных журналов. Оптимальная двигательная активность обеспечивает молодых людей высоким уровнем работоспособности. Это позволяет студентам эффективнее усваивать учебный материал и сдавать промежуточную аттестацию. На это указывают результаты анализа зачетных и экзаменационных ведомостей.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, академическая успеваемость, учебный процесс, физическая культура.

Введение. В рамках Стратегии развития физического воспитания в Российской Федерации до 2025 года предусматривается, что образовательный процесс в учебных организациях должен способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающейся молодежи. Данное положение реализуется в формировании у молодых людей ответственного отношения к своему здоровью, потребности в активном и здоровом образе жизни, развитии потребностей в регулярных занятиях физической культурой. Все это в какой-то мере определяет организацию образа жизни молодежи.

Студенческий возраст выступает активным этапом в формировании личности будущего специалиста. В связи с чем образовательные организации должны быть заинтересованы в становлении здоровых и полноценно развитых молодых людей. Данная потребность государства отражается в Приказе Минспорта РФ от 30.12.2021 года № 1089 «Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы» и в других нормативно-правовых документах. Они указывают на тесную взаимосвязь благосостояния страны с потенциалом молодежи и их двигательной активностью.

Взаимосвязь физической активности и успеваемости обучающейся молодежи широко изучается [1, 2, 5, 7]. Проведенные исследования подтверждают, что физическая активность оказывает положительное влияние на психическое состояние [1, 2], уровень общей работоспособности [3, 4] и когнитивные способности [5, 7]. Также регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки и уверенности в себе [6, 8, 9]. В связи с этим была предложена цель исследования – определить взаимосвязь уровня двигательной активности с академической успеваемостью студентов высших образовательных организаций.

Организация и методы исследования. Исследование было организовано на базе НИУ «БелГУ». В нем приняли участие студенты нефизкультурных специальностей, обучающиеся на 1 и 2 курсе. В рамках исследования были охвачены более 200 студентов. Исследование предполагало проведение измерений на протяжении семестра. Анализировались результаты, полученные по истечению 1-4 семестров обучения.

Для достижения цели использовался ряд методов исследования. Шагометрия, проводилась на протяжении всего семестра. Предлагалось измерение суточной двигательной активности с помощью шагомеров фирмы OMRON. Анализ журналов посещаемости позволил определить количество пропусков занятий по причине болезни. Анализ зачетных ведомостей дал возможность оценить академическую успеваемость студентов.

Результаты и их обсуждение. Студентам, принимающим участие в исследовании, было предложено оценить свою двигательную активность с помощью шагомеров. Данные измерения проводились на протяжении всего семестра, рассчитывалась среднесуточная двигательная активность. Исходя из полученных данных, все молодые люди были условно разделены на две группы, с низкой двигательную активностью (ЭГ 1) – меньше 9000 шагов в день, и с высокой двигательную активностью (ЭГ 2) – больше 10 000 шагов в день. В таблице 1 представлено распределение студентов в зависимости от объема двигательной активности.

Таблица 1 – Результаты шагомер-исследований у студентов

		п	ЭГ 1	п	ЭГ 2	Р
Девушки	Суточная	67	8131±347	31	12174±639	+
	Недельная		53481±4182		81759±6581	+
Юноши	Суточная	65	8358±421	35	13022±594	+
	Недельная		55968±4591		89936±5947	+
« + » – различия статистически значимы по t-критерию Стьюдента						

В группе студентов с низкой двигательной активностью среднесуточный показатель у девушек составил 7931±347 шагов, у юношей 8358±421 шагов. Во второй группе эти показатели составили у девушек – 12174±639 шагов, у юношей – 13022±594 шагов. Можно отметить, что в обеих группах большие показатели двигательной активности демонстрируют юноши. Различия между объемами двигательной активности в группах носит достоверный характер, что указывает на значимость различий. Важно обратить внимание на распределение студентов по группам. Так в группе с низкой двигательной активностью как девушек, так и юношей в 2 раза больше, чем с высокой двигательной активностью.

Следующим этапом было предложено оценить количество пропущенных занятий студентами по причине болезни. Для этого были проанализированы журналы посещаемости учебных групп. Результаты представлены в таблице 2. Анализируя пропуски занятий студентами можно отметить, что в 1 семестре из-за смены образовательной среды и адаптации молодых людей к новым условиям количество пропусков в обеих группах большое. Уже со 2 семестра количество пропусков по болезни снижается, ярко это прослеживается у студентов с высокой двигательной активностью. В следующих семестрах обучения продолжается снижение пропусков. Количество пропусков в ЭГ 2 становится в 2 раза меньше, чем у студентов ЭГ 1.

Таблица 2 – Количество пропущенных занятий студентами по причине болезни

Период	ЭГ 1		ЭГ 2	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1 семестр	1022	950	972	943
2 семестр	984	945	703	651
3 семестр	528	423	225	184
4 семестр	505	410	196	170

Данная динамика свидетельствует о положительном влиянии высокой двигательной активности, которая оказывает позитивное воздействие на функциональные системы организма молодых людей и позволяет быстрее адаптироваться к условиям новой образовательной среды.

На заключительном этапе исследования анализировалась академическая успеваемость студентов (табл. 3). Рассчитывался средний балл по предметам, по которым осуществлялась промежуточная аттестация (экзамен, зачет).

Таблица 3 – Академическая успеваемость студентов

Период	Девушки		Р	Юноши		Р
	ЭГ 1	ЭГ 2		ЭГ 1	ЭГ 2	
1 семестр	3,9±0,4	4,0±0,3	-	4,0±0,5	3,9±0,6	-
2 семестр	4,0±0,2	4,3±0,4	-	4,2±0,3	4,1±0,4	-
3 семестр	4,0±0,3	4,5±0,2	+	4,2±0,4	4,1±0,5	-
4 семестр	4,1±0,2	4,5±0,3	+	4,2±0,2	4,3±0,4	-
« + » – различия статистически значимы по t-критерию Стьюдента						

Расчет средних баллов, оценивая академическую успеваемость студентов, показал, что у юношей разницы в данном показателе не имеется. А вот у девушек ЭГ 2 в 3 и 4 семестре средний балл значительно выше, чем у девушек ЭГ 1, данная разница носит достоверный характер. Можно предположить, что высокая физическая активность позволяет девушкам сохранять и высокую академическую успеваемость. Физическая нагрузка в виде активности в течение дня позволяет поддерживать когнитивные функции и психические процессы, тем самым обеспечивать высокий уровень работоспособности.

Заключение. Проведенные аналитические исследования показывают, что на современном этапе существует проблема восполнения дефицита двигательной активности студенческой молодежи. Существует необходимость в поиске новых подходов для оптимизации двигательной активности современной молодежи.

Анализ двигательной активности показывает, что число молодых людей с низкой двигательной активностью в 2 раза больше в исследуемых группах, чем с высокой. Результаты шагометрии говорят о достоверных различиях в показателях двигательной активности. Студенты с высокой двигательной активностью реже болеют и меньше пропускают учебные занятия. На это указывают результаты анализа учебных журналов.

Оптимальная двигательная активность обеспечивает молодых людей высоким уровнем работоспособности. Это позволяет студентам эффективнее усваивать учебный материал и сдавать промежуточную аттестацию. На это указывают результаты анализа зачетных и экзаменационных ведомостей.

Литература

1. Айвазова, Е. С., Ревякин, Н. Д. Взаимосвязь физической активности и когнитивных способностей // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2023. № 11 (87). С. 46-52.
2. Зотова, Ф. Р., Хамидуллина, Г. Ф., Бубякина, Е. В., Карпов, А. Н., Хуснутдинова, Р. Г. Мотивы и препятствия физической активности студентов университетов // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. Т. 11, № 5 С. 103-114.
3. Копейкина, Е. Н., Кондаков, В. Л., Волошина, Л. Н., Бочарова, В. И. Двигательная активность студентов в современных условиях // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8, № 3. С. 106-112.
4. Копейкина, Е. Н., Кондаков, В. Л., Волошина, Л. Н., Бочарова, В. И., Кормакова, В. Н. Оценка влияния занятий элективными дисциплинами на двигательную активность современных студентов // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т. 12, № 51. С. 141-150.
5. Оленская, Т. Л., Романов, И. В., Позняк, Ж. А. Влияние уровня здоровья и физической подготовленности на рейтинг успеваемости студентов-медиков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 38-47.
6. Османов, Л. А., Курбединов, Р. Я., Эбубекиров, Ф. С. Особенности физического воспитания студенческой молодежи // Наука-2020. 2024. № 1 (68). С. 33-40.
7. Плещев, И. Е., Ефремов, К. Н., Гудимов, С. В., Николаев, Р. Ю. Влияние физической подготовленности на уровень остаточных знаний студентов медицинского вуза // Глобальный научный потенциал. 2024. № 9 (162). С. 95-99.
8. Шепляков, А. С., Кондаков, В. Л., Копейкина, Е. Н., Балышева, Н. В. Применение индивидуальных программ самоорганизации двигательных режимов студентов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 54-56.
9. Basso, J. C., Suzuki, W. A. The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review // Brain Plasticity. 2017. Т. 2. №. 2. С. 127-152.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ПЛАВАТЕЛЬНОГО ТЕСТА К. КУПЕРА

Ковалева М.В., Жован Г.Ф.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Россия, г. Белгород

kovalevam2014@yandex.ru, jowan@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты тестирования показателя общей работоспособности студентов 1-3 курсов Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова используя плавательный тест Купера. На результаты тестирования влияют уровень навыка перемещения в водной среде и личная заинтересованность в систематических занятиях.

Ключевые слова: студенты, плавание, тестирование, уровень общей работоспособности.

В процессе физического воспитания студентов, в рамках плановых занятий специалистами чаще используются упражнения умеренной интенсивности (аэробной направленности). При сочетании упражнений с закаливающим воздействием воздуха, солнца, воды тренировочный эффект больше и одновременно несёт в себе оздоровительную направленность. Плавание, являясь жизненно необходимым двигательным навыком, так же выступает неотъемлемым средством для развития и поддержания достаточного уровня работоспособности студентов. Таким образом посещение бассейна и занятия плаванием, в период обучения студентов в вузе признано эффективным [1].

База Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова имеет два плавательных бассейна, каждый с общей площадью 564 м², 25-ти метровыми дорожками для плавания. В бассейнах университета организованы учебные занятия, тренировочные по спортивному плаванию и водному поло, оздоровительному плаванию, проводятся соревнования различного уровня организации. Подчеркивая организационную доступность базы следует отметить невысокую посещаемость студентами как основного (ОУО), так специального (СУО) учебных отделений занятий по разделу программы «Плавание». Результаты исследований причин низкой посещаемости выделяют в большинстве случаев мнение студентов о том, что занятия в бассейне являются причиной частых, длительных простудных заболеваний, так же занимающиеся испытывают затруднения при подготовке и сборах после занятий плаванием (переодевание, сушка волос), последующее желание отдыхать, а не учиться. В это же время медицинские противопоказания к занятиям в бассейне имеют лишь 3-4% из общего числа студентов, а не умеют плавать от 6% студентов ОУО до 16% СУО [2].

Научные источники так же описывают причины, делающие занятия плаванием непривлекательными для студентов вуза (Данила М.В., Давыдова С.А. 2020; Полонянкина Н.Ю., Соколова В.И., Березуцкая А.Ю., Зарубина М.С. 2020; Марьяничева Е.Г., Скрынникова Н.Г. 2022; Брынько С.В., Гороненкова А.А., Овчаренко Е.В., Тарапата О.Г. 2023; Фролова Л.В. 2024; Касьянова П.К. 2024; Овчинников К.А., Соболева Л.Л., Томашевская О.Б. 2025). Нетренированный человек переносит трудно 45-ти минутное занятие в водной среде, с иным давлением на тело. При температурном режиме бассейна от 24°C до 27°C занимающийся с низкой двигательной активностью быстро замерзает, а поддерживать высокую моторную плотность со слабо подготовленными бывает тяжело. В свою очередь большая физическая нагрузка приводит к утомлению и переутомлению от занятий в бассейне [3].

Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта в своей работе используют широко распространенную и описанную систему применения циклических

упражнений К. Купера (1968, 1987). Все тесты, им разработанные («глобальные» тесты), позволяют оценить состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем, включая в работу более 2/3 мышц скелета. Соответственно для определения физического состояния занимающихся, в частности нами применяется 12-ти минутное тестирование плавания, предложенное автором.

Таблица – Оценка уровня физической подготовленности студентов по результатам 12- минутного теста в плавании (тест Купера)

Степень подготовленности	Дистанция (м.), преодоленная за 12 мин.							
	Возраст							
	13-19 лет				20-29 лет			
	Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
Очень плохая	менее 450	78%	менее 350	60%	менее 350	0%	менее 275	67%
Плохая	450-500	19%	350-450	40%	350-450	100%	275-350	33%
Удовлетворительно	550-650	3%	450-550	0%	450-550	0%	350-450	0%
Хорошая	650-725	0%	550-650	0%	550-650	0%	450-550	0%
Отлично	более 725	0%	более 650	0%	более 650	0%	более 550	0%

В тестировании приняли участие всего 120 студентов ОУО. Из них 80 студентов в возрасте 18-19 лет и 40 в возрасте 20 лет и старше. (табл.). Из таблицы видно, что среди протестированных студентов нет тех, кто бы получил отличный и хороший результат. Подавляющее большинство выполнили задание с результатом «очень плохо» и «плохо». Принципиальных различий в показателях по возрастам и половой принадлежности не наблюдается. Таким образом очевиден низкий уровень развития работоспособности у испытуемых. Полученный результат подтверждает и низкую мотивацию студентов для занятий в бассейне, недостаточный навык перемещения в водной среде, и плохое владение техникой плавания.

Рабочая программа дисциплин физической культуры в нашем вузе на раздел «Плавание» отводит 74 часа. Так как обучение плаванию является первоочередной задачей, то темы распределены следующим образом: с первого семестра обучение техники плавания кролем на груди, далее кроль на спине и следом брасс. Отдельно, на фоне овладения навыками техники плавания, старшекурсники обучаются прикладному плаванию. На обучение основам техники в среднем уходит 6-8 занятий. При этом следует отметить что у занимающихся различный уровень способностей к обучению, к пониманию и воспроизведению информации. Соответственно речь не идет о технике профессиональных пловцов, а только о возможности студентами воспроизвести структуру движений, при которых звенья тела не совершают грубых ошибок.

В зависимости от физической и технической подготовленности студенты индивидуально проплывают дистанцию за учебное занятие от 700 до 1000 и более метров. Контрольные нормативы дисциплины ориентированы на показатели Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, проплавание 50-ти метровой дистанции в соответствии с возрастными ступенями.

Даже при регулярных (два раза в неделю) посещениях занятий в бассейне исходные показатели оценки уровня физической подготовленности студентов по результатам 12-минутного теста в плавании возможно улучшить. В-первую очередь за счет овладения техникой. Только лишь при правильном повороте экономится 3-5 сек. времени [3].

Учитывая современные условия организации образовательного процесса в белгородском регионе, необходимо отметить, что на данный момент основными причинами недостаточной плавательной подготовленности студентов могут и выступают ограничения возможности посещения бассейнов в связи с соблюдением правил техники безопасности и частым переходом в дистанционный формат обучения.

Литература

1. Димова А.Л. Социально-биологические основы физической культуры: метод.пособие / Димова А.Л., Чернышова Р.В. – М.: Советский спорт, – 2005. – 31с.
2. Жован Г.Ф., Ковалева М.В. К вопросу посещаемости занятий плаванием студентами вуза на примере БГТУ им. В.Г. Шухова //Дискурс. – 2019. – 12 (38). – С. 45-51.
3. Обучение плаванию студентов в высших учебных заведениях: учебное пособие / А.С. Грачев, С.И. Крамской, В.К. Белов, И.А. Куликов. – Белгород: БГТУ, 2023. – 233 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА

Ковех А.Г., Жилина Л.В.

МАУ ДО «ЦДО «Успех» Белгородского района
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
zhilina_l@bsuedu.ru

Аннотация. Проблема совершенствования физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы обусловлена выраженным несоответствием уровня физической подготовленности юношей возрастающим требованиям, предъявляемым к ней со стороны общества. Не все дети посещают спортивные школы, большая их часть может реализовать себя только в рамках школы во внеурочной деятельности. Это накладывает особую ответственность на учителя по обеспечению основных задач физической культуры, в которую входит и развитие кондиционных способностей.

Ключевые слова: школьники, старшие классы, физическая культура, волейбол.

Дети, которые не посещают спортивные школы, как правило, имеют недостаточный уровень развития физических качеств [1]. Следовательно, реализация этой задачи больше всего возможна в процессе внеклассной и внеурочной работы. Спортивная игра волейбол очень часто используется учителями физической культуры для организации школьных секций. Выбор этой игры не случаен, она является базовой в учебной программе, она менее затратная от других видов спорта, она является самой массовой и доступной. В плане физических качеств она занимает высокую планку в их количественном и комплексном развитии. Особое внимание сегодня уделяется развитию скоростно-силовых способностей.

Значимость скоростно-силовых способностей или способностей проявлять значительные мышечные усилия в краткие промежутки времени в структуре физической подготовленности учащихся обусловлена следующим: 1) неспособность быстро ответить значительным мышечным усилием на изменение внешней среды (толчки, резкая остановка транспорта, падения и т.п.) могут приводить к травмам как мышечно-связочного аппарата, так и суставов; 2) низкий уровень скоростно-силовых способностей снижает возможности молодых людей в физическом самосовершенствовании при помощи многих наиболее эффективных и эмоциональных средств физического воспитания, прежде всего, различных видов спортивных игр [2].

Объект исследования – педагогический процесс в условиях школьной секции по волейболу. Предмет исследования – развитие скоростно-силовых способностей учеников старших классов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут служить ориентиром для учителей физической культуры в подборе средств и методов скоростно-силовой подготовки учеников старших классов.

Развитие силы происходит в процессе занятий физическими упражнениями, но для специального развития скоростно-силовых способностей используются особые средства и методы. Основными методами развития скоростно-силовых способностей являются: метод максимальных усилий, метод «до отказа», методом повторных усилий, методом динамических усилий. Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, так называемые силовые упражнения (упражнения с внешним сопротивлением; упражнения, отягощенные массой собственного тела); специальные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах и со снарядами, разнообразные прыжки (в высоту, с разбегов, с места, тройные) [3, 4].

У волейболистов скоростно-силовые качества проявляются при различных режимах мышечного сокращения в основе силовых качеств игры волейбол лежат следующие двигательные способности: скоростно-силовые, которые необходимы для реализации быстрой силы и взрывной силы; силовая выносливость, необходимая при выполнении длительной динамической работы; силовая ловкость, проявляющаяся в ациклической работе. Для работы в школьной секции по волейболу, главным акцентом должно являться не спортивное мастерство, а спортивно-оздоровительное направление с учетом задач физического воспитания.

В эксперименте приняли участие 24 школьника в возрасте от 14 до 16 лет, которые занимаются в школьной секции волейбола. В экспериментальную группу было отобрано 12 человек, в контрольную группу входило 12 человек.

Основными средствами скоростно-силовой подготовки являлись упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнёра, с гантелями, набивными мячами и т.п.). Разработка содержания экспериментальной методики велась в направлении подбора комплекса как общеразвивающих упражнений, так и технических действий атакующей направленности. Контрольная группа продолжала тренироваться по традиционной методике – 3 раза в неделю, с продолжительностью тренировочного занятия 120 минут, а экспериментальная группа, при этом же тренировочном объеме нагрузок, в отличие от контрольной группы, делала акцент на развитие скоростно-силовых способностей.

При развитии специальных скоростно-силовых способностей волейболистов соблюдались определенные требования:

- число повторений в серии -10-15 раз,
- число серий 4 –6 в учебно-тренировочном занятии;
- продолжительность отдыха между сериями 60-120 с;
- интенсивность – упражнения выполняются в максимальном темпе;
- упражнения скоростно-силовой направленности выполнялись в основной части тренировочного занятия, после упражнений скоростной направленности и перед упражнениями силовой направленности.

При развитии специальных скоростных способностей волейболистов соблюдались определенные требования:

- упражнения выполнялись после разминки и при максимальной готовности организма к двигательной деятельности;
- число повторений упражнений в серии –4 –5 раз;
- длительность одной серии упражнений и интервалов отдыха были такими, при которых не снижалась предельная скорость и следующее повторение начиналось без снижения скорости;
- упражнения скоростной направленности выполнялись в первой половине основной части учебно-тренировочного занятия;

– объем скоростно-силовой подготовки в одном занятии должен быть таким, чтобы не приводить к выраженному утомлению. Значительное снижение скорости выполнения упражнений свидетельствует об изменении направленности процесса с развития скоростно-силовых способностей.

При подборе упражнений для скоростно-силовой подготовки, мы учитывали особенности формирования скоростно-силовых качеств и специфическую направленность процесса их совершенствования, т.е. структуру двигательных (спортивных) действий в волейболе. Для оценки эффективности проведенного нами эксперимента необходимо было произвести оценку уровня развития скоростно-силовых способностей подростков 14-16 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента и после. С целью определения уровня скоростно-силовых способностей применялось педагогическое тестирование скоростно-силовой подготовленности волейболистов. Были подобраны

тесты, позволяющие оценивать скоростно-силовые качества и учитывающие возрастные особенности занимающихся.

Для обработки результата использовался метод математической статистики. С целью определения статистической достоверности сходства и различия между сопоставляемыми признаками и вариантами показателей, а также для обработки полученных в ходе экспериментальных исследований данных по оценке достоверности количественных характеристик экспериментального материала и сдвигов результатов тестирования, полученных в ходе педагогического эксперимента, использовались методы математической статистики, широко распространённые в педагогических исследованиях.

Анализ сдвигов в показателях скоростно-силовой подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии подобранных упражнений (табл. 1, 2).

В таблице 1 представлены показатели результатов в тестах у испытуемых экспериментальных и контрольных групп на начальном этапе формирующего педагогического эксперимента. Рассматривая исходные результаты тестирования учащихся, приступивших к занятиям по разработанной методике, можно заметить, что между контрольной и экспериментальной группами существенных различий не наблюдалось ($p > 0,05$) группы были относительно одинаковы и не имели статистических различий.

Рассматривая результаты экспериментальной работы видна эффективность результативности учащихся экспериментальной группы, которые из 6-ти тестовых упражнений во всех показали положительную и достоверную ($p < 0,05$) динамику, тогда, как в контрольной группе лишь в двух упражнениях динамика результатов оказалась достоверной. Отметим, что в итоговом тестировании достоверные межгрупповые различия показателей в тестировании были отмечены по всем показателям.

Анализируя динамику изменений, произошедших в экспериментальной и контрольной группе, мы можем констатировать, что в обеих группах произошел рост показателей по всем тестам. При этом положительная динамика развития скоростно-силовых способностей выше в экспериментальной группе.

Такие значительные положительные изменения явились следствием целенаправленной тренировки учащихся экспериментальной группы на основе разработанной программы учебно-тренировочного процесса.

Таблица 1 – Сравнение показателей скоростно-силовых способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп (исходный срез)

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
	$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$		
Бег максимальной скоростью 30 м, (с)	5,07 $\pm$ 0,08	5,37 $\pm$ 0,15	1,7	$> 0,5$
Челночный бег (4х9м, с)	9,88 $\pm$ 0,11	10,7 $\pm$ 0,07	3,3	$< 0,01$
Прыжок в длину с места, (см)	213,1 $\pm$ 1,35	210,9 $\pm$ 2,27	0,8	$> 0,5$
Отжимания в упоре лежа (раз)	28,1 $\pm$ 0,64	31,7 $\pm$ 1,52	2,3	$< 0,5$
Подтягивание на высокой перекладине за 15 с	14,0 $\pm$ 3,15	12,3 $\pm$ 3,94	2,1	$> 0,5$
Толчок набивного мяча 5 кг от груди (см)	317 $\pm$ 15,5	312 $\pm$ 15,2	2,1	$> 0,5$

Таблица 2 – Сравнение физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп (итоговый срез)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
	$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$		
Бег 30 м, (с)	5,25±0,13	4,8±0,08	2,9	< 0,02
Челночный бег (4х9м, с)	9,86±0,11	9,41±0,09	3,1	< 0,01
Прыжок в длину с места, (см)	212,1±2,45	218,9±1,66	2,2	< 0,05
Отжимания в упоре лежа (раз)	30,4±0,57	34,5±1,23	2,2	< 0,05
Подтягивание на высокой перекладине за 15 с (раз)	15,3±3,68	14,9±4,21	2,1	< 0,05
Толчок набивного мяча 5 кг от груди, (см)	321±15,2	321±12,4	2,0	< 0,05

Литература

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 296 с.
2. Голомазов, В. А. Волейбол в школе : Пособие для учителя / В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников. – Москва : Просвещение, 1976. – 111 с.
3. Зельдович, Т. А. Подготовка юных волейболистов / Т. А. Зельдович, С. А. Керминас. – Москва : Педагогика, 2006. – 114 с.
4. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
5. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва: Терра-спорт, 2012. – 301 с.

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Ковзель А.В.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
mirabilit3@gmail.com

Аннотация. В статье раскрывается необходимость и целесообразность применения в образовательном процессе новых средств повышения двигательной активности студентов. Выявлено, что включение в процесс физического воспитания студентов различных видов фитнес-технологий направлено не только на повышение уровня двигательной активности обучающихся но и повышение уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: двигательная активность, пилатес, студенты, фитнес-технологии, фитбол.

Значение двигательной активности в жизни студенческой молодежи трудно переоценить. Регулярная физическая активность способствует поддержанию хорошей физической формы, улучшению функционального и эмоционального состояния человека, приобщению к здоровому образу жизни. Однако повышенные умственные нагрузки, особенно в период экзаменационной сессии, приводят к необходимости соблюдения рационального соотношения учебной деятельности и периодов отдыха, а также целесообразности систематического приобщения студентов к регулярной двигательной активности (далее – ДА) [1].

Одним из способов сохранения здоровья, повышения физической активности являются систематические занятия физическими упражнениями. Это обуславливает потребность в поиске эффективных оздоровительных методик и технологий, а также внедрении их в образовательный процесс.

Цель исследования – изучить способы повышения уровня двигательной активности учащейся молодежи.

Результаты и их обсуждение. Исследование проходило на базе УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». В исследовании принимали участие студенты 1-2 курса факультета биологии и экологии (n=54).

На первом этапе исследования студентам был предложен опросник, разработанный преподавателями кафедры физического воспитания и спорта, для определения уровня их ДА. Опросник включал вопросы, касающиеся видов ДА, частоты занятий, количества внеучебного времени, отведенного на самостоятельные занятия физическими упражнениями. По количеству полученных баллов, были определены уровни ДА студентов. Далее был проведен анкетный опрос для определения интереса учащейся молодежи к определенным видам двигательной активности. Опрос показал, что студенты (78%) проявляют особый интерес к современным видам фитнеса: танцевальные программы, направления Mind&Body, упражнения на BOSU-платформе, силовым видам фитнеса, упражнения с фитнес резинкой, фитболом, медболом и др. Полученные результаты указывают на интерес студенческой молодежи к занятию фитнесом.

После проведения анкетирования студенты 1 курса были распределены на две группы: экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную (КГ). Обучающиеся КГ посещали занятия по физическому воспитанию и занимались согласно учебной программы. Для обучающихся ЭГ в содержание образовательного процесса (II семестр 2024-2025 учебного года) была разработана и включена методика ориентирования обучающихся на повышение двигательной активности путем включения в процесс физического воспитания элементов фитнес-технологии Пилатес, упражнения с медболами

и фитболами. Выбор данных средств и направленности занятий был обусловлен результатами проведенного анкетирования.

На первом этапе студенты ЭГ познакомились с упражнениями системы Пилатес и упражнениями на фитболах; обучались технике правильного дыхания, умению концентрироваться, правильно «выстраивать» тело перед занятиями по пилатесу. На втором этапе – постепенно увеличивали темп выполнения упражнений, применяли разные исходные положения, подбирали совместно с преподавателем музыкальное сопровождение на занятия.

Занятие состояло из трех частей: подготовительная часть (10–15 минут): включало дыхательные упражнения, гимнастику для повышения гибкости суставов и позвоночника. Основная часть: сочетание занятий пилатесом и упражнений на фитболах, направленной на снижение массы тела и развитие различных мышечных групп. Заключительная часть: выполнялись упражнения для снижения нагрузки и растяжки проработанных мышц [2].

Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся 1 курса был определен комплекс тестов. Предварительное тестирование показало, что в начале педагогического эксперимента между средними значениями результатов в тестах у студентов КГ и ЭГ значимых различий не зафиксировано, (таблица 1).

Динамика показателей физической подготовки студентов ЭГ и КГ после эксперимента указывают на то, что обе группы смогли улучшить результаты в контрольных испытаниях. Однако прирост в ЭГ больше (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ оценки уровня ДА студентов ЭГ и КГ

Показатели	ЭГ		КГ	
	начало эксперимента	конец эксперимента	начало эксперимента	конец эксперимента
Наклон вперед из и.п. сидя на полу, см	14 ± 1	16 ± 1	13 ± 1	14 ± 1
Бег 30 м, с	$5,7 \pm 0,6$	$5,4 \pm 0,1$	$5,8 \pm 0,9$	$5,6 \pm 0,9$
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь (см)	327 ± 10	341 ± 5	325 ± 10	333 ± 8
Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (раз)	22 ± 1	29 ± 2	23 ± 1	25 ± 1
6-минутный бег, м	1180 ± 3	1235 ± 1	1180 ± 2	1193 ± 1

Достоверность различий рассматриваемых показателей подтверждена статистически ($p < 0,05$). Данные таблицы отражают динамику физической подготовленности участников эксперимента и дают возможность преподавателю вносить коррективы в образовательный процесс.

После включения в занятия по физическому воспитанию ЭГ методики, направленной на повышение уровня развития физических качеств, было проведено повторное тестирование оценки уровня ДА студентов ЭГ и КГ (таблица 2). Данные, полученные в ходе сравнительного анализа оценки уровня ДА студентов ЭГ и КГ (таблица 2), указывают на процентное повышение уровня ДА обучающихся, как ЭГ, так и КГ, а также видно, что выросло количество студентов с высоким уровнем ДА в ЭГ 13,5%

до 19,7%, средним уровнем – 62,9 % до 69%, с низким уровнем снизилось до 11,3%; в КГ также наблюдается прирост количества студентов с средним и высоким уровнем ДА, и снижение количества с низким. Так же возросло количество желающих посещать дополнительные занятия в спортивных секциях в свободное от учебных занятий время.

Таблица 2 – Сравнительный анализ оценки уровня ДА студентов ЭГ и КГ, %

Уровни ДА	ЭГ		КГ	
	начало эксперимента	конец эксперимента	начало эксперимента	конец эксперимента
низкий	23,6	11,3	22,9	14,2
средний	62,9	69	63,3	72,2
высокий	13,5	19,7	13,8	13,6

Согласно исследований ряда ученых [3] уровень ДА студентов не имеет прямой зависимости от вида программы физического воспитания, влияние оказывает общий объем еженедельной самостоятельной физической активности учащейся молодежи. Однако следует отметить, что проведенное исследование указывает на необходимость и целесообразность включения в образовательный процесс видов ДА, которым студенты отдают предпочтение.

Повышение уровня ДА студентов основывалось на соблюдении ряда условий, таких как:

- выбор форм ДА, соответствующих биологической потребности организма студента в движениях и существующим возрастным нормам;
- учет интересов и склонностей обучающихся;
- создание мотивации к переходу на новый вид ДА.

Таким образом, включение фитнес-технологий в образовательный процесс студентов 1 курса, оказало влияние на интерес студентов к ДА и, как результат, повлияло на уровень их ДА.

Литература

1. Оздоровительный фитнес в физическом воспитании [Электронный ресурс] : учебное пособие : текстовое учебное электронное издание на компакт-диске / сост. Н.Л. Сатосова, Е.А. Дудникова ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Сыктыв. гос. ун-т им. Питирима Сорокина». – Электрон. текстовые дан. (1,1 Мб) – Сыктывкар : Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2017. – 1 опт. компакт-диск (CD-ROM). – Систем. требования: ПК не ниже класса Pentium III ; 256 Мб RAM ; не менее 1,5 Гб на винчестере ; Windows XP с пакетом обновления 2 (SP2) ; Microsoft Office 2003 и выше ; видеокарта с памятью не менее 32 Мб ; экран с разрешением не менее 1024 × 768 точек ; 4-скоростной дисковод (CD-ROM) и выше ; мышь. – Загл. с титул. Экрана
2. Ногтев, К.С. Возможности использования фитнес-технологий для улучшения физического состояния молодежи / К.С. Ногтев, Ю.В. Калабин // E-Scio. – 2023. – №5 (80). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-ispolzovaniya-fitness-tehnologiy-dlya-uluchsheniya-fizicheskogo-sostoyaniya-molodezhi>. – Дата обращения: 02.03.2025.
3. Михайлова, С. В. Исследование физического здоровья студенческой молодежи (на примере студентов Нижегородской области): монография / Михайлова С. В., Калужный Е. А., Сидорова Т. В. [и др.]. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2019. – 247 с

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Коник Е.И.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 6 «Карусель»

Россия, г. Белгород

evgeniya_inf@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыты основные виды работы педагогов детского сада по развитию речи дошкольников с нарушениями речи с помощью двигательной активности

Ключевые слова: дошкольники с нарушениями речи, движение и речь, речедвигательная координация

У дошкольников с тяжелыми нарушениями речи, как правило, отмечается отставание в развитии двигательных функций, которое проявляется в виде недостаточной координации и неточности выполнения движений, снижение их темпа, моторной неловкости, нарушения пластичности и амплитуды в упражнениях по показу и по словесной инструкции. У «речевых» детей также наблюдаются трудности в овладении навыками самообслуживания, существенно страдает координация движений рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация), снижена двигательная память. Изучение анамнеза детей с речевой патологией показывает, что особенности моторного развития наблюдаются у них с самого раннего возраста: они позже возрастных сроков начинают удерживать голову, сидеть, стоять и т.д., у них с запозданием формируются лазание, ходьба, прыжки и др. Чаще всего, эти дети соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются.

Важно отметить, что несовершенство движений наблюдается во всех компонентах моторики: в общей (крупной), тонких движениях кистей и пальцев рук, мимической, артикуляционной.

Существует тесная взаимосвязь между состоянием двигательных функций и речи: чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Эта взаимосвязь изучена и подтверждена исследованиями многих крупных ученых (Павлов И.П., Леонтьев Н.Л., Лурия А.Р.) [3]. В коре больших полушарий двигательный центр и речедвигательный (центр Брока) располагаются рядом, вернее один является частью другого. Поэтому развитие речи напрямую зависит от развития общей моторики ребенка. Развитие речи и движений (мелкой и общей моторики), так же, как и их нарушения, идут «параллельно». Исследователи установили, что около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны.

С точки зрения физиологии, при движении мозг получает больше кислорода, который питает нервные клетки. Большое количество различных движений повышает деятельность речедвигательного анализатора и создает благоприятную основу для восстановления нарушенной речевой функции. С точки зрения психологии, передвигаясь, ребенок получает больше возможностей познавать окружающий мир. Любознательность влечет за собой расширение пассивного, а затем и активного словаря. Дети, регулярно получающие физическую нагрузку, лучше воспринимают смысл услышанного или прочитанного текста. Это приводит к тому, что такие дети лучше говорят [1].

Точное, динамическое выполнение упражнений для ног, рук, туловища, головы подготавливает и совершенствует движения артикуляторных органов (губ, языка, нижней челюсти), которые являются ведущими при формировании правильного звукопроизношения. Двигательные упражнения в сочетании с речью ребенка координируют движения определенных мышечных групп (рук, ног, головы, корпуса) [4].

Существует немало способов, позволяющих добиться чёткой координации речи с движением. И самый известный и действенный из них – игра. Особое место среди разнообразных игр на развитие двигательной и речевой деятельности занимают **игры с мячом**. Почему с мячом? Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, тем самым воздействуя на моторику пальцев. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного моторного развития детей и развитию межполушарных связей. Эти игры не требуют большого пространства.

С целью развития речи упражнения с мячом выполняются под речевое сопровождение. Применение речевого сопровождения помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Игры с мячом могут использоваться для решения многих речевых задач: расширение словарного запаса, развитие грамматического строя, развитие фонематических процессов, формирование правильного звукопроизношения.

Варианты игр с мячом на развитие лексико-грамматических категорий

1. «Я знаю пять...?». Игра развивает речь, мышление, а именно мыслительную операцию обобщения, совершенствует двигательные функции, способствует развитию координации речи и движения. Её можно проводить на любом лексическом материале. (фрукты, птицы, животные, мебель и т.д.)

2. Дети встают в круг. Логопед стоит в центре, бросает мяч каждому и называет слово. Ребенок отвечает и возвращает мяч:

– «Назови ласково» (образование уменьшительно-ласкательной формы имен существительных)

– «Один-много» (образование множественного числа существительных в родительном падеже)

– «Какое варенье?» (образование относительных прилагательных)

– «Скажи наоборот» (употребление антонимов)

3. Дети встают в колонну, логопед бросает мяч первому ребенку. Ребенок ловит, отвечает и передает над головой следующему.

– «Назови одним словом» (употребление слов с обобщающим значением)

– «Чей хвост, чья голова?» (образование притяжательных прилагательных)

– «Счет предметов» (согласование существительных с числительными) Дети встают в линейку. Передают друг другу мяч и считают заданное существительное от одного до пяти. Например, «Один стол, два стола, три стола, четыре стола, пять столов».

Варианты игр с мячом на формирование правильного звукопроизношения

– «Мяч передавай и слово называй». Дети встают в ряд или в круг и, передавая друг другу мяч, называют слово на заданный звук.

– «Сочинялки». Дети встают лицом в круг. Взрослый бросает мяч ребенку и называет начало слова, а ребенок добавляет окончание в виде слога с автоматизируемым звуком. (ЛП – ...? (СА), О-....? (СА). И т.д.)

– «Проговори скороговорку». Дети встают в ряд или в круг. Передают друг другу мяч, проговаривая по слову скороговорки, предложенной логопедом.

Варианты игр с мячом на развитие фонематического слуха

– «Умный мячик». У каждого ребенка мяч. Логопед произносит слова. Дети, услышав слово с заданным звуком, подбрасывают мяч. Усложненный вариант: логопед произносит стихотворный текст.

– «Мяч перекажи, звук в слове замени». Дети сидят на ковре, логопед катит мяч к каждому ребенку поочередно. Ребенок ловит мяч, катит его обратно логопеду и заменяет первый звук в слове на заданный звук.

Еще одним из эффективных методов стимулирования и развития речи детей с тяжелыми нарушениями речи являются **речевые подвижные игры**. Они учат детей быть внимательными к своей речи и речи взрослого, слышать и корректировать речевые ошибки, правильно произносить звуки, развивают интонационную выразительность и грамматический строй речи, внимание, память, углубляют представления об окружающем. Например, всем известные игры «У медведя во бору», «Гуси-гуси, га-га-га» и др. Подобные игры, являются не только увлекательными забавами для детей, но и помогают им получить простейшие навыки координации речи и движения.

Следующим способом воздействия на речь через двигательную деятельность является **проговаривание стихотворных текстов в сочетании с движениями**. В процессе проговаривания стихов одновременно с движениями происходит ритмизация речи, она становится более громкой, четкой и эмоциональной. Преодолевается аритмичность при чтении стихотворений, накапливается и активизируется словарь. Проговаривать в сочетании с речью можно и скороговорки. Использовать такой прием можно как динамические паузы на занятиях, на прогулке, во время игр в группе.

Следующий способ взаимодействия движений и речи – **логоритмика**. Это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала и музыки. Музыка используется для упорядочения темпа и характера движения ребёнка, развития мелодико интонационных характеристик голоса и умения координировать пение, речь и движение. На занятиях отрабатываются ритмическая структура слова, и чёткое произношение доступных по возрасту звуков, обогащается словарь детей. Речевой материал поэтапно усложняется.

Для профилактики нарушений речи в более раннем возрасте за основу занятий можно использовать метод **фонетической ритмики** [2]. Это сочетание отдельных звуков и движений. Например, звук АААА произносится вместе с движениями рук через верх в стороны. ОООО- руки с напряжением в стороны. И т.п.

И, конечно, нельзя не напомнить об огромном значении для развития речи **пальчиковой гимнастики**. Движения пальцев рук стимулируют развитие речи в целом и артикуляционной моторики в частности.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование различных типов двигательной активности в сочетании с текущей логопедической работой является дополнительным ресурсом психомоторной и речевой коррекции.

Литература

1. Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций / Л.С.Выготский. – М.: АПН РСФСР, 1960. – 171 с.
2. Власова Т.М. Фонетическая ритмика / Т.М.Власова, А.Н.Пфафенродт. – М.: Учебная литература, 1997. – 376 с., ил.
3. Крупенчук О.В., Витязева О.В. Движение и речь. Кинезиология в коррекции детской речи. – М.: Изд.Литера, 2021.- 45 с.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2007.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Коренева М.С., Коренева А.П., Коренев 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 представлены результаты исследования эффективности методики развития гибкости у младших школьников 7-10 лет средствами игрового стретчинга на уроках физической культуры. Экспериментальная работа проводилась в течение 6 месяцев с участием 48 учащихся начальных классов. Результаты показали статистически значимое улучшение показателей гибкости во всех суставных группах экспериментальной группы.

Ключевые слова: гибкость, младшие школьники, физическая культура, игровой стретчинг, двигательные качества, физическое развитие.

Актуальность проблемы развития гибкости у детей младшего школьного возраста обусловлена несколькими факторами. Во-первых, этот период характеризуется высокой пластичностью опорно-двигательного аппарата, что создает благоприятные предпосылки для развития данного физического качества [1]. Во-вторых, современный образ жизни детей связан с гиподинамией и длительным пребыванием в статических позах, что негативно сказывается на гибкости позвоночника и суставов.

Гибкость как физическое качество представляет собой способность выполнять движения с максимальной амплитудой. В младшем школьном возрасте развитие гибкости имеет особое значение, поскольку способствует формированию правильной осанки, совершенствованию координационных способностей, подготовке к освоению сложнокоординационных движений и профилактике травм опорно-двигательного аппарата [2]

Для детей младшего школьного возраста характерен ряд физиологических особенностей, определяющих специфику развития гибкости. К ним относятся: повышенная эластичность мышечных волокон и связочного аппарата, интенсивный рост скелета, диспропорция в развитии отдельных мышечных групп, а также низкая устойчивость к утомлению при выполнении статических упражнений. Учитывая эти особенности, была применена экспериментальная методика основывалась на принципах игрового стретчинга.

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы с сентября 2023 по февраль 2024 года. В эксперименте участвовали 48 учащихся 2-3 классов, разделенные на контрольную и экспериментальную группы. Критерии отбора: отсутствие медицинских противопоказаний, согласие родителей, регулярное посещение уроков физической культуры.

Для оценки гибкости использовался комплекс тестов, рекомендованный федеральными стандартами физического воспитания [3]:

1. Наклон вперед из положения сидя (гибкость позвоночника)
2. "Мостик" (гибкость позвоночника и плечевого пояса)
3. Поперечный и продольный шпагат (гибкость тазобедренных суставов)
4. Отведение прямой ноги вперед (гибкость нижних конечностей)
5. Измерение подвижности плечевых суставов

Занятия проводились 3 раза в неделю в рамках уроков физической культуры.

Экспериментальная методика включала следующие компоненты: Подготовительная часть урока состояла из игровых разминок, таких как «Зоопарк», где дети имитировали движения животных, суставной гимнастики «Гимнастика маленьких волшебников» и

подвижных игр с невысокой интенсивностью. Основная часть включала выполнение комплекса игровых упражнений «Гибкий конструктор», парные упражнения «Зеркало», направленные на координацию, а также тематические игровые комплексы «Цирковые артисты» и «Спортивная гимнастика». Заключительная часть была посвящена нормализации функционального состояния организма через релаксационные игры «Тряпичная кукла», дыхательные упражнения и элементы самомассажа.

Результаты исследования показали статистически значимое улучшение показателей гибкости в экспериментальной группе по всем тестам. Результаты представлены в таблице.

Таблица – Динамика показателей гибкости младших школьников после эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
Наклон вперед (см)	6,8±1,2	11,3±1,5	3,8	<0,01
Амплитуда в поперечном шпагате (см)	42,3±2,1	25,6±1,8	4,2	<0,001
Подвижность плечевых суставов (градусы)	135,2±3,8	158,7±3,2	3,9	<0,01
Качество выполнения "мостика" (баллы)	3,2±0,4	4,6±0,3	3,5	<0,01

Качественный анализ результатов выявил значительные положительные изменения в нескольких ключевых аспектах. Прежде всего, наблюдался выраженный прогресс в развитии гибкости, наиболее заметный в области позвоночника, где прирост составил 66%, и тазобедренных суставов с улучшением на 39%. Наряду с этим, у подавляющего большинства учащихся (85%) экспериментальной группы было отмечено существенное улучшение осанки, что свидетельствует о комплексном положительном воздействии методики на опорно-двигательный аппарат.

Важным показателем эффективности методики стало снижение на 40% количества жалоб на мышечный дискомфорт, что указывает на успешную адаптацию организма к нагрузкам и укрепление мышечного корсета. Кроме объективных физических показателей, было зафиксировано и значительное повышение интереса учащихся к занятиям физической культурой в целом. Этот комплекс положительных изменений – от объективных физиологических показателей до субъективного интереса – демонстрирует многогранное положительное влияние примененной методики на организм и мотивацию школьников.

Проведенное исследование демонстрирует полное соответствие полученных результатов данным современных научных работ в области физического воспитания детей [4]. Высокая эффективность разработанной методики развития гибкости обусловлена комплексом взаимосвязанных факторов. Во-первых, учет возрастных особенностей младших школьников реализован через игровую форму занятий, что соответствует ведущему виду деятельности данной возрастной группы. Во-вторых, принцип дозированной нагрузки, выражающийся в постепенном увеличении амплитуды движений, обеспечивает безопасность и предотвращает травматизм. В-третьих, комплексный подход позволяет осуществлять целенаправленное воздействие на все основные мышечные группы и суставы. Немаловажным фактором является и мотивационный компонент, реализуемый через систему тематических игр, что способствует поддержанию устойчивого интереса учащихся к занятиям.

Разработанная методика обладает рядом особенностей. Она органично сочетает традиционные подходы и инновационные элементы, обеспечивая преемственность в обучении. Важным преимуществом является возможность ее интеграции в стандартную программу физического воспитания без кардинального изменения учебного процесса. Методика отличается доступностью для реализации в условиях обычной общеобразовательной школы и предусматривает гибкую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся.

Разработанная методика игрового стретчинга доказала свою высокую эффективность как средство развития гибкости у детей младшего школьного возраста 7-10 лет. Экспериментальным путем установлено значимое улучшение показателей гибкости во всех основных суставных группах, при этом наибольшая результативность наблюдается в развитии гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. Важно отметить, что методика оказывает комплексное положительное влияние, способствуя не только развитию физических качеств, но и формированию правильной осанки, а также повышению мотивации к занятиям физической культурой.

В рамках практических рекомендаций предлагается систематически включать элементы игрового стретчинга в структуру каждого занятия продолжительностью 7-10 минут, используя тематическое планирование для поддержания познавательного интереса учащихся. Целесообразно реализовывать индивидуальный подход с учетом уровня физической подготовленности каждого ребенка. Программа может быть рекомендована для широкого внедрения в систему физического воспитания младших школьников в общеобразовательных учреждениях, поскольку органично сочетает традиционные подходы и инновационные элементы, обеспечивая преемственность в обучении и позволяя гибко дифференцировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся.

Литература

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 192 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2013. – 480 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – М.: Просвещение, 2021.
4. Благуш П.Г. К теории тестирования двигательных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 165 с.
5. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. – М.: Просвещение, 2007. – 204 с.

ВЛИЯНИЕ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 13–15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

Корнилов А.Н., Федоров А.В.

МБОУ «Центр образования № 15 «Луч»

Россия, г. Белгород

sanekgek3@yandex.ru, andrei12937@mail.ru

Аннотация. В последние годы гиревой спорт стал набирать популярность среди молодежи, и с каждым годом все больше юношей вовлекается в этот вид физической активности. Однако для достижения высоких результатов в гиревом спорте, особенно в возрасте 13–15 лет, требуется особое внимание уделять развитию выносливости. В данной статье мы рассмотрим программу, разработанную для повышения общей и специальной выносливости юных гиревиков, а также результаты ее применения. Экспериментальная программа имеет структуру, состоящую из нескольких блоков: упражнения с гирями, бег по пересеченной местности, дозировка воздействия и интенсивность работы, соблюдение интервалов отдыха между подходами. В статье описаны полученные результаты воздействия разработанной программы до и после эксперимента. Гиревой спорт, как и любой другой вид физической активности, требует системного подхода, и данная программа является ярким примером этого.

Ключевые слова: программа тренировки, общая и специальная выносливость, спортсмены-гиревики, физическая подготовка, кроссовая подготовка.

Гиревой спорт, благодаря своей доступности и относительной простоте соревновательных упражнений, становится всё более популярным среди людей различных возрастных категорий [1]. Это явление связано с тем, что гиревой спорт не только является интересным и увлекательным, но и обладает высоким педагогическим эффектом, что делает его привлекательным для широкой аудитории.

Важно отметить, что данный вид спорта способствует развитию множества физических качеств, включая силу, специальную выносливость, гибкость, повышению работоспособности организма, воспитанию морально-волевых и других личных характеристик юношей [2]. Начинать заниматься гиревым спортом можно уже с 10 лет, что является оптимальным возрастом для начала тренировок. В этом возрасте костно-мышечная система человека развивается достаточно быстро, что позволяет детям и подросткам эффективно осваивать различные техники и приемы, а также укреплять свои физические и морально-волевые качества. Кроме того, в процессе тренировок происходит развитие выносливости, что является важным аспектом для успешного выполнения соревновательных упражнений. [3].

Уровень физической подготовки напрямую влияет на дальнейшее планирование и организацию учебно-тренировочного процесса для юношей, занимающихся гиревым спортом в возрасте 13–15 лет [4]. В связи с этим, тема данного исследования становится особенно **актуальной**. Основная **цель работы** заключается в создании программы, направленной на развитие как общей, так и специальной выносливости с применением кроссовой подготовки в тренировочном процессе юных гиревиков. **Объектом** данного исследования является учебно-тренировочный процесс, связанный с развитием выносливости у спортсменов этой возрастной категории. В то время как **предметом** исследования выступает конкретная программа, разработанная для повышения выносливости гиревиков в возрасте 13–15 лет.

Для достижения поставленных целей в нашем исследовании были задействованы разнообразные методы, которые позволили глубже понять рассматриваемую проблему. В первую очередь, мы провели тщательный анализ и обобщение существующей научной и методической литературы, что дало нам возможность получить представление о текущем

состоянии исследований в данной области. Это позволило сформулировать гипотезы и определить направления дальнейшей работы. Кроме того, важным элементом нашего исследования стал педагогический эксперимент. Он включал в себя контрольное тестирование, в рамках которого мы использовали три контрольных упражнения: «Подъём на грудь двух гирь весом 24 кг» в течение 5 минут, «Толчок двух гирь весом 24 кг» также за 5 минут, и «Рывок гири весом 24 кг» за аналогичный временной промежуток. Эти тестирования были выбраны не случайно, так как они позволяют оценить физическую подготовленность участников и их способности в тяжелой атлетике.

Для обработки полученных данных мы применили методы математической статистики. С их помощью мы смогли вычислить средние арифметические значения, а также оценить достоверность различий между группами с помощью t-критерия Стьюдента. Также мы рассчитали стандартное (квадратическое) отклонение, что дало нам возможность понять вариативность данных и степень их разброса.

Исследование проводилось в период с сентября по декабрь 2024 года. Участниками нашего проекта стали обучающиеся Муниципального бюджетного образовательного учреждения Центра образования №15 «Луч» г. Белгорода. Все обучающиеся занимались дополнительными внеурочными занятиями, которые охватывали различные виды спорта, включая тяжелую атлетику, что сделало их идеальными кандидатами для нашего исследования. В процессе работы были сформированы две группы юношей в возрасте от 13 до 15 лет. Одна из групп стала контрольной, а другая – экспериментальной. Каждая из групп состояла из 10 человек, это обеспечило для нас достаточную статистическую значимость полученных результатов и позволило более точно оценить влияние различных факторов на физическую подготовленность участников. Таким образом, наше исследование направлено на углубленное понимание методик тренировки и их эффективности в контексте тяжелой атлетики. В начале педагогического эксперимента нами было проведено тестирование спортсменов экспериментальной и контрольной группы до апробации программы (табл. 1).

Таблица 1 – Первичные результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы

№	Контрольные тестирования (кол-во раз)	группа	$X \pm m$	p
1	Подъем на грудь двух гирь	ЭГ	$28 \pm 1,3$	$P > 0.05$
		КГ	$26,9 \pm 1,9$	
2	Толчок двух гирь от груди	ЭГ	$19,5 \pm 3,6$	$P > 0.05$
		КГ	$19,3 \pm 2,9$	
3	Рывок гири	ЭГ	$26 \pm 1,8$	$P > 0.05$
		КГ	$26,8 \pm 2$	

В ходе исследования, проведенного перед началом эксперимента, были определены различия в результатах контрольной и экспериментальной групп, однако эти различия оказались статистически незначимыми. В частности, в тесте «Подъём на грудь двух гирь» средние значения для контрольной группы составили 28 подъёмов, в то время как экспериментальная группа показала результат в 26,9 подъёмов. Аналогичная ситуация наблюдалась и в тесте «Толчок двух гирь от груди», где средний результат экспериментальной группы составил 19,5 подъёмов, а контрольной группы – 19,3. В тесте «Рывок гири» результаты также не показали существенных различий: контрольная группа выполнила 26 подъёмов, в то время как экспериментальная группа достигла результата в 26,8 подъёмов. Это говорит о том, что в начале эксперимента обе группы демонстрировали схожий уровень физической подготовки.

На протяжении всего периода педагогического эксперимента контрольная группа, состоящая из 10 человек, занималась по специальной программе, разработанной в рамках дополнительного внеурочного занятия спортивно-оздоровительной направленности. – 3 раза в неделю. В то же время экспериментальная группа, также состоящая из 10 человек, проходила занятия по другой, специально разработанной программе тренировок, в которую был добавлен кроссовый бег, что могло оказать влияние на результаты и физическое состояние участников. (табл. 2).

Таблица 2 – Фрагмент программы занятий ЭГ

1 неделя тренировочных занятий	2 неделя тренировочных занятий	3 неделя тренировочных занятий	4 неделя тренировочных занятий
Разминка	Разминка	Разминка	Разминка
Кросс 5 км в среднем темпе	Кросс 6 км в среднем темпе	Кросс 6 км в среднем темпе	Кросс 7 км в среднем темпе

В процессе специальной подготовки с использованием гирь для обеих групп участников занятия были организованы по единому принципу. В начале каждой тренировки проводилась подготовительная часть, в которую входили разнообразные упражнения, направленные на разогрев и развитие основных двигательных навыков. Участники выполняли различные перемахи, приседания с гирями, выпады, а также подъем гирь на грудь и другие упражнения, способствующие активизации мышечных групп. Основная часть тренировки занимала от 60 до 90 минут, в течение которых акцент делался на выполнении классических упражнений, таких как рывок и толчок. Эти упражнения являются основными в гиревом спорте и требуют значительных силовых усилий. Кроме того, в рамках основной части занятия включались вспомогательные упражнения с отягощениями, которые были направлены на развитие силовых качеств участников. Для этого использовались различные спортивные снаряды, такие как штанги, гантели, гири и блочные тренажеры, что позволяло разнообразить тренировки и адаптировать их под индивидуальные потребности обучающихся.

Завершалась каждая тренировка комплексом упражнений на растяжку и дыхательные практики, что способствовало восстановлению и улучшению гибкости мышц [5; 6]. Важно отметить, что как контрольная группа, так и экспериментальная после работы с гирями выполняли комплекс общей физической подготовки. Однако у экспериментальной группы была добавлена еще одна особенность: за 30 минут до окончания занятия они переходили к кроссовой подготовке, в ходе которой юноши-гиревики пробегали в среднем 6 километров. Это позволяло не только улучшить выносливость, но и способствовало общему развитию физической формы участников.

По окончании четырехмесячного эксперимента было проведено повторное тестирование как контрольной, так и экспериментальной группы, используя те же тесты для оценки физической подготовленности. Это дало возможность сравнить результаты и оценить эффективность применяемых методов подготовки. Важно было выявить, как различные подходы к тренировкам влияют на развитие физических качеств и общую подготовленность обучающихся, что стало основой для дальнейших исследований и совершенствования тренировочного процесса. (табл. 3). В результате проведенного эксперимента, представленного в таблице, можно четко наблюдать, что результаты спортсменов экспериментальной группы значительно превосходят результаты контрольной группы по всем проведенным тестам. В частности, в упражнении «Подъем на грудь двух гирь» спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали впечатляющий результат, составивший 33,8 повторения, в то время как участники контрольной группы показали результат на уровне 27,5 повторений.

Таблица 3 – Итоговые результаты тестирования контрольной и ЭГ

№	Контрольные тестирования (кол-во раз)	группа	$X \pm m$	p
1	Подъем на грудь двух гирь	ЭГ	$33,8 \pm 8,8$	$P > 0.05$
		КГ	$27,5 \pm 2,6$	
2	Толчок двух гирь от груди	ЭГ	$26 \pm 1,8$	$P > 0.05$
		КГ	$20,8 \pm 1,25$	
3	Рывок гири	ЭГ	$35,6 \pm 1,4$	$P > 0.05$
		КГ	$27 \pm 1,5$	

Не менее яркие результаты были получены и в тесте «Толчок двух гирь от груди». Здесь экспериментальная группа смогла выполнить 26 подъемов, тогда как контрольная ограничилась 20,8 подъемами. В тесте «Рывок гири» показатели экспериментальной группы также оказались значительно выше: 35,6 подъема против 27 у контрольной группы. Таким образом, во всех тестах экспериментальная группа демонстрирует более высокие результаты, что можно считать весомым доказательством эффективности выбранной программы подготовки.

Анализ динамики результатов за весь период эксперимента также показывает значительные улучшения. В упражнении «Подъем на грудь двух гирь» спортсмены экспериментальной группы улучшили свои показатели на 17,1%, тогда как спортсмены контрольной группы смогли добиться лишь 2,2% прироста. В тесте «Толчок двух гирь от груди» экспериментальная группа увеличила свои результаты на 25%, в то время как контрольная группа показала улучшение всего на 7,2%. В тесте «Рывок гири» рост результата в экспериментальной группе составил 26,9%, тогда как в контрольной прирост был минимальным – всего 0,7%. Эти данные наглядно демонстрируют, что внедрение разработанной программы с использованием кроссовой подготовки является эффективным инструментом для развития как общей, так и специальной выносливости у обучающихся.

Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что программа тренировок, использующая элементы кроссовой подготовки, способствовала повышению спортивных достижений участников экспериментальной группы и показала свою высокую результативность.

Литература

1. Ануров, В. Л. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов вуза. автореферат дис. ... канд. Пед. наук / В. Л. Ануров // Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 2008. – 23 с.
2. Хомяков, Г. К. Общефизическая подготовка гиревиков / Г. К. Хомяков // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2012. – № 3 (62). – С. 349–357.
3. Симень, В. П. Повышение эффективности развития выносливости у юношей, занимающихся гиревым спортом с использованием комплексного применения различных методов и методических приемов спортивной тренировки / В. П. Симень // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им И. Я. Яковлева. – 2012. – № 1-1. – С. 146–150.
4. Аксенов, М. О. Планирование нагрузки в спорте / М. О. Аксенов, Д. В. Дугарова, Г. П. Петренко // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. – Вып. 13: Физкультура и спорт. – С. 80–89.
5. Алексеенко, А. Ф. Интегральная система подготовки спортсменов-гиревиков от новичка до высшего мастерства : Учебное пособие для студентов, обучающихся по циклу ГСЭД / А. Ф. Алексеенко, А. В. Холопов ; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. обр. "Ом гос. аграр. ун-т". – Омск, 2005. – 66 с.
6. Тихонов, В. Ф. Фундаментальные основы гиревого спорта: методы обучения двигательным действиям и средства тренировки : учебное пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – Москва : Советский спорт, 2009. – 132 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ПАУЭРЛИФТИНГА

Король А.И., Колесников Д.С., Николаева Е.С.

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

Аннотация. Физическая сила во все времена являлась одним из атрибутов и отличительных особенностей мужской части населения. Стремление развить силовые способности является естественным для мужчины, так как генетически это означает иметь возможность защитить себя, своих близких и т.д. В подростковом возрасте, во время обучения в старших классах данное стремление как правило усиливается и является естественным мотивом для занятий физическими упражнениями для школьников. Несмотря на то, школьный урок физической культуры не предполагает целенаправленного развития именно силовых способностей, именно он, совместно с школьной спортивной секцией, как правило, является одной из последних регламентированных форм занятий физическими упражнениями. В данной статье раскрывается потенциал развития силовых способностей у старших школьников средствами пауэрлифтинга.

Ключевые слова: силовые способности, спортивная секция, силовые виды спорта, пауэрлифтинг, школьники.

Реалии жизни обучающихся среднеобразовательных организаций приводит к значительному понижению физической и, в частности, двигательной активности школьников. Этому способствует, во-первых, загруженность учебными часами и временем на самостоятельную (домашнюю) подготовку, во-вторых, тенденциями к менее активным формам проведения досуга. Современные технологии, гаджеты и устройства и их составная часть – компьютерные игры и развлекательные приложения, не способствуют мотивации к занятиям спортом, и даже простой физической культуры школьников [2]. Отрицательной составляющей прогрессирующей в подростковом (школьном) возрасте гиподинамии в дальнейшем является достаточно высокий показатель заболеваемости, как у детей, так и взрослых людей. К значимой доле заболеваний относят не только легкие, такие как респираторные заболевания, но и более серьезные, относящиеся в том числе сердечно-сосудистый заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата и многие другие. Все эти последствия могли бы быть нивелированы при должной двигательной физической активности и составляющей жизни обучающихся [2].

В педагогической литературе, а также на основании ряда исследований следует предположить, что снижение уровня развития двигательных навыков и физических способностей в целом у обучающихся среднеобразовательных школ, находит отражение в негативной тенденции при выполнении различных контрольных упражнений (нормативов) на занятиях по физической культуре. К одному из направлений реализации занятий, связанных с физическими упражнениями, которое может уменьшить гиподинамию у обучающихся среднеобразовательных учреждений является школьная спортивная секция по отдельному виду спорта или группа общей физической подготовки [4]. При организации подобных физкультурных мероприятий, а также проведению занятий в группах общей физической подготовки критически важно не просто давать возможность обучающимся заниматься физическими упражнениями, но и иметь определенную тренировочную программу, простой план занятия. Основанная цель, к которой следует стремиться это планомерное, последовательное, алгоритмичное решение стоящих в нем задач. Среди всех прочих и имеющих базовое значение стоит задача должного физического развития силовых способностей обучающихся среднеобразовательных школ. Именно силовые способности

ложатся фундаментом для развития ряда жизненно важных физических качеств: скорость, сила, выносливость, ловкость. Объективизация силовых способностей, обучающихся среднеобразовательных школ лежит в основе выполнения любого двигательного акта. Оправданно и конструктивно было бы при организации силовой тренировки обратиться к уже имеющемуся опыту физического развития в профильных видах спорта, принимая во внимание широкий спектр показателей и силовых способностей человека. Именно пауэрлифтинг является одним из таковых.

Пауэрлифтинг имеет достаточно богатую историю как силовой вид спорта. Он содержит внушительную материальную и методическую базу. Средства пауэрлифтинга в нынешних, современных условиях общедоступны каждому и достаточно просты в своём воспроизведении. Проводя анализ педагогической литературы с направлением физической культуры и спорта, а также на ряде экспертной оценки в области проведения тренировок мы пришли к выводу, что одним из наиболее благоприятных продуктивных возрастных периодов для начала занятий силовыми видами спорта является возрастной этап в 13-14 лет [1, с. 55]. Возрастной период 15-16 лет организм обучающихся среднеобразовательных школ уже достаточно полностью готов к существенным силовым нагрузкам, естественно с учетом предварительной качественной физической подготовки. В этой связи, предметом нашего исследования явилась методика развития силовых способностей школьников именно 15-16 лет с использованием потенциала такого силового вида спорта как пауэрлифтинг.

Основная цель нашего исследования заключилась в разработке и экспериментальной апробации эффективности методики развития силовых способностей у школьников данной возрастной категории, средствами силового вида спорта – пауэрлифтинга. Базой исследования выступило: Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области. Срок проведения исследования составил – 4 месяца. Субъектами экспериментальной части исследования выступили: 18 мальчиков возрастом 15-16 лет (обучающиеся 9-10 классов). Субъекты не обладали какой-либо спортивной квалификацией, однако имел место опыт занятий в группах общей физической подготовки не менее полугода. После диагностирующего этапа эксперимента обучающиеся были разделены на контрольную и экспериментальную группу численностью по 9 человек в каждой. Обучающиеся, в составе экспериментальной группы, занимались по разработанной авторской методике, которая включала в свое содержание комплексы упражнений, основанные на приоритетном использовании средств пауэрлифтинга. За период эксперимента разработанная нами авторская методика развития силовых способностей у школьников 15-16 лет, с применением средств пауэрлифтинга показала свою высокую эффективность в экспериментальной группе, по отношению к контрольной (которая реализовывала физическое развитие по классическому варианту). Во всех показателях силовых способностей зафиксирован качественный положительный перенос силовых способностей. Из этого следует, что экспериментальная методика может быть рекомендована для включения в процесс занятий по общей физической подготовке с данной возрастной категорией обучающихся среднеобразовательных школ.

Литература

1. Коник А.А., Миронова Т.А., Петренко О.В., Василенко А.Ю., Ерыгин И.Р. Повышение двигательной активности школьников 13-14 лет средствами пауэрлифтинга. Актуальные исследования. 2025. № 13-2 (248). С. 54-57.
2. Минов М.Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М.Ю. Минов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2010.- № 2.- С. 47-51.
3. Овчинников Ю.Д. Мышечная сила как биомеханическая характеристика при занятии пауэрлифтингом в подростковом периоде / Ю.Д. Овчинников, С.А. Сложеникин // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016.- № 3-3.- С. 132-134.
4. Хорунжий К.А. Разработка методики проведения занятий на начальном этапе подготовки в пауэрлифтинге // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013.- № 6.- С. 10.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: РОЛЬ СПОРТА И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Кравцов В.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород
anastasiakarazan@yandex.ru

Аннотация. Учеба в университете всегда была большим испытанием для молодого человека. В наши дни ничего не изменилось, а возможно даже и усугубилось в связи теми вызовами, которые бросает начинающим специалистам современная реальность. Отмечается, что сегодня темп жизни населения развитых стран сильно ускорился, соответственно ускорился темп обучения и, вместе с этим, вырос уровень психологической нагрузки. Современные технологии в виде доступа каждого студента к ГИС "Интернет" дают возможность работать с огромнейшей базой информации не выходя за пределы университетского кампуса или дома, но это неизбежно влечет молодого человека к малоподвижному образу жизни, снижению работоспособности из-за высокого уровня стресса, особенно в периоды сдачи экзаменов или важных промежуточных работ. Ключом к улучшению морально-психологического состояния может стать кратковременная смена обстановки или рода деятельности в качестве которой можно рассмотреть занятия физической культурой или спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, здоровье, польза, вред, упражнение, физическая культура, питание.

В последнее время все большее внимание стали уделять здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением работоспособности [4]. В университетских образовательных программах обязательно предусматриваются часы занятий физической культурой. Безусловно, все это несет положительный эффект, описанный выше, но также следует обращать внимание на то, как данная система работает в повседневной жизни, и какие слабые стороны она имеет. Например, не редким явлением можно считать занятия физической культурой запланированные на середину дня. Спортивные залы, зачастую, находятся за пределами учебных корпусов, а время на перемещение студентов к новому месту занятия отводится стандартное, что выливается либо в опоздание к началу и последующие штрафные санкции, либо идет в ущерб времени занятия физической культурой. Аналогично это работает и при перемещении от спортивного зала до учебных корпусов. Также следует отметить фактор усталости после активных физических упражнений. Попадая сразу после бега, игры футбол или баскетбол на лекцию, где необходимо сидеть, организм расслабляется и ему требуется некоторое время на восстановление сил, что снижает уровень восприятия информации. Немаловажно также уделить внимание внешнему виду и восстановлению студентов после занятий спортом и в соответствии с этим пересмотреть положение пары по физической культуре в учебном расписании, так как при планировании пар физической культуры в начале или середине дня у учащихся отсутствует время на приведение себя в порядок.

В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной жизни в духовном, нравственном и физическом отношениях [2]. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, и т.д.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студентов. В связи с этим в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

В настоящее время все большее количество людей стремится к здоровому образу жизни: вредные привычки сегодня вызывают осуждение, а спорт и правильное питание становятся более распространенными. Нет никаких сомнений в пользе спорта для здоровья, ученые давно доказали связь между физическими упражнениями и профилактикой многих заболеваний, улучшением состояния человека и укреплением иммунитета. Тем не менее любой спорт может привести к травмам, поэтому при занятиях спортом нужно придерживаться золотой середины, не переусердствовать. [1]

Любые спортивные упражнения: бег, плавание, аэробика, занятия на тренажерах или игра в футбол, положительно влияют на здоровье человека. В первую очередь в организме улучшается кровоснабжение, работа внутренних органов и систем, укрепляются мышцы, выравнивается осанка и вследствие всего этого органы занимают правильные места в организме. Также во время занятий физкультурой тренируется сердце, а это хорошая профилактика против сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и инфарктов. Спорт делает кости и связки более прочными, поэтому уменьшается риск травм. И, наконец, спорт – отличный антидепрессант, он снимает стресс, улучшает настроение человека, делает его активным, подтянутым, работоспособным, пробуждает интерес к творчеству. По этой причине те люди, которые с молодости занимаются спортом, в более старшем возрасте выглядят моложе и здоровее. Для каждого человека есть свои нормы, которые зависят от возраста, состояния здоровья, физической подготовки, поэтому невозможно ответить на этот вопрос однозначно. Главное правило – трезво оценивать свои силы и не возлагать на свой организм слишком большие нагрузки, особенно если вы только начинаете заниматься спортом [2]. Первые занятия должны быть непродолжительными и не изнуряющими, постепенно нагрузку можно увеличивать. Прислушивайтесь к своему организму во время упражнений: вы не должны испытывать чрезмерную усталость и выбиваться из сил, однако, чтобы спорт принес пользу для здоровья важно тренироваться регулярно. Если ваша цель – улучшить свое самочувствие, то не следует заниматься спортом профессионально. [2]

Многие новички, которые решили вести здоровый образ жизни выбирают нагрузку большую, чем может вынести их организм. Такие чрезмерные нагрузки приводят организм в состояние стресса, с которым ему сложно справиться самостоятельно. Слишком интенсивные занятия спортом, несоизмеримые с индивидуальными возможностями организма и его уровнем подготовки, очень опасны для здоровья. Увеличивать нагрузку следует постепенно и регулярно, позволяя своему организму приспособляться. Спорт не принесет вреда вашему здоровью, если вы будете следить за пульсом и за состоянием сердца в целом. Если вы почувствовали какой-то дискомфорт или неприятные ощущения, возникающие даже при легком нажатии на грудную клетку, немедленно прекратите тренировку. Если кружится голова, стало трудно дышать, появилась сильная боль, то вызовите скорую помощь. Очень важно во время занятий следить за дыханием. Если спортсмен не будет контролировать технику дыхания, то это может вызвать серьезные последствия: повышение давления, головную боль, тошноту и даже потерю сознания. Поэтому важно выдерживать правильную технику дыхания: глубокий вдох во время расслабления, выдох при усилии [3].

Американские врачи определили продолжительность силовой тренировки, которая не принесет вред здоровью. Суммарно в неделю мужчинам нельзя заниматься дольше семи часов. Более длительные тренировки удваивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Совсем отказываться от спорта врачи при этом не советуют. Умеренное количество занятий полезно для тела. Учёные изучали состояние здоровья более трёх

тысяч мужчин в течение 25 лет. Участников поделили на группы с разной продолжительностью тренировок в неделю. Те, кто занимался дольше семи с половиной часов в неделю, оказались более подвержены заболеваниям сердца и сосудов.

Когда мы говорим, о спорте как о здоровом образе жизни, нельзя забывать про правильный режим питания при систематических физических нагрузках. Необходимо в небольшом количестве потреблять пищу, насыщенную белками и углеводами. Во время тренировок лучше есть часто небольшими сбалансированными порциями, что позволит организму получать необходимое и не навредит, а напротив улучшит самочувствие и показатели, к которым вы стремитесь. Во время и после тренировки не стоит пить много воды, так как это может послужить нежелательной нагрузкой на сердце и привести к проблемам со здоровьем. Необходимо выдержать интервал примерно в 20 минут после занятия прежде, чем принять пищу и воду. При длительной и активной тренировке необходимость организма в воде больше, поэтому пить воду нужно, но в малых количествах, терпеть жажду не следует.

Таким образом, можно сделать вывод, что заниматься спортом нужно регулярно, только тогда действие тренировок на организм будет положительным. Раз в месяц подвергать себя большой нагрузке, занимаясь до изнеможения, очень вредно и безрезультатно – намного полезнее три раза в неделю устраивать небольшие тренировки. Если вам сложно придерживаться расписания, занимайтесь в группе, члены вашей группы будут мотивировать вас на регулярные занятия. Нельзя ежедневно практиковаться в силовых упражнениях и беге, потому что такая нагрузка вызовет перенапряжение в мышцах, которым необходимо время на восстановление и отдых, а, значит, важно делать перерывы между тренировками минимум в двое суток. Однако, утренней гимнастикой, растяжкой и ходьбой рекомендовано заниматься каждый день, так как упражнения такого рода способствуют улучшению работы внутренних органов и систем, а также это хорошая профилактика застоев в организме человека. Польза спорта для здоровья несомненна, но только при грамотном подходе. Если заниматься редко и не интенсивно, то от физических упражнений не будет почти никакого эффекта, а если подвергать себя огромным нагрузкам, заниматься силовыми тренировками каждый день и доводить свой организм до изнеможения, то все это принесет вред здоровью. Количество и продолжительность тренировок зависит от вида спорта, физической подготовленности человека и состояния его здоровья.

Литература

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов; – М.: ФиС, 1987, – 192 с.
2. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / Крамской С.И., Зайцев В.П., Олейник Н.А. [и др.]; под. ред. Крамского С.И., Зайцева В.П.; – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2009. – 189 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев; – Ростов-н/Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
4. Фиронова, Р.П. Здоровье и активная жизненная позиция / Р.П. Фиронова, И.И. Фиронов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VII Междунар. науч. конф., 19-20 апреля 2011 г., БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2011. – С.312-314.

АНАЛИЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ВУЗА СО СПОРТИВНЫМИ ШКОЛАМИ (НА ПРИМЕРЕ БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА)

Крамской С.И., Амельченко И.А., Крамской И.С.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород

Институт дополнительного образования ФГБОУ ВО
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Россия, г. Москва

sport_kaf.fvis@yandex.ru, amelchenko67@bk.ru, ikramskoi@gmail.ru

Аннотация. В статье на примере БГТУ им. В.Г. Шухова представлен анализ взаимодействия кафедры физического воспитания и спорта вуза со спортивными школами. Показано, что успешное сотрудничество требует системного подхода, четкого планирования и постоянной коммуникации. Это способствует повышению качества спортивной подготовки, привлечению большего числа обучающихся к регулярным занятиям спортом и физической культурой, формированию привлекательного имиджа вуза для абитуриентов.

Ключевые слова: кафедра, спортивная школа, спорт, студент, физическая культура, спортсмен, вуз.

БГТУ им. В.Г. Шухова со дня своего основания являлся одним из лидеров белгородского физкультурно-спортивного движения. Поэтому в «Технолог» всегда стремились поступить выпускники школ, как нашей области, так и других регионов. Абитуриенты прекрасно понимали, что здесь есть возможность получить востребованную на рынке труда специальность, а также продолжить совершенствовать свое спортивное мастерство, тренируясь у опытных наставников. Надо отметить, что кафедра физического воспитания и спорта при поддержке Ректората проводит большую работу по укреплению спортивных связей с областными федерациями по видам спорта, спортивными клубами и главное со спортивными школами. Ведь выпускники спортивных школ – это будущие наши абитуриенты. Большим подспорьем в этом направлении служит Колледж высоких технологий БГТУ им. В.Г. Шухова, куда поступают ребята после 9-го класса. Эти студенты прекрасно совмещают учебу и тренировки у своих детских тренеров, активно подключаются к учебно-тренировочному процессу сборных команд университета.

Мы можем уже сейчас говорить, о том, что добросовестная работа тренеров СШОР «Спартак» отделения гандбола и тренеров сборной университета по гандболу не только готовит квалифицированный резерв для команды высшей лиги «Технолог-Спартак», но часть студентов-спортсменов стали кандидатами в мастера спорта, а двое из них: Никита Киенков и Данил Красников – «Мастерами спорта России» за успешное выступление в чемпионате и Кубке России по пляжному гандболу. Они уже второй год играют за сборную университета в городских, областных и всероссийских соревнованиях. Мы также стараемся способных юношей подключать к учебно-тренировочному процессу сборной команды. Хорошие взаимодействия у вуза с СШОР № 4 Белгородской области. На нашей спортивной базе тренируются воспитанники отделения баскетбола, а также студенты Колледжа высоких технологий уже выступают в составе сборной команды вуза. В сборной команде по плаванию очень квалифицированные спортсмены из СШОР «Спартак», СШОР № 3 г. Белгорода, включая два МСМК – Георгия Глазунова и Марию Осетрову. Спортсмены тренируются у своих тренеров на нашей спортивной базе. СШ № 1 г. Белгорода с нами сотрудничает в плане развития как традиционно гандбола, так теперь еще водного поло и регби. Легкоатлеты из СШОР № 3 и СШ № 2 г. Белгорода тренируются на нашем стадионе, как и спортсмены-инвалиды (в основном ПОДА). Также спортсмены-абитуриенты заинтересованы в выступлении в Национальной футбольной

студенческой лиге за наш вуз. А это очень престижные, интересные соревнования среди команд вузов различных регионов (выпускники СШОР № 1 Белгородской области в этом году пришли учиться целым выпуском – порядка 20 человек). Также мы организовываем на базе нашего университета спортивные клубы. Открыты спортивно-патриотический клуб «Белогор», который провел уже более 50 «Субботних рингов», где соревнуются юные кикбоксеры как нашей области, так и других регионов. Часть этих спортсменов затем поступают в наш вуз. ССК «Технолог» – это не только развитие футбола, но и нового направления фиджитал-спорта. Два года назад открыт зал бокса «Шуховский», где уже подготовлены 8 КМС, 2 МС, один кандидат в юношескую сборную страны.

Систематическая работа кафедры физического воспитания и спорта с областными федерациями, такими как по гандболу, водному поло, легкой атлетике и других позволяет не только показывать высокие спортивные результаты, но и привлекать большего числа студентов к регулярным занятиям спортом и физической культурой. Очень важным считаем, что практически все тренеры сборных команд университета являются преподавателями кафедры или ведущими тренерами города. Это позволяет не только качественно проводить учебно-тренировочный процесс, но и контролировать учебу, проводить планомерную работу со спортивными школами. Развитая спортивная инфраструктура университета используется как региональная и городская площадка для проведения совместных спортивных мероприятий: соревнований, турниров, а также мастер-классов ведущих спортсменов [1].

Составной частью совершенствования владения различными методиками проведения тренировочных занятий является научно-исследовательская деятельность, которая предполагает анализ, систематизацию и обобщение результатов работы по различным направлениям подготовки юных спортсменов. Интерес к данной области продиктован необходимостью решения современных проблем организации физкультурно-спортивной деятельности. На кафедре физического воспитания и спорта по сложившейся традиции ежегодно проводится международная научная конференция «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях». Данное мероприятие позволяет ученым, педагогам и тренерам делиться результатами научных изысканий, обмениваться накопленным опытом работы с молодежью, обсуждать вопросы приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, анализировать эффективность применения современных технологий в учебном процессе и тренировочной деятельности [2]. В работе конференции принимают участие не только преподаватели вузов, но и практики, заслуженные мастера спорта России, мастера спорта международного класса, мастера спорта, заслуженные тренеры, заслуженные работники физической культуры РФ, представители спортивных школ, общеобразовательных учреждений. Организация совместных научных мероприятий, публикация результатов исследований в сборнике статей представителей физкультурно-спортивных организаций способствует внедрению новых технологий и методик тренировок.

Анализ взаимодействия спортивных школ и кафедры физического воспитания и спорта вуза показывает, что успешное сотрудничество требует системного подхода, четкого планирования и постоянной коммуникации. Это способствует повышению качества спортивной подготовки, привлечению абитуриентов, развитию научно-методического обеспечения. Перспективным является активное использование цифровых платформ для координации работы, разработка комплексных программ сотрудничества.

Литература

1. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт в образовательном пространстве современного вуза / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2022. – Т. 82 – № 2. – С. 276 – 277.
2. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебник / Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н., Крамской С.И. и др. – Москва: Издательство МИСИ – МГСУ, 2021. – Режим доступа: <http://lib.mgsu.ru/>

ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЕТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Красникова Т.Д., Писахова И.В.

МОУ «СОШ № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Россия, Белгородской область, г. Валуйки

79202096765@yandex.ru

Аннотация. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей и подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития.

Ключевые слова: нормирование нагрузок; физиологическое обоснование; функциональные возможности организма; ЧСС (частота сердечных сокращений); потребление кислорода; интенсивность нагрузки; продолжительность упражнения; интервал отдыха; повторения упражнения.

Насколько же важно нормирование нагрузок на уроках физической культуры для детей, когда уроки физической культуры будут нести оздоровительное значение? Физиолого-гигиеническому нормированию подлежат все основные факторы, определяющие состояние и развитие организма. И естественно ни у кого не возникает сомнений в необходимости обоснования физиологических норм физических нагрузок в процессе физического воспитания детей и подростков. При обосновании и градации физических нагрузок, адекватных функциональным возможностям организма, как правило, подходят с трех позиций: градация физических нагрузок по отдельным физиологическим показателям, в частности по ЧСС, потреблению кислорода, легочной вентиляции и др; дозировки интенсивности физической нагрузки в зависимости от максимальной скорости передвижения; оценки интенсивности нагрузки, исходя из максимальных энергетических возможностей организма.

При нормировании нагрузок рекомендуется учитывать пять компонентов: продолжительность упражнения; интенсивность; продолжительность интервалов отдыха между упражнениями; характер отдыха; число повторений упражнения. [4] К примеру, при нормировании выполнения циклических упражнений особое внимание заслуживают процессы возрастного развития двигательной системы. Изменения физиологических процессов в связи с выполнением упражнений обусловлены воздействием на организм повторяющихся движений. При этом в первую очередь происходят изменения функционального состояния двигательной системы. Вегетативные процессы перестраиваются под влиянием раздражений, сигнализирующих о возможной гипоксии, но главным образом – под влиянием моторных рефлексов. Поэтому, при планировании занятий и выборе нагрузок важно учитывать не только обменные процессы, но и возрастные особенности регуляции движений и освоения техники моторных навыков.

Одна из целей обоснованного нормирования нагрузок на уроках физической культуры заключается в том, что затраты энергии, число повторений упражнений и продолжительность выполнения серий упражнений были оптимальными. Если затраты энергии и число повторений малы, то эффект от упражнений будет понижен вследствие недостаточной мобилизации физиологических функций. Если же затраты энергии, число повторений и продолжительность выполнения упражнений чрезмерно велики, то эффект от упражнений будет понижен вследствие ослабления физиологических процессов в связи с истощением веществ, богатых энергией и ферментов, а также, нервных механизмов регуляции движений. Содействие гармоничному физическому развитию, воспитание

основных физических качеств должны осуществляться с начальных классов, однако выполнение упражнений для развития физических качеств, требует достаточно точной дозировки физических нагрузок и контроля за реакцией организма. [1] Анатомо-физиологические и психологические особенности, отличающие школьников разного возраста, оказывают существенное влияние на организацию учебного процесса, методику обучения и естественно, нормирование нагрузок. Остановимся на некоторых возрастных особенностях учащихся, которые следует учитывать на уроках физкультуры.

С 5 по 8 классы (10-14 лет) рост и развитие детей происходят неравномерно. Особенно бурные морфологические и функциональные изменения во всех системах организма протекают с началом полового созревания. Общее явление, присущее всем детям в этот период – это увеличение скорости роста длины тела, которая может достигать 10 см. в год. Изменяются также, хотя и не в равной степени, все костные и мышечные размеры тела. Распространяется пубертатный скачок на сердечную мышцу и на все остальные органы. Причем изменения физиологических функций организма выражены резче у мальчиков, чем у девочек. По окончании подросткового периода мальчики, вследствие способности к большему проявлению мышечной силы, на 1 кг. мышц становятся значительно сильнее девочек. В связи с тем, что после 12 лет сопротивление мышц растягиванию значительно увеличивается, в этом возрасте нужно повышенное внимание уделять развитию гибкости. Высокая лабильность и возбудимость нервно-мышечного аппарата способствуют ускоренному развитию быстроты движения и по скорости мышечного сокращения достигают максимума. Поэтому у подростков надо развивать быстроту, ловкость, динамическую силу. Протекающие не одновременно у разных учащихся процессы полового созревания затрудняют работу педагога, так как в одном классе учатся подростки на начальных стадиях полового созревания и подростки, у которых этот процесс уже завершается. В связи с этим для качественного проведения учебного процесса необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, особенно тщательно подбирать упражнения и нагрузку. В 15-17 лет практически завершается морфофункциональное созревание организма, но продолжается развитие костно-мышечного и связочного аппарата: отвердение костей ног, рук, позвоночника еще не закончено, поэтому следует избегать чрезмерных нагрузок, упражняясь с тяжестями. У старшеклассников еще не окончено развитие нервной регуляции работы сердца. Слишком большие эпизодические нагрузки могут привести к неблагоприятным последствиям. Тем более, что юноши этого возраста склонны переоценивать свои возможности. Не следует допускать максимальной интенсивности выполнения упражнений. [2]

Из выше сказанного, многообразие отличительных черт, своеобразие каждого учащегося не значат, что эффективна лишь индивидуальная работа со школьниками. Учитель должен основываться на типовых характеристиках учеников, т.е. выделять признаки, присущие определенным группам учащихся: например, класс обычно делится на группы по полу, внутри этих групп – по подготовленности, а опытные учителя и внутри этих групп выделяют школьников, которые требуют к себе иного подхода. Это может касаться ребят подготовительной медицинской группы или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимающихся в силу определенных обстоятельств вместе со всеми.

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, 2022. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Виленская Т.Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 285 с.
3. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 224 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04492-8.

ФОРМИРОВАНИЕ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Крафт Н.Н., Гомзякова И.П.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Россия, г. Санкт-Петербург
natali_knn@list.ru, pedagoglesgaft@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается необходимость формирования групповой сплоченности в процессе обучения студентов-спортсменов. Определена дефиниция «групповая сплоченность», представлены ее составляющие характеристики. Приведены педагогические средства формирования групповой сплоченности в процессе профессиональной подготовки. В результате проведенных диагностических методик были выявлены уровни сплоченности коллектива и характеристики развития группы как коллектива. Сформулированы педагогические рекомендации формирования групповой сплоченности в процессе обучения студентов-спортсменов.

Ключевые слова: образовательный процесс, сплоченность, групповая сплоченность, педагогические средства формирования групповой сплоченности, уровень сплоченности коллектива.

В современных условиях предъявляются требования к уровню профессиональной подготовки специалиста, востребованного на рынке труда, владеющего сформированными трудовыми действиями для успешной реализации функций будущей профессиональной деятельности. В этом аспекте нормативными документами обозначаются требования к уровню формирования конкурентоспособного специалиста. Так, в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» актуализируется универсальная компетенция, связанная с формированием умений командной работы: «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде» [7, С. 5]. А также определено формирование общепрофессиональной компетенции: «Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики» [7, С. 7]. В этой связи представляется значимым проблема формирования групповой сплоченности в процессе обучения студентов педагогическим дисциплинам.

В процессе исследования осуществлялся теоретический анализ по изучаемой проблеме, были проведены методики по диагностики групповой сплоченности коллектива студентов. В исследовании приняли участие студенты 2 курса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2 группы (n=40 человек), обучающиеся по направлению подготовки 49.03.04 Спорт. А также студенты 1 курса колледжа ледовых видов спорта (n=15 человек).

Зарубежные исследователи проблемы групповой сплоченности рассматривали ее как многоаспектное явление, детерминированное личностными, групповыми и межгрупповыми факторами [6, С. 75]. Фактически связывали ее с мотивационной и личностной основой привлекательности группы, социальными ожиданиями последствий деятельности в группе [1, С. 26]. При этом отечественные психологи в трактовке данного понятия выделяют разные аспекты: групповая сплоченность «рассматривается в основном с позиции эмоционально-психологической привлекательности членов малых групп» (Н. В. Бахарева, В. И. Зацепин и др.); «как ценностно-ориентационного единства» (А. В. Петровский, А. И. Донцов,

Р. С. Немов и др.); «связано с поведенческими аспектами, способствующими оптимальному внутригрупповому взаимодействию и нацеленными на решение задач, стоящих перед группой» (А. А. Дикарева, М. И. Мирской и др.) [6, С. 76-78]. Так, А.В. Петровский полагает, что «сплоченность как ценностно-ориентированное единство – это характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом» [5, С. 251]. Социально-психологическими компонентами групповой сплоченности выступают: «уровень развития группы, теснота и устойчивость межличностных взаимоотношений и взаимодействия, личностные и групповые ценности, смыслы и групповые нормы» [2, С. 270].

Формирование групповой сплоченности осуществляется в процессе логичного перехода от взаимодействия к сотрудничеству и от сотрудничества к совместной деятельности, к организованной группе, включающей самопринятие каждым членом коллектива себя как ее часть, ее ценности, установки, пути сплочивания. При этом важен эмоциональный фон группы, психологический комфорт как каждого ее члена, так и группы, и в целом такие показатели как референтность, защищенность и удовлетворенность образовательной средой.

Акцентируем внимание на то, что процесс групповой сплоченности, по мнению А.В. Петровского, «связан с формированием уровней ее структуры, среди которых он выделил: 1) уровень совпадения эмоциональных привязанностей, 2) уровень совпадения ценностных ориентации, обусловленных процессом совместной деятельности (обозначенный автором как ценностно-ориентационное единство), 3) уровень полной включенности в совместную деятельность (ядро групповой структуры)» [5, С. 251].

Включение в образовательный процесс форм групповой работы, командного взаимодействия по решению профессионально-ориентированных задач, практико-ориентированных заданий, разработку проектов с акцентом на формирование проектировочных умений у студентов, составление и анализ решения кейсов и т.д. позволяет формировать сплоченность студенческой группы. В ходе изучения дисциплины «Научно-методическая деятельность» студенты ВУЗа в рамках группового взаимодействия разрабатывают и защищают проекты, связанные с обобщением передового опыта тренера по избранному виду спорта, проспекта научного исследования по педагогике спорта; включаются в групповую работу по анализу тенденций развития современного образования, в том числе в сфере физической культуры и спорта; решают кейс-задачи; реализуется метод Пилы по ознакомлению студентов с основными требованиями к научным исследованиям; и т.д. В рамках дисциплины «Педагогика» занимаются совместной деятельностью по разработке диагностического пакета исследования, проведения и обработки полученных результатов; обосновании реализации принципов обучения в процессе учебного и учебно-тренировочного занятия; и т.д. В рамках дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» проводится групповая работа по определению путей формирования сплоченного спортивного коллектива, и т.д.

По результатам применения методики определения индекса групповой сплоченности Сишора [3, С.238-239] у студентов ВУЗа были получены следующие результаты: в первой группе уровень групповой сплоченности оказался выше среднего (15 баллов), а во второй группе – высокий (16,7 баллов). Отметим, что границы высокого уровня от 15,1 и выше. Как видим, показатели приближены в обеих группах в целом и имеют незначительные различия. На наш взгляд, возможно, это различие было обусловлено избранным видом спорта, поскольку в первой группе индивидуальный вид спорта (художественная гимнастика), а во второй – командный вид спорта (футбол). При этом отметим, что сплоченность групп достаточна для обеспечения качества образовательного процесса. В группах студентов первокурсников колледжа, где были представители командных и индивидуальных видов спорта, результаты были ниже – средний уровень (7,5 баллов), что

определилось недостаточной сплоченности и адаптированности в новой образовательной организации, что явилось определенным сравнительным индикатором в нашем исследовании. В этих же группах Университета была проведена методика «Интегральная самооценка уровня развития группы как коллектива (Л.Г.Почебут)» [3, С.281-284]. Данная методика позволяет определить преобладание качеств группы и дать содержательную характеристику изучаемой группы. Так, студенты должны были оценить в баллах насколько следующие качества были развиты в группе: подготовленность к деятельности; направленность; организованность; активность; сплоченность; интегративность; референтность. Полученные результаты позволили констатировать, что обе группы достаточно зрелые, способные выполнять учебно-профессиональные функции, профессионально-ориентированные задания. Отметим, что все качества были оценены студентами как средняя оценка от 7 до 9 баллов. При этом в этой шкале наиболее низкие показатели (7,2 балла и 7,6 баллов) в обеих группах отмечаются в качестве «интегративность». Вместе с тем обратим внимание на тот факт, что в первой группе преобладают следующие качества: подготовленность к деятельности (8,5 баллов); сплоченность (8,4 балла); референтность (8,4 балла), а во второй группе – организованность (9,1 балл); сплоченность (9,4 балла); референтность (9,3 балла).

Как видим, в целом, группы характеризуются приблизительно похожим набором содержательных характеристик сформированности качеств группы. Важным аспектом выступает спортивная специфика рассмотрения данной проблемы, так как именно студенты-спортсмены в большей степени подвержены спортивной социализации, а значит все механизмы межличностного взаимодействия будут формироваться достаточно интенсивно.

Интересным представляется факт рассмотрения основных компонентов успешного сотрудничества в обучении, который, на наш взгляд, имеет обоснование быть включенным в учебную работу студентов. Так, в исследованиях Дэвида У. Джонсона и Роджера Т. выделяются пять основных компонентов успешного сотрудничества в обучении: положительная взаимозависимость; индивидуальная и групповая ответственность; мотивация к сотрудничеству; обучение студентов необходимым навыкам межличностного и группового общения; групповая обработка результатов обучения [4, С.52]. При организации воспитательного воздействия на студентов целесообразно обратить внимание на формирование соответствующих показателей в деятельности, рассматривать их как результаты формирования, оценивать с точки зрения показателей сплоченности группы.

Таким образом, сплоченность рассматривается как ценностно-ориентированное единство системы внутригрупповых связей, которое проявляется как в сознании, так и в поведении обучающихся, что определяет актуальность формирования сплоченности через данные направления воспитания, соответственно в совокупности оценки и результативности действий самого обучающегося и группы. Необходимо отметить, что теория вопроса основана на понимании осуществления воспитания студентов конкретно в формировании качеств личности, которые и будут основой проявления сплоченности. Процесс воспитания в таком случае осуществляется в традиционных направлениях – формирование сознания и формирование поведения. В организации такого воздействия внимание направлено на саморазвитие и механизмам рефлексии. Личный переход к совместной деятельности будет указывать на формирование групповой сплоченности, поиск показателей этой сформированности проявится в качествах личности. Эффективность такого перехода базируется на реализации направлений формирования сплоченности: педагогического, социально-психологического и компетентностно-профессионального, что позволит преподавателю наиболее четко видеть механизмы методического воздействия на обучающихся и результаты сформированности необходимых качеств.

Результаты исследования позволили сформулировать следующие педагогические рекомендации по формированию групповой сплоченности в процессе обучения педагогическим дисциплинам студентов, обучающихся в образовательных организациях физической культуры:

1. Формирование сплоченности группы обучающихся необходимо реализовывать с учетом трех направлений: педагогическом, социально-психологическом и компетентностно-профессиональном. При этом необходима реализация всего арсенала традиционных и модернизированных методов и средств обучения с акцентом на рассмотрение педагогических ситуаций из спортивной и образовательной практики студентов и готовых кейсов и работы с информационно-коммуникационными технологиями.

2. Педагогическое направление заключается в формировании сознания и поведения в сочетании оценок и действий собственного поведения и в работе всей группы. Решаются задачи формирования: знаний о совместной деятельности личности и взаимодействии в парах и группах, индивидуальной и групповой ответственности; отношения к собственной профессиональной и личностной позиции и мнению коллектива; умений видеть профессионально значимые ситуации, требующие совместных групповых решений и действий; опыта совместной деятельности и т.д.

3. Реализация социально-психологической составляющей воспитательной деятельности по формированию сплоченности направлена на создание психологического климата в группе студентов. Реализуется в решении задач формирования: знаний и взглядов о психологических особенностях личности, типах личности, эмоционально-психологической привлекательности личности и группы; мотивации к сотрудничеству; умений рефлексировать и др.

4. Реализация компетентностно-профессионального направления формирования сплоченности будет заключаться в формировании качеств и установок, необходимых в профессиональном развитии как лично каждого обучающегося, так и группы в целом в процессе совместной учебной деятельности. Реализуется в решении задач формирования: знаний о коллективе; взглядов о необходимости формирования коллектива в работе с подопечными; знаний об индивидуальных возрастных характеристиках личности и принципах, методах педагогического взаимодействия с ними; знаний о значении сплоченности в профессиональной работе педагога; и т.д.

5. В процессе формирования сплоченности заявленными результатами воспитания могут быть: знания, взгляды, позиции, убеждения, умения, стереотипы поведения, качества личности в контексте успешного сотрудничества в обучении, положительной взаимозависимости.

6. Для достижения результативности в формировании сплоченности группы целесообразна разработка технологии по диагностике и анализу заявленных результатов, где комплексная оценка является показателем сформированности сплоченности. Диагностика и анализ, в свою очередь, предполагают включение в соответствующую технологию блока с подбором средств обучения.

Литература

1. Беляева Е. В., Галкина Н.А., Лобков Ю.Л. Психологические особенности групповой сплоченности студентов первых и выпускных курсов // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2023. № 1. С. 26-29.
2. Коваленко В. И. Взаимосвязь успешности учебной деятельности с уровнем групповой сплоченности студентов колледжа // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 2(57). С. 270-273.
3. Козлов В. В., Мазилев В.А., Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Издание 2-е дополненное и переработанное. Москва : Институт психотерапии и клинической психологии, 2018. 720 с.

4. Крафт Н. Н., Джабатырова Б.К., Валесская Р.И. Педагогические условия организации сотрудничества в обучении студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2018. № 3(223). С. 51-56.

5. Круковская Т.Ю. Групповая сплоченность как фактор успешного учебного взаимодействия // Омский научный вестник 2002. № 18. С. 250-254.

6. Макаров Ю.В. Формирование групповой сплоченности средствами социально-психологического тренинга // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2010. № 128. С. 72-83.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (Зарегистрировано в Минюсте РФ 21 октября 2019 г. N 56284): утв. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 25 сентября 2019 г. N 886 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт" (с изменениями и дополнениями) (С изменениями и дополнениями от: 25 мая 2020 г., 8 февраля 2021 г.) // Портал ФГОС ВО: [сайт]. – URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490304_B_3_29042021.pdf (дата обращения: 07.10.25)

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Крылова А.С., Коник А.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

nastenakrylova818@yandex.ru, 89205666067@mail.ru

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают перспективы использования технологии виртуальной реальности в процессе обучения и повышения готовности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к выполнению служебных задач в экстремальных ситуациях. Указанные технологии можно использовать для имитации экстремальных ситуаций с целью повышения психологической устойчивости сотрудников и скорости принятия ими решений, что позволит снизить риски для жизни или здоровья.

Ключевые слова: VR-обучение, технологии виртуальной реальности, сотрудники органов внутренних дел.

В современной научной литературе наблюдается активизация дискуссий, посвященных технологической модернизации правоохранительной системы Российской Федерации. Особое внимание уделяется вопросам интеграции инновационных образовательных технологий в процесс профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Предметом обсуждения является разработка и внедрение методов, позволяющих моделировать экстремальные оперативно-служебные ситуации с целью формирования устойчивых навыков безопасного выполнения задач без риска для жизни и здоровья. Одним из способов реализации подобного обучения является использование технологий виртуальной реальности. Внедрение и использование виртуальных симуляций позволит сотрудникам полиции сталкиваться с различными экстремальными ситуациями неограниченное количество раз, тем самым значительно снижая риски принятия неправильных решений в реальной жизни. Кроме того, использование технологий виртуальной реальности значительно повысит уверенность сотрудников при принятии того или иного решения в рамках тренировки, так как они будут знать, что их жизни и здоровью ничего не угрожает.

Современные технологии виртуальной реальности позволяют смоделировать ситуации любого характера, будь то использование огнестрельного оружия в рамках контакта с правонарушителями, оказание помощи гражданам, оценка оперативной ситуации или же просто имитация стрельб из того или иного вида оружия. При этом, рассматриваемые технологии представляют собой интерактивное обучение, что позволяет погружать сотрудника в виртуальное пространство, в котором воспроизводятся ситуации, которые в реальности могли бы представлять опасность для жизни или здоровья. Подобного рода тренировки позволяют развить у сотрудников устойчивость к различным стрессовым ситуациям и значительно повлиять на скорость и правильность принятия решений, используя при этом ранее полученные знания и опыт. При этом, по нашему мнению, наибольшую эффективность от использования технологий виртуальной реальности можно получить при их использовании совместно с привычными нам способами обучения. Так, знания, полученные в процессе лекционных занятий сотрудники полиции смогут усвоить путем их реальной отработки в экстремальных условиях, приближенных к реальности, которые как раз и могут симулировать технологии VR.

В настоящее время существует множество сертифицированных программ, позволяющим создавать различные сценарии в виртуальной реальности. Данные программы поддерживают моделирование сценариев, в которых могут участвовать, не

только один человек, но и группа людей. Следовательно, внедрив VR технологии в деятельность по повышению квалификации сотрудников полиции, инструкторы получают возможность проводить, как индивидуальные занятия, так и массовые, заранее определяя экстремальные ситуации, в которые попадут сотрудники и наблюдая за правильностью и скоростью принимаемых ими решений. В случае неудачи, инструктор также может повторно запустить нужный сценарий для проведения работы над ошибками и указания на правильный вариант действий в той или иной ситуации.

Кроме того, следует сказать, что на сегодняшний день существуют комплекты, оснащенные системами физических компонентов, которые позволяют сотрудникам, не только ощутить на себе дополнительные вес от снаряжения, но и почувствовать эффект попадания пуль, взрывов или ударов. Примером такого комплекта может служить жилет Armmeg HB100. Работоспособность данного жилета основана на передаче электроимпульсов, а также вибрации внутренних пластин, мощность которых зависит от получаемого типа ущерба. Кроме того, встроенные динамики позволяют воссоздать атмосферное звучание, что в свою очередь может передать направление производства выстрела. Использование подобного рода технологий в совокупности с очками виртуальной реальности позволит сотруднику намного глубже погрузиться в реальность воссозданного сценария, ведь получаемый в процессе тренировки «урон», проецируемый в виде электрического импульса, спровоцирует у обучаемого своего рода стрессовую реакцию, а значит, заставит сотрудника сосредоточиться на принятии быстрых и эффективных мер, например, для ухода с линии огня.

Также следует сказать, что в современные программы виртуальной реальности активно внедряются технологии искусственного интеллекта. Использование сертифицированной программы подобного рода при тренировке сотрудников позволит спроецировать ситуации, при которых поведение персонажей может изменяться в зависимости от решений, принятых сотрудником полиции. Кроме того, внедрение подобных технологий отразится и на сценариях, в ходе которых сотрудник будет отрабатывать различные методы коммуникации с гражданами, в том числе имеющими психические расстройства, действия в рамках экстремальных ситуациях, а также устранение последствий, возникших в результате той или иной экстремальной ситуации.

Еще одним направлением использования технологий виртуальной реальности является огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел. В настоящее время существует множество различных тренажеров, которые позволяют оттачивать навыки стрельбы сотрудника при огневом контакте с превосходящими силами правонарушителей, создавая при этом экстремальную ситуацию с повышенным уровнем стресса. При этом важно учитывать не только скорость стрельбы сотрудника, но и правильность принимаемых решений, чтобы избежать ранения гражданских лиц, а также мозговую активность и уровень стресса. Достигнуть указанной цели позволит использование системы виртуальной реальности Biocyber Physical Simulator, которая включает в себя, не только очки виртуальной реальности, но и жилет с функцией биокрибернетической адаптации, позволяющий в режиме реального времени считывать реакции человеческого мозга и тела на окружающую ситуацию. В процессе симуляции экстренной ситуации, указанная технология считывает и записывает различные физиологические реакции тела, отражая стрессоустойчивость сотрудника, а также его реакцию на резкое изменение окружающей его обстановки.

Использование технологий виртуальной реальности в процессе подготовки сотрудников полиции к действиям в рамках экстремальных ситуаций имеет как положительные, так и отрицательные аспекты.

К положительным аспектам можно отнести:

- полное погружение сотрудников в симуляцию заранее спланированного сценария, так как использование систем виртуальной реальности позволяет им видеть и слышать лишь то, что проецирует программа;

- оттачивание навыков, скорости и правильности принятия решений в экстремальных ситуациях без угрозы для жизни и здоровья;

- возможность закрепить полученные теоретические знания на практике.

Отрицательные стороны:

- отсутствие связи с реальным миром, что может привести к боязни в принятии решений в реальной жизни;

- ограниченнее маневренности в процессе отработки тех или иных сценариев, так как некоторое оборудование может быть представлено, например в виде рюкзаков и иного дополнительного объемного снаряжения, препятствующего занятию положения лежа на спине.

В настоящее время уже имеются примеры использования технологий виртуальной реальности для обучения сотрудников полиции. Так, например, генеральный директор игровой компании VirTra использовал возможности алгоритмов собственной программы для создания сценариев, позволяющих сотрудникам полиции отработать навыки коммуникации с гражданами, а также принятие решений в той или иной ситуации.

Подводя итоги проведенному исследованию, можно сказать, что внедрение технологий виртуальной реальности является перспективным направлением для повышения у сотрудников уровня готовности сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях. При этом, следует отметить, что процесс обучения не должен исключать теоретической подготовки, а наоборот, включать в себя оба метода. Тем самым, технология виртуальной реальности позволит на практике отработать принимаемые сотрудниками полиции в экстремальных условиях решения, а также отследить реакцию их организма на различные стрессовые ситуации. Кроме того, использование рассматриваемой технологии позволит развить у сотрудников общий уровень стрессоустойчивость, скорость и правильность принятия решений, а также работу в команде при симуляции сценариев с участием группы или подразделения.

Литература

1. Кармак Б. Полицейские начали обучаться в виртуальной реальности. URL: <https://www.ferra.ru/news/techlife/policeiskie-nachali-obuchatsya-v-virtualnoi-realnosti-11-02-2020.htm>.
2. Эффективная виртуальная среда обучения полиции в VR от V-Armed. EVILEG. URL: <https://evileg.com/ru/post/582/>.
3. Обзор жилета Armmmer HB100: новое слово в иммерсивном гейминге? IXBT Live. URL: <https://www.ixbt.com/live/digs/obzor-zhileta-armmer-hb100-novoe-slovo-v-immersivnom-geyminge.html?ysclid=m8w30sionq313747987>.
4. Greg Nichols Police simulator uses real weapons, tense scenarios [Электронный ресурс]. URL: <https://www.zdnet.com/article/police-simulator-uses-real-weapons-tense-scenarios/>.
5. Бордачев А.Ю.. Применение современной технологии в тактико-специальной подготовки сотрудников полиции МВД России / Бордачев А.Ю. // Педагогические науки. – 2024. – С. 49-51.

ЭФФЕКТИВНЫЙ ПОДХОД В ВОСПИТАНИИ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СКАЛОЛАЗАНИЯ

Кулькова И.В., Николаев И.В., Чернышева О.В.
Московский педагогический государственный университет
Россия, г. Москва
kulkova2007@yandex.ru

Аннотация. Важную роль в формировании когнитивных и двигательных способностей у 14–16-летних подростков имеет физическая активность любого рода. Реализация, в процессе внеурочных занятий средств скалолазания и разнонаправленных педагогических приемов, позволяют оперативно добиться точности и ловкости движений, развитию равновесия и пространственной ориентации, а также подготовить обучающихся к сдаче норм ГТО.

Ключевые слова: дополнительное образование, двигательные способности, скалолазание, подростки 14-15 лет.

В последние годы в молодежной среде все активнее растёт интерес к скалолазанию как одному из наиболее динамично развивающихся видов спорта, который позволяет развивать не только физическую силу, но и координацию движений, гибкость, баланс и уверенность в себе. В научной литературе, на протяжении долгих лет, вопросам развития и воспитания координационных способностей, уделяли внимание такие ученые, как Н.А. Бернштейн, В.И. Лях, Л.П. Матвеев и др. И если Н.А. Бернштейн занимался «изучением структуры и механизмов координации движений» [1], то в трудах Л. П. Матвеева больше раскрываются «педагогические аспекты физического воспитания и развития двигательных навыков у школьников» [3]. В.И. Лях, отмечает, что «на этом возрастном этапе у подростков происходят изменения в нервной системе, что способствует более чёткой дифференциации координации движений, развитию пространственного восприятия и быстроты реакции. Эти изменения напрямую влияют на способность подростков выполнять более сложные двигательные задачи, требующие высокая степень проявления координации, ловкости и силы» [2].

Согласно трактовке Савина В.П. «скалолазание (англ. rock climbing) представляет собой спортивную дисциплину и активный отдых, включающий преодоление рельефов (естественных – скал, или искусственных – скалодромов) [6]. Меньшиков Н.К. фиксирует факт, что «важным элементом специальной подготовки скалолаза является развитие скоростно-силовых способностей, особенно в контексте скоростного лазания, где они находят максимальное применение [4]. Пиратинский А.Е., углубившись в аспекты подготовки спортсменов в виде спорта скалолазание, пришел к заключению, что «в процессе преодоления маршрутов спортсмен часто вынужден длительное время находиться в статических позах. Это требует от скалолаза развития статической силы, что делает статические силовые упражнения важным элементом подготовки. Они позволяют целенаправленно развивать слабые мышцы и группы мышц, что даёт возможность контролировать и дозировать время и интенсивность усилий, а также уменьшает утомляемость спортсмена [5].

Целью организованного нами исследования стало установление степени влияние средств скалолазания на развитие двигательного-координационных способностей у старших подростков в условиях дополнительного образования.

Педагогический эксперимент был нами организован с целью апробации средств и педагогических приемов воспитания двигательного-координационных способностей средствами скалолазания в рамках внеурочных секционных занятий. В нем приняли

участие 16 обучающихся 7-х классов (14–15 лет) ГБОУ «Школа №1374» г. Москвы, которые составили основу экспериментальной группы (далее ЭГ). В результате входного среза данных физической подготовленности участников эксперимента (констатирующий этап) было установлено, что среднестатистические значения проб, представленных в таблице 1, демонстрирует разнообразие в физических способностях подростков. Некоторые показатели, такие как, стойка на одной ноге, прыжок в длину и метание мяча, показывают более однородные результаты, в то время как бег, прыжок в длину с места и вис на перекладине имеют более широкий разброс.

Таблица 2 представляет собой данные о количестве подростков, чьи значения, на начало нашего исследования, находились в пределах ниже требований норм бронзового значка ГТО IV ступени (для 13–15 летних подростков) по отдельным тестам и должных требований для спортсменов, занимающихся скалолазанием.

Таблица 1 – Показатели тестирования подростков ЭГ на констатирующем этапе исследования

Проба	$X \pm \sigma$
Бег на 30 м (с)	$5,4 \pm 0,4$
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$138,2 \pm 5,7$
Вис хватом сверху на высокой перекладине: фиксация положения (с)	$32,2 \pm 1,6$
Подтягивание в висе (кол-во)	$2,8 \pm 0,36$
Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 м (кол-во попаданий из 5 попыток)	$2,5 \pm 0,8$
Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны: фиксация положения (с)	$16,8 \pm 0,3$

Первичный анализ показателей развития двигательного-координационных способностей участников эксперимента показывает, что в целом уровень физической подготовки испытуемых низкий и требует внимания. Наибольшие трудности наблюдаются в силовом упражнении – подтягивание. А низкий показатель времени по удержанию собственного веса в висе позволяет судить и слабо сформированном мышечном аппарате верхних конечностей. Определенные координационные сложности наблюдаются в упражнениях двигательного-координационной направленности (метание в цель) и в равновесии (на сохранение баланса), что указывает на необходимость работы над развитием точности движений и координации.

Таблица 2 – Количество подростков, не выполнивших нормативы IV ступени ГТО и требований стандарта по виду спорта «Скалолазание»

ТЕСТ	ЭГ
Контрольные упражнения IV ступени ГТО	
Бег на 30 м (с)	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	11
Подтягивание в висе (кол-во)	16
Контрольные упражнения по виду спорта «Скалолазание»	
Вис хватом сверху на высокой перекладине: фиксация положения (с)	16

Для реализации цели исследования, в рамках реализации дополнительного образования, были организованы занятия на базе школы, оснащенной современным искусственным скалодромом. Регулярность занятий составляла 2 раза в неделю по 60 минут на протяжении 3-х месяцев. Ключевым методическим основанием программы занятий выступила методика вариативных упражнений, направленная на развитие координационных качеств в изменяющихся условиях. В рамках такого подхода следовало:

- создавать условия для варьирования двигательных заданий с учётом уровня физической подготовленности подростков;
- реализовать принцип усложнения сенсорной и моторной нагрузки через изменение условий выполнения заданий.

В ходе педагогического эксперимента было реализовано четыре основных направления развития координационных способностей.

Первое направление преимущественно связано с систематическим обогащением двигательного опыта занимающихся при помощи общеподготовительных упражнений.

Второе направление связано с преодолением координационных трудностей, возникающих в процессе выполнения двигательных действий, развитие и совершенствование точности движений, развитие дифференцировочной способности.

Третье направление связано с выполнением специализированных упражнений для развития и совершенствования силового критерия координационных способностей.

Четвертое направление включало в себя прохождение полосы препятствий, включающей смену направлений, подъёмы и спуски, на скорость (с фиксацией времени её прохождения).

В процессе занятий обучающиеся выполняли серии заданий, в которых постоянно изменялись маршруты, конфигурации зацепов, сенсорные сигналы и моторные задачи. Упражнения на скалодроме варьировались по сложности, с изменением маршрутов и адаптацией нагрузки в зависимости от степени готовности школьника. Примеры упражнений: лазание с визуальными ограничениями (повязка на один глаз), выполнение задания с условиями исключения (запрет касания зацепов определённого цвета), преодоление нестабильных опорных поверхностей. Это позволяло наращивать требования к точности и ловкости движений, развитию равновесия и пространственной ориентации в динамично меняющихся условиях. По завершении эксперимента было проведено итоговое тестирование и сопоставительный анализ полученных результатов для установления уровня изменения физической подготовленности и двигательно-координационных способностей у подростков (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительный анализ среднестатистических показателей тестирования

Проба	До	После	t*
	X ± σ		
Бег на 30 м (с)	5,4 ± 0,4	4,8 ± 0,4	0,77
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	138,2 ± 5,7	172,6 ± 3,1	3,13
Вис хватом сверху на высокой перекладине: фиксация положения (с)	32,2 ± 1,6	52,5 ± 2,12	2,84
Подтягивание в висе (кол-во)	2,8 ± 0,36	6,7 ± 1,09	2,29
Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 м (кол-во попаданий из 5 попыток)	2,5 ± 0,8	4,1 ± 0,53	2,18
Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны: фиксация положения (с)	16,8 ± 0,3	43,6 ± 1,16	3,07

* Достоверность определялась по t- критерию Стьюдента, где $t_{\text{табл}} = 2,13$ при $\alpha = 0,05$

Среднегрупповые показатели тестирования занимающихся показывают на динамический рост результатов по всем тестовым и контрольным упражнениям. При этом:

- в беге на 30 м 3 подростка выполнили норматив бронзового и серебряного значка ГТО и 1 юноша уложился в норматив золотого значка;

- количество подростков, не допрыгнувших до нижнего значения норматива ГТО (170 см), снизилось с 11 до 3;

- время удержания виса возросло с 33,6 до 52,5 секунд, а значит – все юноши провисели 40 с и больше, что и нормировано стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Скалолазание»;

- количество подростков, не выполнивших норматив в подтягивании составило 3 человека, при этом 5 юношей продемонстрировали результат 6 и 7 раз, что соответствует показателю бронзового значка ГТО;

- средний показатель времени фиксации стойки на одной ноге вырос более чем в 2 раза (с 16,8 до 43,6 с) и 14 испытуемых из 16 продержали положение, нормированное стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Скалолазание».

Таким образом, исходя из полученных результатов проведенного педагогического эксперимента можно сделать выводы о том, что учебно-тренировочная внеурочная деятельность с 14–15-летними подростками на основе средств скалолазания дает положительный прирост результатов в тестах, оценивающие координационные способности и ловкость, скоростно-силовой и статический характер работы мышц. Кроме того, как показали наши наблюдения, такая организация двигательной деятельности способствует активному вовлечению в работу различных анализаторов, повышает быстроту переработки информации, развивает способность к быстрой перестройке двигательного акта.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Концептуал, 2025. – 368 с.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития – В.И. Лях. – М.: Спорт, 2024. – 282 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Меньшиков Н.К. Физическая подготовка скалолазов: учебное пособие / Н.К. Меньшиков. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 210 с.
5. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза: монография / А.Е. Пиратинский. – М.: Спорт, 1987. – 176 с.
6. Савин В.П. Теория и методика скалолазания: учебное пособие / В.П. Савин. – М.: Спорт, 2020. – 264 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ У КУРСАНТОВ МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Лазарев А.А., Лазарева А.И.

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
tohan-92@mail.ru

Аннотация. В настоящей работе раскрывается проблематика и особенности формирования психологической готовности курсантов образовательных организаций МВД России к стрессовым ситуациям посредством использования процесса физической подготовки. Помимо этого, объясняется взаимосвязь между уровнем физической подготовленности курсанта и способностью качественно противостоять негативным стрессовым факторам. Предложенные в исследовании методики могут существенно улучшить процесс физической подготовки курсантов МВД России.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, физическая подготовка, курсанты МВД России, профессиональный стресс, образовательные организации МВД, психологическая адаптация, саморегуляция, моделирование стрессовых ситуаций, правоохранительная деятельность, профессиональная подготовка сотрудников ОВД.

Неоспорим тот факт, что служебная деятельность органов внутренних дел сопряжена с достаточно высоким уровнем как физических, так и психологических нагрузок. В добавок к этому, в процессе профессиональной деятельности органов внутренних дел нередким явлением выступает возникновение стрессовых ситуаций, сопряженное как с непосредственным контактом с правонарушителями, применения к ним физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия, что требует от сотрудника не только теоретической подготовленности к пониманию законности своих действий, но и психологической устойчивости для корректного и эффективного исполнения своих служебных обязанностей. Формирование устойчивости к стрессовым ситуациям становится одним из ключевых направлений профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. Трудно не согласиться с мнением Славко А.Л., Чаплыгиной А.Д., которые указывают, что «сохранение физического здоровья является одним из приоритетных направлений политики государства, так как хорошее физическое здоровье и отличная работоспособность являются фундаментом успешности любой профессиональной деятельности...» [1, с. 118].

Физическая подготовка, выступая важнейший и неотъемлемый компонент образовательного процесса курсантов МВД России, служит фундаментом для профессиональной готовности молодых сотрудников, способствуя развития не только физических качеств, но и психологической готовности обучающихся. Однако, процесс формирования стрессоустойчивости курсантов требует основательного подхода, включающего целенаправленное использование специальных упражнений, которые будут приближены к реальной специфике служебной деятельности, способствовать развитию навыков самоконтроля, совершенствовать концентрацию внимания курсантов и так далее.

Автору видятся следующие способы формирования стрессоустойчивости курсантов МВД России средствами физической подготовки:

1. Моделирование различных экстремальных ситуаций в тренировочном процессе. Специфика настоящего способа определяется в создании на занятиях по физической подготовке условий, которые будут максимально приближены к реальным стрессовым ситуациям, возникающим в процессе служебной деятельности сотрудника органов

внутренних дел. Так, например, при отработке приемов задержания, бросковой техники, досмотровых действий, целесообразно внедрять элементы неожиданности (наличие у ассистента в карманах макета оружия, оказание значительного сопротивления при задержании и пр.), создавать ситуации с учетом дефицита времени, физического утомления (выполнение базовых упражнений перед выполнением приема задержания, таких как приседания, отжимания, силовой комплекс упражнений);

2. Метод постепенного повышения нагрузок. Воплощение данного метода на занятиях по физической подготовке может реализовываться посредством постепенного увеличения интенсивности физических нагрузок, повышения сложности выполняемых упражнений. Так, например, сначала отрабатывается техника боевых приемов борьбы в стандартных условиях, затем с сопротивлением партнера разной интенсивности, далее выполнение приемов в конце занятия в условиях физической усталости курсантов, и наконец, выполнение боевых приемов борьбы в сочетании со стрессовым фактором, например – выполнение приемов на оценку.

3. Внедрение в занятия по физической подготовке практик, направленных на регулирование психологического состояния обучающихся (дыхательная гимнастика, обучение техники дыхания при выполнении силовых упражнений, освоение методов концентрации внимания в процессе выполнения сложнокоординационных задач.

4. Создание на практических занятиях по физической подготовке ситуаций, требующих от курсанта не только выполнения приема задержания правонарушителя, но и объяснения своих действий с точки зрения законодательства в условиях ограниченного времени. Данный метод позволит не только улучшить психологическую готовность молодых сотрудников к применению физической силы, но и укрепит их правовые знания федерального законодательства, что также является неотъемлемым компонентом физической подготовки.

Помимо этого, как верно указывает С.Н. Баркалов «...для предупреждения стресса и эмоциональной нагрузки у обучающихся, на занятиях физической подготовкой в образовательных организациях МВД России преподавателю следует обеспечить хорошую психологическую подготовку курсанта к этим занятиям» [2, с. 103]. Считаем нужным определять психологическую подготовку как комплекс действий преподавателей, направленный на формирование и развитие психических процессов и личностных качеств курсантов, которые необходимы им для хорошей учебной деятельности. Немаловажным фактором психологического здоровья курсантов МВД России является и соблюдение принципов здорового образа жизни, которые заключаются в отсутствии вредных привычек, включение рациона правильного питания, не пренебрегать качественным сном и так далее. Таким образом, подводя итог, необходимо отметить, что перечисленные нами рекомендации будут иметь положительный эффект только при совокупности их внедрения, поскольку каждый из элементов направлен на улучшение различных аспектов психологической составляющей курсантов МВД России. Надеемся, что в ближайшее время они найдут применение в системе физической подготовки образовательных организаций МВД России.

Литература

1. Баркалов С.Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2019. – № 2 (79). – С. 102–105.
2. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. – 2015. – С. 15–19.
3. Славко А.Л., Чаплыгина А.Д. Физическая подготовка как средство формирования стрессоустойчивости у обучающихся образовательных организаций системы МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности. 2020. №2. С. 118-120.
4. Усков С.В. Формирование навыков стрессоустойчивости курсантов вузов МВД России на занятиях по специальной физической подготовке // Научный портал МВД России. 2016. №1 (33). С. 130-135.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ

Левшунов О.В., Сошко Н.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,

Республика Беларусь, г. Гродно

oleglevshunov@icloud.com, soshko_ni@grsu.by

Аннотация. В статье проанализированы актуальные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Рассмотрены ключевые вызовы современного образовательного процесса: недостаток двигательной активности, влияние дистанционного обучения на физическую подготовленность, снижение мотивации к занятиям физической культурой. Исследованы инновационные подходы к модернизации системы физического воспитания, включая здоровьесберегающие технологии, использование информационно-коммуникационных средств и дифференцированный подход. Выявлены факторы эффективности физического воспитания и предложены рекомендации по внедрению современных методов обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, модернизация, инновационные технологии, здоровьесбережение, мотивация.

Система физического воспитания студентов в высших учебных заведениях находится в состоянии, требующем серьезного пересмотра и модернизации. Актуальность проблемы заключается в том, что современные студенты ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их физическом здоровье и общей работоспособности [1]. Переход к дистанционному обучению существенно ограничил возможности для организованной физической активности в вузах, усугубив проблему гиподинамии среди молодежи.

Существует острая необходимость в переосмыслении подходов к организации занятий физической культурой, внедрении современных педагогических технологий, которые соответствовали бы реалиям времени и потребностям студенческой молодежи. Целью данной статьи является анализ современных проблем физического воспитания студентов и выявление путей модернизации системы через внедрение инновационных подходов.

В условиях современного образования студенческий образ жизни характеризуется значительным недостатком физической активности. Длительное время перед компьютером в процессе обучения и работы, предпочтение гаджетам перед активным отдыхом приводит к ослаблению физического состояния молодежи. Научные исследования подтверждают, что подобные условия могут привести к снижению иммунитета, проблемам с позвоночником, нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы и повышению риска ожирения [1].

Переход к дистанционному формату обучения существенно ограничил возможности для физической активности студентов [2]. Сидячий образ жизни становится источником гиподинамии и ведет к ослаблению мышц, ухудшению физической формы. Практическая часть программы по физической культуре стала менее доступной, а возможности активного и систематического занятия спортом значительно сократились. Исследования показали, что при дистанционном обучении студенты хуже усваивают практические навыки и демонстрируют более низкие результаты в тестах физической подготовленности.

Значительная часть студентов недостаточно заинтересована в занятиях физической культурой [3]. Хотя большинство признает важность здоровья, практически это не трансформируется в активное участие в спортивной деятельности. Проблема кроется в

том, что программы физического воспитания часто не соответствуют интересам современных студентов, предполагают однообразные формы занятий, не учитывают индивидуальные различия в физической подготовленности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии нацелены на гармоничное сочетание физической культуры с общей системой образования [4]. Основные принципы включают создание здорового психологического климата, постепенное возрастание физических нагрузок, чередование видов деятельности. Важным компонентом является индивидуальный подход к каждому студенту с учетом его физической подготовленности, состояния здоровья и личных интересов.

Современные технологии становятся важными инструментами для поддержки физической активности студентов. Мобильные приложения, умные устройства, онлайн-тренировки и виртуальные сообщества помогают организовать и отслеживать физическую активность [2]. Эти технологии делают процесс занятий более доступным и привлекательным для молодежи. Создание возможности для виртуального взаимодействия с тренерами, обмена опытом способствует поддержанию мотивации.

Эффективная модернизация системы физического воспитания требует создания индивидуализированных программ обучения, учитывающих различия в уровне физической подготовленности, состоянии здоровья и интересы студентов [5]. Предложение разнообразных видов физической активности позволяет каждому студенту найти занятие по душе. Реализация дифференцированного подхода предполагает создание специальных групп для студентов с различными уровнями подготовки.

Успешное внедрение инновационных подходов зависит от нескольких факторов: поддержки администрации вузов, подготовки квалифицированных преподавателей, формирования у студентов осознанного отношения к здоровью. Важна интеграция физического воспитания с другими аспектами образовательного процесса и создание системы стимулирования участия в спортивных мероприятиях.

Современные проблемы физического воспитания студентов требуют комплексного подхода к их решению. Модернизация системы должна быть направлена на преодоление гиподинамии, повышение мотивации студентов и адаптацию образовательного процесса к современным условиям. Внедрение инновационных технологий, использование здоровьесберегающих методик, развитие дифференцированного подхода – это ключевые направления развития системы физического воспитания.

Литература

1. Гергеа Н.Н. Современные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Н.Н. Гергеа // Журнал педагогических исследований. – 2023. – Режим доступа: <http://publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2023-12/c19-mushtai-akhmetzyanov-gergea.pdf>.
2. Щенкова И.П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» / И.П. Щенкова // Вопросы образования. – 2020. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-distantsionnogo-obucheniya-po-distipline-fizicheskaya-kultura>.
3. Формирование мотивации обучающихся к занятиям физической активностью и спортом // Креативная экономика. – 2022. – Режим доступа: <https://1economic.ru/lib/121778>.
4. Максимова Н.В. Инновационные подходы к преподаванию физической культуры / Н.В. Максимова, Е.Н. Астахова // Наука и образование. – 2025. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/332516/1/212-219.pdf>.
5. Наскалов В.М. Модернизация физкультурного образования (опыт методологического анализа) / В.М. Наскалов // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2021. – Режим доступа: <https://elib.psu.by/bitstream/123456789/28057/5/84-90.pdf>.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Лопатин И.И., Грачев А.С.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород
tohan-92@mail.ru

Аннотация. В настоящей работе предлагаются рекомендации по организации самостоятельной физической подготовки курсантов МВД России, объясняется необходимость данного компонента в системе формирования профессиональных компетенций сотрудника органов внутренних дел в современных условиях. Помимо этого, представлены результаты опроса, проводимого в форме анкетирования среди курсантов образовательных организаций МВД России, отражающие необходимость совершенствования данного направления.

Ключевые слова: самостоятельная физическая подготовка, курсанты МВД России, профессионально-прикладная физическая подготовка, индивидуализация тренировочного процесса, планирование физической нагрузки, физическая работоспособность, образовательные организации МВД России, профессиональные компетенции.

Необходимо отметить, что самостоятельная подготовка, являясь неотъемлемым элементом системы профессионального обучения курсантов образовательных организаций МВД России, представляет собой некоторое дополнение к основным занятиям, предусмотренным учебным планом, направленное на совершенствование физических качеств молодых сотрудников, закреплению профессионально-прикладных навыков, изучаемых на занятиях по физической подготовке.

Актуальность данного направления обуславливает современная специфика службы в органах внутренних дел, которая требует от сотрудников достаточно высокого уровня физической подготовленности к выполнению служебных задач, а также повышенного уровня здоровья в целом для устойчивого несения службы в условиях стрессовых факторов, рабочей загруженности и так далее.

Как отмечает Райкова А.В.: «Освоение специальных умений и знаний, получение компетенции курсантами образовательных учреждений в большей степени зависит от их личного процесса образования» [1, с. 19]. Уделяемое время занятиям по физической подготовке в учебном процессе курсантов МВД России, по мнению автора, не является достаточным для полной и всесторонней подготовки курсанта. Это объясняется тем, что на занятиях по физической подготовке необходимо уделять повышенное внимание к формированию у курсантов навыков применения боевых приемов борьбы, приемов задержания, тактических особенностей задержания правонарушителей и так далее. В данных условиях не всегда предоставляется возможным выделить время на полноценное совершенствование физических качеств курсантов на учебном занятии, в связи с чем настоящее направление необходимо активно реализовывать в процессе самостоятельной подготовки. Самостоятельность познавательной деятельности, способность применять имеющиеся знания навыки и умения в учебной и практической деятельности без чьей-либо помощи формируются в процессе самостоятельной физической подготовки [2, с. 48].

Для выяснения настоящего уровня отношения курсантов к самостоятельной физической подготовке нами был проведен опрос в виде анкетирования среди 50 курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина, состоящий из 4 вопросов. Результаты представлены следующими данными:

1. Как вы оцениваете важность самостоятельной физической подготовки для профессионального становления сотрудника органов внутренних дел?

- Крайне важно – 28 человек;
- Важно, но не первостепенно – 17 человек;
- Не очень важно – 4 человека;
- Совсем не важно – 1 человек.

2. Занимаетесь ли Вы самостоятельной физической подготовкой вне учебных занятий по физической подготовке?

- Да, регулярно (3-4 раза в неделю и чаще) – 13 человек;
- Да, периодически (1-2 раза в неделю) – 21 человек;
- Редко (несколько раз в месяц) – 12 человек;
- Не занимаюсь – 4 человека.

3. Какие факторы препятствуют Вашим самостоятельным занятиям физической подготовкой? (вопрос предусматривал возможность выбора нескольких вариантов ответа)

- Нехватка времени – 40 человек;
- Недостаток методических знаний – 25 человек;
- Отсутствие мотивации – 22 человек;
- Усталость после основных занятий – 23 человека.

4. Какие виды физической активности Вы предпочитаете для самостоятельных занятий? (вопрос предусматривал возможность выбора нескольких вариантов ответа)

- Силовые тренировки – 23 человека;
- Бег, кардиотренировки – 19 человек;
- Игровые виды спорта – 16 человек;
- Боевые искусства, единоборства – 14 человек;
- Плавание – 7 человек;
- Функциональные тренировки – 9 человек;
- Не занимаюсь самостоятельно – 4 человека.

Проведенный нами опрос показывает положительную ситуацию в контексте отношения курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина к самостоятельным занятиям физической подготовкой, так как 90% респондентов считают данное направление важным, регулярно или практически регулярно самостоятельной физической подготовкой занимаются 68% опрошенных.

Таким образом, подводя итог, особое внимание хотелось уделять ряду факторов, препятствующих самостоятельной физической подготовке курсантов, а именно – отсутствие мотивации и необходимых методических знаний. Для повышения вовлеченности курсантов в самостоятельную подготовку необходимо совершенствование организационно-методического сопровождения самостоятельной физической подготовки, которая может выражаться в оказании консультаций преподавателей по физической подготовке, проводимых для курсантов, где обучающимся будут разъясняться необходимые упражнения для совершенствования физических качеств, техника их выполнения и так далее. Помимо этого, видится целесообразным внедрить практику поощрения курсантов, активно занимающихся самостоятельной физической подготовкой (например – учет данного обстоятельства на зачете по физической подготовке).

Литература

1. Кузнецов М. Б. К вопросу об основах самостоятельной физической подготовки сотрудников ОВД // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2020. С. 237-240.
2. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 127-130.
3. Моськин С.А., Еремин Р.В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.
4. Райкова А.В., Моськин С.А. Самостоятельная физическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД России // Наука-2020. 2021. №1 (46). С. 18-22.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

Лопатин И.И., Кутергин Н.Б.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород
toxan-92@mail.ru

Аннотация. В настоящей работе исследуется взаимосвязь физической и огневой подготовки в образовательном процессе курсантов МВД России. Анализируется специфика профессионально-служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел, которая определяет необходимость рассмотрения данных дисциплин в их совокупности. Помимо этого, рассматривается влияние физической подготовки на успешность выполнения стрелковых упражнений, а также психологическую готовность курсанта принимать решения в условиях дефицита времени, иных стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: физическая подготовка, огневая подготовка, курсанты МВД России, профессиональные компетенции, междисциплинарная интеграция, стрессоустойчивость, точность стрельбы, психологическая готовность, образовательный процесс, служебная деятельность, профессиональное обучение, координационные способности, интегрированные нормативы.

В свете настоящих дней деятельность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации отличается особым уровнем сложности, наличием частого психологического, эмоционального напряжения, а также повышенными требованиями к профессиональной готовности сотрудника полиции. Качественное выполнение профессионально-служебных задач в повседневной деятельности требует от сотрудника органов внутренних дел не только глубокой теоретической подготовленности, включающей знание правовых оснований применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия, положений Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях, Уголовного кодекса Российской Федерации, но и готовности их применения на практике. Ключевым инструментом формирования данных навыков у молодых сотрудников выступают занятия по физической и огневой подготовке. Традиционно данные дисциплины рассматриваются как самостоятельные со своими целями, задачами, методиками обучения. Однако, неоспорим тот факт, что всесторонняя подготовка сотрудника к служебной деятельности невозможна без интегрированного подхода указанных дисциплин к формированию соответствующих профессиональных навыков. В реальных условиях служебной деятельности сотрудник полиции вынужден одновременно демонстрировать высокий уровень как физической подготовленности, так и владения огнестрельным оружием, особенно в экстремальных ситуациях.

Сложно не согласиться с мнением Баранова В.Е., Благодатина А.Б.: «Стабильные результаты стрельбы переменного состава (курсанты, слушатели) образовательных учреждений системы МВД России напрямую соединены с высокой работоспособностью, которая основывается на полноценной работе всех систем и органов человека, высоком тоне его нервной системы, то есть проще говоря на отличном здоровье» [1, с. 5].

Несмотря на действительную практическую пользу интеграции физической и огневой подготовки, на сегодняшний день научно-методическое обеспечение данного процесса разработано недостаточно. В этой связи, нами будет рассмотрено влияние занятий по физической подготовке на эффективность совершенствования навыков стрельбы, а также предложен ряд рекомендаций по интеграции данных дисциплин.

Необходимо отметить, что эффективность выполнения упражнений по огневой подготовке находится в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств

сотрудника органов внутренних дел. Так, силовые качества, которые выражаются в развитости силы мышц плечевого пояса, предплечий, кистей, обеспечивают уверенное удержание оружия, его контроль в процессе стрельбы, противодействие отдаче оружия. Развитая выносливость мышц-стабилизаторов позволяет в течение длительного времени вести эффективное прицеливание, производить серию выстрелов без колебаний огнестрельного оружия. Развитие на занятиях по физической подготовке координационных способностей у курсантов образовательных организаций МВД России будет напрямую влиять на способность курсанта удерживать равновесие во время стрельбы, определять эффективную позицию для ведения огня. Основополагающая роль координационных способностей выражается и в формировании навыков скоростной стрельбы, из различных положений, с изменением позиции, ведения огня в ограниченное время, когда от курсанта требуется быстрое принятие верных решений. Скоростные качества, выносливость, развиваемые на занятиях по физической подготовке, также оказывают значительное влияние на процесс эффективной стрельбы, например – при погоне за правонарушителем.

Безусловно, нами рассмотрены лишь основные компоненты физической подготовки, непосредственно оказывающих влияние на процесс огневой подготовки курсантов МВД России, но, тем не менее, это подтверждает фундаментальную взаимосвязь между рассматриваемыми дисциплинами. Аналогичного мнения придерживается и Токарев Е.А., Гаус В.С.: «Между понятиями «физическая» и «огневая» подготовка можно провести параллель, ведь от наличия у сотрудника физических качеств... зависит уровень его умений и навыков овладения оружием и основными учебными аспектами огневой подготовки» [2, с. 79]. В этой связи, постараемся предложить комплекс специальных упражнений, моделирующих служебные ситуации, которые целесообразно применять на занятиях по физической подготовке:

- курсант преодолевает полосу препятствий, затем выполняет спринт 30-40 метров к «правонарушителю», производит задержание с применением боевых приемов борьбы, после чего извлекает макет оружия и принимает положение для стрельбы в целях отражения нападения второго «правонарушителя»;

- курсант в бронежилете (или с дополнительным весом 10-15 кг) должен преодолеть 20-30 метров ползком или перебежками между укрытиями, добраться до «раненого» курсанта, эвакуировать его в безопасную зону, после чего занять огневую позицию и навести макет оружия на условную цель;

- по сигналу курсант поднимается из положения лежа, преодолевает дистанцию 50-100 метров с изменением направления движения по команде преподавателя, выполняет кувырки вперед, кувырки назад, после чего извлекает макет оружия и принимает различные позиции для стрельбы в соответствии с подаваемыми командами.

Таким образом, подводя итог, необходимо отметить, что все упражнения необходимо внедрять в процесс обучения постепенно, увеличивая сложность выполняемых заданий с учетом прогресса обучающихся в данном направлении. По мнению автора, предлагаемые упражнения поспособствуют всестороннему развитию профессиональных навыков у молодых сотрудников, необходимых для качественного и оперативного выполнения служебных задач в различных ситуациях.

Литература

1. Баранов В. Е., Благодатин А. Б. Взаимосвязь огневой и физической подготовки курсантов (слушателей) в процессе обучения в образовательных учреждениях системы МВД России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 4–7.
2. Токарев Е.А., Гаус В.С. Роль общей физической подготовки курсанта при освоении учебной дисциплины «огневая подготовка» // Наука-2020. 2021. №4 (49). С. 78-82.
3. Напалков Ю.А., Таран А.Н. Актуальность комплексирования огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Вестник КРУ МВД России. 2015. №4 (30). С. 254-257.

КОРПОРАТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ КОЛЛЕКТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Лопашенкова А.Д., Рыльский Н.С., Шеркевич А.Н.

ФГБОУ «Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации»

Россия, г. Москва

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

alopashenkova-23@edu.ranepa.ru, 1493115@bsuedu.ru, 1585605@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье рассматривается потенциал корпоративного туризма как педагогического инструмента в системе высшего образования. Авторы анализируют возможности использования организованных выездных мероприятий для формирования и развития коллективной ответственности у студенческих групп. Исследование базируется на теоретическом анализе концепций командообразования, корпоративной культуры и психолого-педагогических основ групповой динамики. Доказывается, что корпоративный туризм, будучи интегрированным в образовательный процесс, способствует не только рекреации и сплочению, но и становлению ответственной позиции студента как будущего участника профессионального сообщества. В результате формируется модель, где корпоративный туризм выступает катализатором перехода ответственности из индивидуальной плоскости в коллективную, что является ключевой компетенцией современного специалиста.

Ключевые слова: корпоративный туризм, коллективная ответственность, высшее учебное заведение, студенты, командообразование, корпоративная культура, soft skills, групповая динамика.

Современный рынок труда предъявляет повышенные требования к выпускникам высших учебных заведений. Помимо узкопрофессиональных знаний (hard skills), не менее важными становятся универсальные компетенции (soft skills), среди которых одно из центральных мест занимает способность к работе в команде и коллективная ответственность за результат [1, с. 45]. Традиционные формы аудиторной работы в вузе не всегда в полной мере способствуют развитию данных качеств, что актуализирует поиск новых, активных методов педагогического воздействия.

Одним из таких эффективных, но недостаточно изученных в контексте высшей школы инструментов является корпоративный туризм. Изначально возникший в бизнес-среде как метод сплочения персонала и укрепления корпоративного духа, он обладает значительным педагогическим потенциалом. Корпоративный туризм понимается нами как специально организованная выездная деятельность группы сотрудников (или студентов), сочетающая в себе рекреационные, культурные и командные элементы, направленная на достижение общих социально-психологических и корпоративных целей.

Цель данной статьи – теоретически обосновать и раскрыть механизмы влияния корпоративного туризма на процесс формирования коллективной ответственности в студенческой среде.

Для верификации теоретических положений и оценки практической эффективности корпоративного туризма как инструмента формирования коллективной ответственности было проведено локальное эмпирическое исследование на базе Президентской Академии.

В исследовании приняла участие фокус-группа, состоящая из 34 студентов 1-4 курсов бакалавриата и 1-2 курсов магистратуры Московского кампуса и Калужского филиала Академии. Критерием отбора являлась активная жизненная позиция и вовлеченность во внеучебную деятельность, что позволило сформировать

репрезентативную выборку потенциальных благополучателей подобных программ. В рамках эксперимента группа приняла участие в двухдневном корпоративном туристическом выезде в Калужскую область (11-12 октября 2025 г.), программа которого была разработана в соответствии с теоретически обоснованными механизмами влияния и включала комплекс образовательных, командообразующих, спортивно-туристических и рефлексивных активностей.

Программа выезда интегрировала все ключевые механизмы:

1. Создание ситуации совместного преодоления: контрольно-туристический маршрут, мастер-классы по спортивному туризму (работа с туристическими системами, веревками), коллективная работа по восстановлению английского парка в усадьбе Березичи.

2. Развитие невербальной коммуникации и эмпатии: упражнение по установке палатки с ограничениями (участники выполняли задания с закрытыми глазами, связанными конечностями), требующее высокого уровня слаженности и взаимопонимания.

3. Ролевая гибкость и выявление лидерских качеств: творческий конкурс и необходимость самоорганизации в малых группах для выполнения практических задач в нестандартной обстановке.

4. Формирование общего символического пространства: творческий вечер у костра, совместное проживание позитивного опыта, создание общих воспоминаний.

Для оценки эффективности воздействия использовался метод анкетирования на основе авторской формы обратной связи, распространенной среди участников после завершения мероприятия. Анкета состояла из двух блоков: количественного (оценка уровня удовлетворенности по 10-балльной шкале) и качественного (открытые вопросы о эмоциях, приобретенном опыте, а также закрытые вопросы о развитии личностных качеств и восприятии командной работы).

Количественные данные продемонстрировали высокий уровень субъективной удовлетворенности участников. Средний балл удовлетворенности мероприятием составил 9,2 из 10, что свидетельствует о его успешной реализации и позитивном восприятии.

Анализ закрытых вопросов выявил следующую статистику: развитие личностных качеств: наиболее часто участники отмечали развитие у себя таких компетенций, как: коммуникативность (отметили 94% респондентов), ответственность (88%), стрессоустойчивость (79%), самоконтроль (65%); восприятие командного формата: на вопрос «считаете ли Вы, что формат мероприятия позволил Вам открыть для себя новые грани работы в команде?» положительно («да» и «скорее да») ответили 91% опрошенных.

Качественный анализ открытых ответов позволил выявить содержательные аспекты формирования коллективной ответственности. Были выделены ключевые категории:

1. Осознание взаимозависимости и ценности вклада каждого. Примерно 40% ответов содержали прямые указания на понимание важности каждого члена команды для общего успеха. Характерный комментарий: «Во время установки палатки с завязанными глазами я понял, что без точных действий и доверия друг к другу у нас ничего не получится. Это как метафора любого группового проекта в университете» (студент 2 курса).

2. Эмоциональное сплочение и формирование доверия. Около 35% респондентов отметили возникновение более тесных, неформальных связей с участниками выезда. «После двух дней, проведенных вместе в походных условиях, совместного труда и песен у костра, исчезают формальные барьеры. Ты начинаешь чувствовать не просто коллег по учебе, а команду, которой можно доверять» (студентка 1 курса).

3. Открытие скрытых компетенций и перераспределение ролей. В 25% отзывов студенты упоминали, что увидели в своих товарищах неожиданные лидерские и организаторские качества, которые не проявлялись в аудиторной обстановке. «Было удивительно, как Вика, обычно молчаливая на семинарах, классно организовала наше

выступление на творческом конкурсе. Теперь я знаю, к кому обратиться за креативными идеями» (студент 3 курса).

Коллективная ответственность представляет собой форму моральной, социальной и профессиональной ответственности, при которой индивид осознает себя частью группы и разделяет с ней обязательства за достижение общих целей и последствия совместной деятельности [3, с. 112]. Ее формирование связано с развитием эмпатии, доверия, коммуникативных навыков и готовности к кооперации. В контексте студенческой группы коллективная ответственность проявляется в совместной подготовке проектов, взаимопомощи в учебном процессе, соблюдении академических правил и участии в жизни вуза. Ее становление является сложным процессом, требующим перехода от формального объединения (академическая группа) к реально функционирующему коллективу.

Корпоративный туризм, будучи перенесенным в образовательную среду, трансформируется в «вузовский туризм» или «корпоративный туризм для студентов». Его отличительными чертами являются: выездной характер: смена обстановки способствует выходу из зоны комфорта, разрушению рутинных ролевых моделей и активизации неформального общения; нацеленность на командообразование (тимбилдинг): программа мероприятия включает в себя игры, кейсы, квесты и приключенческие активности, требующие совместного решения задач; культурно-рекреационная составляющая: знакомство с новыми местами и совместный досуг способствуют формированию позитивного группового опыта и общих воспоминаний; формирование корпоративной культуры вуза: через символику, ритуалы и общие ценности укрепляется идентификация студента с альма-матер.

Влияние корпоративного туризма на формирование коллективной ответственности осуществляется через несколько взаимосвязанных механизмов.

1. Создание ситуации совместного преодоления. В отличие от стандартных условий обучения, туристические активности (поход, спортивное ориентирование, командные испытания) создают смоделированные, но эмоционально насыщенные ситуации, где успех напрямую зависит от слаженных действий каждого. Необходимость совместно преодолевать трудности (даже игровые) формирует прочные связи взаимозависимости. Студенты на практике убеждаются, что безответственное действие одного участника (например, невыполнение своей части задачи в квесте) приводит к провалу всей команды. Это является мощным катализатором для осознания личного вклада в общее дело.

2. В полевых условиях, во время активных игр или походов, коммуникация выходит за рамки вербального общения. Развивается умение «слышать» друг друга на невербальном уровне, предугадывать действия партнера, оказывать поддержку. Как отмечают исследователи, именно такой опыт способствует глубокому эмоциональному сближению и развитию эмпатии [4, с. 91], что является психологической основой для принятия на себя ответственности за других членов группы.

3. В непривычной обстановке корпоративного тура традиционные социальные роли (отличник, активист, «тихоня») часто пересматриваются. Студенты, не проявлявшие себя в аудитории, могут раскрыться как эффективные организаторы или генераторы идей в нестандартной ситуации. Этот процесс способствует более гибкому и справедливому распределению ответственности внутри коллектива, основанному на реальных компетенциях, а не на формальных статусах.

4. Совместно пережитые приключения, шутки, преодоленные трудности становятся основой для формирования групповых легенд и традиций. Это общее символическое пространство укрепляет групповую идентичность. Ответственность перед группой, с которой связаны яркие позитивные эмоции и общие ценности, воспринимается не как внешнее принуждение, а как внутренняя потребность сохранить целостность «мы-группы».

Для реализации педагогического потенциала корпоративного туризма необходима системная работа.

1. Целеполагание и планирование. Каждое мероприятие должно иметь четкую педагогическую цель, соотношенную с задачами воспитательной работы на курсе или в конкретной группе (например, «интеграция первокурсников», «формирование проектной команды»).

2. Разработка программ. При разработке программы важно соблюдать баланс между развлекательными, образовательными и командообразующими активностями.

3. Рефлексия. Пост-туровая рефлексия является обязательным элементом. Обсуждение в группе вопросов: «Что помогло/мешало нам достичь цель?», «Кто и какую роль играл в команде?», «За что мы можем быть благодарны друг другу?» – позволяет перевести стихийный опыт в осознанные компетенции коллективной ответственности.

4. Проектирование продолжения. Опыт, полученный в ходе корпоративного тура, должен быть востребован в дальнейшей учебной деятельности. Например, сформировавшаяся команда может стать основой для выполнения сложного междисциплинарного проекта.

Проведенное исследование позволило теоретически обосновать и эмпирически подтвердить эффективность корпоративного туризма как педагогического инструмента формирования коллективной ответственности у студентов высших учебных заведений. В ходе работы была раскрыта сущность коллективной ответственности как интегративного качества, сочетающего моральную, социальную и профессиональную составляющие, и определены механизмы её формирования в условиях специально организованного выездного мероприятия.

Реализованный образовательно-практический выезд в Калужскую область продемонстрировал, что корпоративный туризм создает уникальную среду для одновременного воздействия на эмоциональную, поведенческую и ценностную сферы личности. Через ситуации совместного преодоления трудностей, развитие невербальной коммуникации и эмпатии, ролевую гибкость и формирование общего символического пространства происходит естественный переход от индивидуальной ответственности к коллективной. Результаты эмпирического исследования показали высокую эффективность данного подхода: 88% участников отметили развитие чувства ответственности, 91% респондентов открыли для себя новые грани командной работы, а качественный анализ выявил глубинные изменения в групповой динамике – осознание взаимозависимости, возникновение доверительных отношений и перераспределение социальных ролей в коллективе.

Перспективы дальнейших исследований видятся в разработке дифференцированных программ корпоративного туризма для различных направлений подготовки, а также в изучении долгосрочных эффектов такого воздействия на профессиональное становление выпускников. Особый интерес представляет интеграция цифровых технологий в процесс подготовки и рефлексии выездных мероприятий. Внедрение корпоративного туризма в образовательную практику вузов представляет собой стратегическую инвестицию в формирование компетенций XXI века – способности к коллективной ответственности, командной работе и социальному взаимодействию, что в конечном итоге способствует повышению конкурентоспособности выпускников на современном рынке труда и их успешной профессиональной реализации.

Литература

1. Петров, А. В. Soft skills в современной профессиональной деятельности: монография / А. В. Петров. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 156 с.
2. Карпов, А. О. Психология коллективной ответственности / А. О. Карпов // Мир психологии. – 2018. – № 2 (94). – С. 110-121.
3. Козлов, Н. И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / Н. И. Козлов. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2017. – 320 с.
4. Щедровицкий, Г. П. Организационно-деятельностные игры и развитие коллективной мыследеятельности / Г. П. Щедровицкий // Избранные труды. – М.: Шк. Культ. Полит., 2018. – 800 с.

ВЛИНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ

Магнушевская А.В., Обелевский А.А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Республика Беларусь, г. Гродно

amagnushevskaya@bk.ru, Obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. Физическая культура, оказывает существенное воздействие на когнитивные процессы студентов. Многочисленные исследования демонстрируют, что регулярные физические упражнения способны улучшить когнитивные функции, включая память, внимание и общую академическую успеваемость. Любая двигательная активность способствует оптимизации кровообращения и, как результат, более эффективной доставке кислорода к клеткам всех органов и тканей, в том числе и к мозгу, что положительно сказывается на когнитивных способностях. Кроме того, физические упражнения стимулируют рост и разветвление нейритов, способствуя формированию новых нейронных связей, что, в свою очередь, значительно повышает обучаемость и способность студентов к усвоению новой информации. В рамках данной статьи мы подробно рассмотрим влияние физической культуры на когнитивные способности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, когнитивные функции, память, внимание, умственная работоспособность.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в современном мире, где информационные потоки постоянно растут, а требования к умственной деятельности молодежи становятся все выше, проблемы с концентрацией и вниманием у студентов приобретают особую остроту. Это не только ставит под угрозу их академическую успеваемость, но и может иметь долгосрочные последствия для здоровья. В период обучения молодежь часто сталкивается с проблемой концентрации и внимания, что негативно влияет на успеваемость и усвоение учебного материала. У значительной части студентов наблюдается снижение концентрации внимания при длительной умственной работе. В связи с этим, врачи всё чаще диагностируют у молодых людей дефицит внимания. Получение образования связано с высокими умственными нагрузками, особенно при обучении в высших учебных заведениях. Это может приводить к снижению работоспособности и ухудшению состояния здоровья студентов. В этой связи, особый интерес представляет влияние занятий физической культурой на когнитивные функции студентов. Растущее количество исследований подтверждает, что регулярные физические упражнения оказывают положительное воздействие на память, внимание, скорость мышления и другие когнитивные процессы [1]. Программы физической культуры в учебных заведениях предоставляет студентам возможность регулярно заниматься физической активностью, что, в свою очередь, может способствовать улучшению их когнитивных функций. Эти программы могут охватывать различные виды деятельности, такие как командные виды спорта (например, футбол, волейбол, баскетбол), так и другие упражнения. Учащиеся, активно участвующие в таких программах, как правило, демонстрируют лучшие показатели внимания, памяти и успеваемости по сравнению с теми, кто ведет менее активный образ жизни [2].

Физическая активность запускает ряд процессов в организме. Одним из ключевых является усиление связей между нейронами, что обеспечивает передачу информации по нервной системе. Нейроны взаимодействуют посредством химических веществ – гормонов-нейротрансмиттеров, таких как дофамин (гормон удовольствия), серотонин (гормон радости) и норэпинефрин (гормон концентрации внимания). Именно эти гормоны, высвобождаемые при физической активности, обуславливают более быструю и

эффективную работу мозга [3]. Важнейшим аспектом воздействия физических упражнений является их влияние на память. Экспериментальные исследования показывают, что физическая активность способствует увеличению гиппокампа – области мозга, которая играет ключевую роль в формировании новых нейронных связей. Участники исследований, регулярно занимающиеся спортом или другими формами физической активности, демонстрируют значительно лучшие результаты в тестах на запоминание информации. Кроме того, регулярные тренировки способствуют повышению уровня нейротрофического фактора головного мозга (BDNF). Этот фактор является важным элементом функционирования мозга взрослого человека, так как он поддерживает жизнеспособность и обмен веществ нейронов, а также активно участвует в образовании новых нервных клеток. Адекватный уровень BDNF критически важен для нормальной работы нервной системы, в то время как его недостаток может привести к нейродегенеративным заболеваниям и депрессии. Таким образом, физическая активность является эффективным способом увеличения уровня BDNF в организме, что, в свою очередь, улучшает работу нервной системы и способствует сохранению памяти.

Не менее важны для когнитивных функций внимание и концентрация, которые также напрямую зависят от физической активности. Исследования демонстрируют, что после тренировки люди проявляют большую внимательность и способность к сосредоточению на задаче. Это связано с тем, что физическая активность активизирует приток крови к мозгу и повышает окисление тканей, что положительно отражается на работе нервной системы. Помимо этого, занятия спортом или физическими упражнениями помогают уменьшить уровень стресса и тревожности, что также благоприятно влияет на концентрацию. Более того, установлено, что регулярные тренировки способствуют формированию эффективных стратегий решения задач и повышают креативность мышления [4].

Исследования демонстрируют, что аэробные упражнения, такие как бег и плавание, оказывают положительное влияние на когнитивные функции студентов. В частности, они способствуют улучшению кровообращения и увеличению доставки кислорода в мозг, что благоприятно сказывается на концентрации внимания и памяти. Студенты, регулярно занимающиеся аэробной активностью, демонстрируют более высокие результаты в тестах, оценивающих память и внимание, по сравнению с теми, кто ведет преимущественно сидячий образ жизни. Кроме того, аэробные упражнения способствуют развитию когнитивной гибкости, позволяя принимать эффективные решения в условиях стресса. Этот эффект связан с улучшением функционирования префронтальной коры, что оказывает влияние на способности к решению проблем и принятию быстрых решений. На основе анализа выявленных механизмов, предлагаются рекомендации студентам по регулярному включению аэробных упражнений в распорядок дня с целью улучшения когнитивной продуктивности и снижения уровня стресса.

Однако, не стоит недооценивать и вклад не только аэробных, но и силовых тренировок в развитие когнитивных способностей. В то время как аэробные упражнения стимулируют кровоток и доставку кислорода, силовые тренировки и анаэробные нагрузки могут способствовать увеличению объема серого вещества в определенных областях мозга, связанных с исполнительными функциями и когнитивным контролем. Исследования показывают, что силовые упражнения могут улучшить когнитивные функции, такие как планирование, принятие решений и рабочая память, особенно у людей среднего и старшего возраста.

Таким образом, для достижения максимального когнитивного эффекта рекомендуется комбинировать различные виды физической активности, включая как аэробные, так и анаэробные и силовые упражнения, чтобы обеспечить комплексное воздействие на мозг и оптимизировать его функционирование [5].

Результаты исследования. Проведенное исследование подтверждает значительное положительное влияние занятий физической культурой на когнитивные функции студентов. Регулярная физическая активность, интегрированная в программы физической культуры учебных заведений, оказывает существенное воздействие на когнитивные процессы студентов. Отмечено значительное улучшение памяти, внимания, концентрации, креативности и когнитивной гибкости у студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями. Улучшение когнитивных функций напрямую коррелирует с повышением общей успеваемости студентов и их способностью усваивать новую информацию. Эксперименты показывают, что физические нагрузки стимулируют рост гиппокампа – области мозга, отвечающей за формирование новых нейронных связей и память. Силовые и анаэробные тренировки могут способствовать увеличению объема серого вещества в областях мозга, связанных с исполнительными функциями. Физическая активность помогает уменьшить уровень стресса и тревожности, что благоприятно сказывается на концентрации внимания и умственной работоспособности. Для достижения максимального когнитивного эффекта рекомендуется комбинировать различные виды физической активности, включая аэробные, анаэробные и силовые упражнения.

Вывод. Представленные данные демонстрируют, что физическая активность, объединенная в программы физической культуры учебных заведений, оказывает значительное положительное воздействие на когнитивные функции студентов. От командных видов спорта до аэробных упражнений, все виды физической активности стимулируют важные нейробиологические процессы, улучшают внимание, память, концентрацию и креативность. В частности, студенты, регулярно занимающиеся этими упражнениями, демонстрируют значительное улучшение памяти и внимания, что напрямую влияет на их успеваемость. Отсюда следует что, активное участие в таких программах может не только улучшить физическое здоровье студентов, но и значительно повысить их академическую успеваемость, когнитивную гибкость и устойчивость к стрессу. Учитывая все эти преимущества, настоятельно рекомендуется всем студентам активно вовлекаться в программы физической культуры, а образовательным учреждениям, следует поддерживать и развивать такие инициативы, чтобы создать благоприятные условия для всестороннего развития студентов и достижения ими максимального потенциала.

Рекомендации: На основе полученных результатов, для оптимизации когнитивных функций и повышения академической успеваемости студентов, предлагаются следующие рекомендации. Студентам настоятельно рекомендуется активно вовлекаться в программы физической культуры, предлагаемые учебными заведениями, рассматривая их как неотъемлемую часть образовательного процесса. Важно включать в свой распорядок дня разнообразные виды физической активности, такие как аэробные упражнения (бег, плавание), силовые тренировки и командные виды спорта, для обеспечения комплексного воздействия на мозг. Кроме того, для поддержания концентрации и снижения умственной усталости, целесообразно интегрировать короткие физические перерывы во время длительной умственной работы или учебных занятий.

Осознанное понимание прямой связи между физической активностью и улучшением памяти, внимания, способности к обучению и стрессоустойчивости послужит дополнительной мотивацией для регулярных занятий. В свою очередь, образовательным учреждениям следует активно поддерживать и развивать программы физической культуры, расширяя спектр предлагаемых видов деятельности для удовлетворения интересов всех студентов. Ключевым аспектом является создание благоприятных условий, что подразумевает обеспечение доступности спортивных объектов и возможностей для физической активности на территории кампуса.

Литература

1. Короткова Ю.П. Влияние занятий физической культурой на психическое здоровье студента / Е.А. Савинова, Ю.П. Короткова // Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция «Актуальные проблемы и современные тенденции развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта». – 2019. – С. 53-60.
2. Соболев Ю.В. Влияние физической культуры на когнитивные способности студентов / С.А. Покало, Ю.В. Соболев // VII Международная научно-практическая конференция «Вызовы глобализации и развитие цифрового общества в условиях новой реальности». – 2022. – С. 189-192.
3. Простяков А.А. Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга / А.М. Спирин, Е.Ю. Козенко, А.А. Простяков // Журнал Interective science. – 2020.
4. Багманов А.М. Влияние физической культуры на умственное развитие / Г.Т. Лихачева, А.М. Багманов // XXII Международная научно-практическая конференция «Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности». – 2020. – С. 534-538.
5. Никитин С.В. Влияние физической активности на когнитивные функции студентов вузов: современные исследования и рекомендации / Л.М. Никитина, А.Д. Исаев, Р.Р. Салахияев, М.Б. Попова, С.В. Никитин // Журнал образование и право №11. – 2024. – С. 428-430.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ И ИНКЛЮЗИВНЫЕ ПРАКТИКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СОВРЕМЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Макаревич Т.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

tanushamakarevich2404@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются современные технологические решения и инклюзивные практики в области физической культуры высшей школы. Проанализированы педагогические, организационные и технологические подходы к формированию инклюзивной образовательной среды в сфере физического воспитания студентов. Предложены модели интеграции цифровых инструментов, универсального дизайна и междисциплинарного взаимодействия для обеспечения равного доступа, повышения мотивации и индивидуализации тренировочного процесса.

Ключевые слова: физическая культура, инклюзия, цифровизация, адаптивная физическая культура.

Физическая культура как обязательный элемент образовательной программы часто сталкивается с проблемой: разнородностью контингента студентов (по уровню физической подготовки, состоянию здоровья, отдельных особенностей человека) и необходимостью обеспечения доступных и безопасных занятий. Технологические решения в практике физвоспитания могут позволить преодолеть противоречия между массовым форматом и индивидуальными потребностями. В Беларуси право на доступное образование закреплено в законах: студенты с инвалидностью имеют право на разумные условия и адаптацию учебного процесса [1], [2]. Это означает, что вуз должен продумать и пространство, и методики, и цифровые инструменты так, чтобы каждый мог участвовать и прогрессировать. Методические рекомендации Министерства образования [3] подчёркивают необходимость практического внедрения принципов инклюзивности в физическом воспитании.

Прежде чем начать говорить об инклюзивном образовании, нужно понять, что это и как оно работает. Инклюзивное образование – это понятие, включающее в себя множество определений. В первую очередь это процесс преобразования общего образования, основанный на понимании того, что люди с ограниченными возможностями в современном обществе могут (и должны) быть вовлечены в жизнь общества. Инклюзивная среда в университете включает пандусы с соответствующим уровнем наклона, лифта с доступом для колясок, адаптированные раздевалки и спортзалы, повешенная квалификация преподавателей.

Как же технологии помогают на занятиях. Самая простая группа решений это носимые устройства и приложения, так как на каждый смартфон можно установить приложение, отслеживающие физическую активность. Пульсометры и фитнес-браслеты предоставляют ценные данные об интенсивности сердечной деятельности, позволяя преподавателю выявлять тех, кто испытывает чрезмерные или недостаточные нагрузки, и своевременно корректировать программу занятий. Шагомеры и дневники активности помогают студентам следить за регулярностью тренировок. Мобильные приложения, с их напоминаниями, видеоинструкциями и опросами о самочувствии, не только поддерживают дисциплину, но и мотивируют студентов, демонстрируя их личный прогресс и способствуя формированию устойчивой привычки к физической активности.

Видеотренировки и компьютерное зрение полезны, когда часть занятий проходит онлайн или в смешанном формате. Камера помогает оценить технику базовых

упражнений и дает подсказки: выпрямить спину, держать колено над стопой и т.п. Для студентов с ограниченной мобильностью это возможность получать обратную связь без постоянного очного присутствия. Виртуальная и дополненная реальность пока используются точечно, но уже помогают разнообразить занятия и сделать их безопаснее (например, имитация ходьбы по маршруту в зале, тренировка равновесия в комфортных условиях [5]).

Технологии работают лучше всего, когда они просты и понятны. Универсальный дизайн означает: зал с безбарьерным входом, понятной навигацией, регулируемым оборудованием и местом для отдыха; материалы в нескольких форматах – текст, видео с субтитрами, аудиоописание. На практике эти подходы воплощаются в гибком расписании, позволяющем студентам выбирать предпочтительные модули, такие как скандинавская ходьба, плавание, йога или адаптивная общая физическая подготовка. Инструктаж проводится в доступной форме, с использованием крупных пиктограмм и визуальных таймеров для интервалов. Для студентов с нарушениями слуха предусмотрены субтитры и визуальные сигналы, а для слабовидящих – тактильные метки и голосовые подсказки. Преподаватель, осведомленный о медицинских ограничениях учащихся, индивидуально подбирает эквивалентные по цели упражнения, заменяя, например, прыжки на шаговые варианты, а бег – на велоэргометр или гребной тренажёр. Проводится персонализация нагрузки. Удобная схема- работать блоками. В начале учебного проводится скрининг состояния: анкета здоровья, базовые тесты (например, 6-минутная ходьба, удержание равновесия). На их основе каждому задают «коридор» интенсивности: низкая, умеренная или средняя с короткими интервалами. Далее студент выбирает вид нагрузки из доступных модулей. Преподаватель, основываясь на дневниках самочувствия, посещаемости увеличивает или снижает нагрузку. Важен не абсолютный результат, а личный прогресс студента. Чтобы поддержать интерес, особенно у учащихся раньше мало занимавшихся физической активностью, можно использовать игровые элементы. Например, командные игры по шагам, бонусы за регулярность.

Для устойчивого результата нужна координация: преподаватель физвоспитания, врач ЛФК/спортивной медицины, психолог и ИТ-специалист. Врач помогает определить допуск и противопоказания, психолог – поддержать мотивацию и снизить тревогу, ИТ – настраивает платформу и следит за безопасностью. Данные о здоровье чувствительны. Их сбор должен быть добровольным, с понятным согласием, храниться ограниченное время, доступ к ним должен иметь только нужный круг специалистов. Университету важно утвердить локальные регламенты: что собираем, зачем, как долго храним, как обезличиваем. Студент должен иметь право отказаться от носимых устройств и сдать зачёт альтернативным способом [1], [3].

Для внедрения в университеты можно использовать практичный путь – начать с пилота на одной-двух группах. Подготовить краткие инструкции, настроить простые метрики (посещаемость, средняя ЧСС на занятии, субъективная усталость по 10-балльной шкале, шаги в неделю), выбрать 2–3 модуля активности. Обучить преподавателей базовой работе с устройствами и приложениями, продумать безбарьерный доступ в один зал, обеспечить визуальные материалы и субтитры.

Через 8–10 недель оценить результаты: регулярность, безопасность (отсутствие травм), самочувствие, удовлетворённость, прирост в простых тестах. После – масштабировать и дооснащать инфраструктуру. Параллельно стоит вести библиотеку адаптированных упражнений и шаблоны индивидуальных маршрутов для типичных ограничений [4].

Технологии становятся не просто дополнением, а неотъемлемой частью современной физической культуры в университете. Важно понимать, что это не погоня за дорогими гаджетами, а стремление создать удобную и персонализированную среду для

каждого студента. Носимые устройства, приложения, видеоматериалы и универсальный дизайн интегрируются для дозирования нагрузки, обучения технике и вовлечения всех студентов. При этом необходимо помнить о поэтапном внедрении, бережном отношении к данным, поддержании мотивации и сотрудничестве с медиками, чтобы обеспечить безопасность, эффективность и доступность занятий, тем самым выполняя миссию университета по созданию здоровьесберегающей образовательной среды

Литература

1. Об образовании: Закон Республики Беларусь от 13 января 2011 г. № 243-З // Эталон-Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.
2. О правах инвалидов и их социальной интеграции: Закон Республики Беларусь от 13 ноября 1991 г. № 1224-XII // Эталон-Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.
3. Методические рекомендации по организации инклюзивного обучения в учреждениях высшего образования / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск, 2021. – 48 с.
4. Пликус, Я. И. Адаптивная физическая культура в вузе: белорусский опыт / Я. И. Пликус, Т. Н. Комарова // Физическая культура, спорт и туризм. – 2022. – № 2. – С. 57–64.
5. Юргель, И. В. Виртуальная и дополненная реальность в адаптивной физической культуре: пилотные результаты / И. В. Юргель // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 2. – С. 20–26.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Макеева Д.В., Макарова Э.В.

ФГА ОУ ВО «Московский политехнический университет»

Россия, г. Москва

diana.makeeva.0404@bk.ru, elina.makarova.2014@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий физической культурой и спортом на успеваемость студентов, роль физической культуры в жизни студентов, актуальность и важность данного вопроса. Особое внимание уделяется необходимости регулярных занятий спортом для повышения успеваемости и улучшения качества учебы, а также затрагиваются вопросы внедрения цифровых технологий в образовательные программы.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, здоровый образ жизни, занятия спортом, адаптационные возможности студентов.

Физическая культура направлена на физическое совершенствование, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни человека. В настоящее время физическая культура и спорт являются обязательной и неотъемлемой частью образовательного процесса. Студенты начиная с первого курса и до окончания университета посещают занятия физической культурой или секции по различным видам спорта, которые они могут выбрать по собственному желанию. В студенческом возрасте формируются духовные и физические качества, двигательные возможности организма, поэтому с помощью занятий физической культурой студент способен в полной мере раскрыть заложенные в его организме психофизические способности, улучшить свой иммунитет и эмоциональное состояние, лучше адаптироваться к стрессовым ситуациям [2].

Физическая культура положительно влияет на учебную деятельность студентов, улучшая концентрацию внимания, память, повышая стрессоустойчивость организма в сложных ситуациях. Регулярные занятия физкультурой способствуют лучше распределять время, соблюдать режим дня и вырабатывать полезные привычки. Физическая культура укрепляет здоровье студентов и улучшает их эмоциональное состояние [3]. Занятия различными видами спорта помогают добиваться больших успехов в науке. Например, советский физик-теоретик, нобелевский лауреат Игорь Евгеньевич Тамм добился больших успехов в области квантовой механики, физике твёрдого тела, теории излучения, ядерной физике, физике элементарных частиц. При этом главным увлечением И. Е. Тамма после физики был альпинизм, он имел звание мастера спорта по скалолазанию. Биохимик А.С. Ховард занимался парусным спортом, где добился больших успехов, выиграв олимпийское золото. Врач Бенджамин Баттон получил звание олимпийского чемпиона, став победителем в гребле. Норвежский физик Ф. Нансен являлся чемпионом своей страны по прыжкам на лыжах с трамплина. Известный русский поэт А.С. Пушкин занимался верховой ездой, оттачивал свои навыки в стрельбе, фехтовании, являлся одним из лучших пловцов Петербурга, обтирался снегом, метал специально изготовленную металлическую палку [1]. Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, меньше болеет простудными заболеваниями, лучше адаптируется к условиям окружающей среды, в их организме значительные положительные изменения происходят в работе нервной системы.

Значительным вкладом современного преподавателя является возможность показать студентам во время учебного процесса, что с помощью занятий физической культурой человек способен в укрепить жизненно важные качества, повысить свои адаптационные возможности. Развитие информационных технологий и цифровизация общества в целом, дает возможность применения новых подходов в физической и спортивной подготовке, в том числе внедрение информационных технологий в различные образовательные программы по

физической культуре и спорту. Вопросам цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта уделяется значительное внимание в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [4].

Цель нашего исследования – определить влияние занятий физической культурой на успеваемость студентов. Нами был проведен аналитический опрос 85 студентов старших курсов Московского политехнического университета по использованию различных цифровых информационных технологий студентами нашего университета. Анализировалась информация о применении «умных» датчиков, совмещенных с мобильными приложениями и специализированных программ при посещении секций, занятий по физической культуре и во время самостоятельных тренировок. Также задавались вопросы о применении открытых образовательных ресурсов и видеоматериалов для совершенствования проводимых тренировок.

В результате проведенного опроса оказалось, что 78% опрошенных студентов используют видео и аудиоматериалы во время тренировок или при подготовке к ним, 42% опрошенных изучали различные цифровые образовательные ресурсы при разработке планов индивидуальных тренировок, 18% опрошенных применяют «умные» датчики, в том числе часы, совмещенные с мобильными приложениями, для контроля динамических показателей во время тренировок. И всего 13% из числа опрошенных не занимаются спортом регулярно. Выяснилось, что у 81% опрошенных студентов улучшилась успеваемость после того, как они записались в различные секции и начали постоянные тренировки. Все опрошенные студенты считают, что в результате постоянных тренировочных занятий у них совершенствуются физические качества – координация движений, скорость, ловкость, гибкость, улучшается работа сенсорных систем организма – зрительной, слуховой, двигательной, а также улучшается их общее самочувствие. 75% опрошенных студентов считают, что улучшаются характеристики внимания, возможность быстрого перехода от одного вида деятельности к другому. Опрашиваемые отмечали, что большое количество получаемой информации во время занятий спортом требуют от студента высокой скорости мышления, концентрации внимания для переработки поступающей информации. Это позволяет в дальнейшем быстро сконцентрироваться во время учебного процесса, в том числе при написании контрольных работ, тестов и решении практических задач и подготовки лабораторных работ.

Таким образом, проведенный анализ ответов студентов позволяет нам утверждать о том, что занятия физической культурой и спортом помогают не только раскрыть заложенные в организме физические возможности, но и способствуют повышению успеваемости и улучшению качества учебы студентов. Кроме того, систематические занятия физической культурой и спортом помогают сформировать здоровый образ жизни, а использование различных цифровых информационных технологий унифицирует и оптимизирует процесс занятий.

Литература

1. Закалкин, А. А. Цифровые технологии в физической культуре и спорте / А. А. Закалкин, В. А. Смирнов, Д. В. Макеева // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки : Сб. мат. III Межд. науч.-практ. конф., Нижний Новгород, 17 ноября 2022 г. / Ред.: Е.Н. Летягина и др. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2022. – С. 273-276.
2. Сокунова, С. Ф. Пути оптимизации физического воспитания в вузе / С. Ф. Сокунова, Э. В. Макарова, В. П. Косихин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : мат. VII межд. науч.-практ. конф., посвящённой 85-летию Донецкого национального университета, Донецк, 24–25 марта 2022 г. Том 1. – Донецк: Донецкий национальный университет, 2022. – С. 244-249.
3. Современные требования к организации физического воспитания в вузе / С. Ф. Сокунова, Э. В. Макарова, В. П. Косихин, В. И. Дубатовкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202). – С. 345-348. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p345-349.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТУТУМ ЭРГИИР» КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ, А ТАКЖЕ ПРИОБЩЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К КРЕАТИВНОМУ ВИДУ СПОРТА

Мальков А.П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,
Россия, г. Белгород
16giri@rambler.ru

Аннотация. Предлагается национальное якутское упражнение «тутум эргиир», как общедоступное средство приобщения учащейся молодежи для укрепления здоровья, совершенствования высокой степени координации и стабилизации движений. Повышению молодежного интереса к новому для конкретного региона виду спорта. Техническое овладение, которым, может поспособствовать не только совершенствованию физической подготовки, но и успешному овладению другими видами спорта.

Ключевые слова: подвижные игры, динамическое упражнение, средство оздоровления, физическая подготовленность, координация, стабилизация, физиологические аспекты.

Использование подвижных игр на занятиях физической культуры в образовательных заведениях, в частности в высших образовательных учреждениях, всегда своевременно и актуально, и используется, как средство оздоровления в процессе физического воспитания и способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся. Многократно было исследовано, что различные подвижные игры улучшают деятельность физиологических систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной), воспитывают устойчивые морально-волевые качества [2].

И все новое, это хорошо забытое старое. Национальные игры предыдущих поколений людей формировались и совершенствовались на протяжении столетий, и использовались, как необходимое средство заполнения потребности в движении. Так повелось и на севере, в Якутии. Вспомнили свою древнейшую национальную физическую забаву. В далекие времена народ Якутии (Саха) в большинстве своем занимался охотой, где требовалась хорошая физическая подготовленность. Позже в своих летних национальных праздниках стали использовать некоторые физические упражнения в народных состязаниях. На сегодня, это и популярный востребованный национальный вид спорта – «тутум эргиир» или в современной интерпретации – «якутская вертушка». Исторически известно, что якутский нож, прежде всего, стал прототипом простейшего деревянного снаряда «якутской вертушки». Или просто «вертушки». Началом такой северной забавы стали народные подвижные игры на ловкость, гибкость, скорость, силу и выносливость. В «вертушке» самые ловкие и сильные втыкали нож в землю, и крепко, держа рукоятку в руке, не меняя исходного захвата, выполняли быстрый поворот кругом, всегда возвращаясь в изначальное положение. И, всегда, запрещалось касаться земли любой частью туловища, опираясь только на ступни ног. Но сегодня, нож уступил специальному приспособлению, состоящему из деревянного основания-упора (дощечки с углублением) и небольшой палки, немного плоской на вид, длиной 25-110 сантиметров, с обоюдными округленными концами диаметром 3 сантиметра, причем палка может иметь удобный фигурный профиль для захвата кистями рук. По мере приобретения навыков, уровень опоры палки опускается до минимальных 25 сантиметров. Соревнующийся берет деревянный снаряд одной рукой хватом снизу на расстоянии не менее 8 сантиметров от одного конца, другой же рукой – хватом сверху, от

противоположного конца и вставляет палку в небольшое деревянное углубление, закрепленное на помосте, и в таком исходном положении принимает старт. Спортсмен начинает совершать перевороты туловища вокруг своей оси, то есть вокруг палки, не выпуская ее из своих рук из исходного положения – гимнастического мостика, и после очередного переворота, возвращается в изначально исходное положение. Во время выполнения переворотов спортсмену категорически запрещается отрывать палку от упора, менять первоначальный кистевой хват и касаться любой частью туловища помоста, кроме, как опираясь ступнями ног, и сделать, как можно большее число оборотов вокруг опоры за фиксированный регламент времени. Судья может остановить выполнение соревновательного упражнения, если участник: поменял свой первоначальный захват кистями рук, коснулся поверхности пола или земли другими частями тела, кроме ступней ног и оторвал палку от доски с углублением.

Такое многократное выполнение упражнения, не только развивает известные качества, как силу хвата кистей рук, мышц спины, брюшного пресса, гибкость, общую координацию движения. Но, также, благотворно влияет на сердечнососудистую и дыхательную системы организма занимающегося. Благодаря перечисленным развивающимся качествам исправляются дефекты осанки, и улучшается состояние общего мышечного корсета. Основное исходное положение, это гимнастический мостик, поэтому в разминке требуется особое осторожное, неспешное выполнение мостика и различные начальные передвижения, ногами находясь на мосту. Выполнять упражнение можно только после разминочной тщательной проработки всех групп мышц туловища и шеи [1].

Сегодня, в различных силовых фитнес программах уделяют много внимания на проработку мышц, отвечающих за стабилизацию позвоночника, бедер и таза. Их называют мышцы «кора». Время показало, что рациональная тренировка данных мышц, положительно влияет на осанку и гибкость позвоночника [3].

Благотворно сказывается на здоровье внутренних органов, предохраняет от многих травм. Влияет на способность проявления силовых качеств от медленной силы до взрывной. То есть развивает, как скоростные проявления силы, так и выносливость. «Вертушка» активно включает мышцы «кора», и заставляет напряженно работать на координацию и ловкость. Результаты исследований специалистов по физической культуре и спорту университета П.Ф. Лесгафта позволили на основании литературных и электронных источников сделать глубокий анализ работы многочисленных групп мышц, задействованных при выполнении национального, якутского динамического упражнения «тутум эргиир». Выявлено, что в выполнение этого соревновательного упражнения, включается широкий спектр различных длинных, коротких, широких, веерообразных форм мышц, где задействованы поверхностные, глубокие группы мышц, подразделяющиеся на односуставные, двухсуставные, многосуставные типы мышц. И впервые в этом исследовании была представлена классификация скелетных мышц, работающих в данном упражнении [5].

Исходя из проведенных специалистами исследований, можно констатировать, что при выполнении данного физического упражнения, спортсмен выполняет вращательное движение, которое требует от него достаточно сложной координации, что особенно важно в тренировочном процессе спортсменов в различных видах спорта [4]. Это значит, что овладение спортивной техникой якутского упражнения «тутум эргиир» поспособствует не только общей физической подготовке, но и успешному овладению другими видами спорта. Значимость подобных исследований помогает пониманию не только структуры биомеханики выполнения упражнения, но и те физиологические и психологические аспекты, воздействующие на выполнение данного упражнения. Правильность выполнения «тутум эргиир» требует высокой степени координации и стабилизации, что подчеркивает важность индивидуального подхода к учебно-тренировочному процессу.

Вывод: Знакомство с национальными видами отдельных регионов большой России, несомненно, повысит интерес учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом. И такой заинтересованностью может стать якутская «тутум эргиир», динамическое соревновательное упражнение, способствующее не только совершенствованию общей физической подготовки, но и более успешному овладению другими видами спорта. Исследования специалистов убедительно показывают благотворное воздействие данного упражнения как средство оздоровления.

Литература

1. Головкин, Н.Г. Особенности варьирования нагрузки спортсмена: учебно-методическое пособие (для студентов очной и заочной форм обучения) / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 43 с.
2. Бондарь, Е.А. Применение средств физической культуры для становления молодого специалиста технического вуза / Е.А. Бондарь, В.В. Косухин // Здоровье, спорт, реабилитация. – Харьков. – № 2. – 2015. – С. 7 – 9.
3. Ковалева, М.В. Технология применения подвижных и спортивных игр / М.В. Ковалева, Н.А. Груздева // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2015. – С. 433 – 437.
4. Крамской, С.И. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе / С.И. Крамской, И.А. Амелеченко // Социально-гуманитарные знания. – № 8. – Москва, 2015. – С. 179 -184.
5. Ушканова С.Г. Анатомо-кинезиологический анализ технической характеристики выполнения упражнения «тутум-эргиир» //Ученые записки П.Ф. Лесгафта. – №7. – 2025. – С.153-158.

ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ – СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Манин О.Ю., Куликова И.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова

Россия, г. Белгород

sport_kaf.fvis@yandex.ru, kylikova76@yandex.ru

Аннотация. Интеграция спортивной подготовки и академического образования создает специфичные проблемы и возможности для хоккеистов, студентов технических вузов. В представленном материале исследования рассматриваются современные методики подготовки хоккеистов в сложной академической среде инженерных и технических дисциплин. Анализируя современные тенденции в спортивной науке, управлении когнитивной нагрузкой и методах тренировок, авторы исследуют, как студенты-спортсмены могут сочетать занятия хоккеем с обучением в техническом вузе. Даны рекомендации для тренеров, преподавателей и спортивных учреждений по созданию среды, в которой спортивное и интеллектуальное развитие взаимно усиливают друг друга.

Ключевые слова: студенческий хоккей, технические вузы, спортивная наука, когнитивные способности, хоккеисты-студенты.

Спортивные игры привлекают к занятиям значительное число занимающихся, что связано с динамичностью, зрелищностью спортивных игр, что также привлекает к занятиям и современное студенчество [5, 6]. Одним из видов спорта наиболее привлекательных для современной молодежи является игра в хоккей. Данный вид спорта эффективен в совершенствовании уровня физической подготовленности, занятия хоккеем способствуют развитию тактического мышления, настойчивости и целеустремленности [1, 2], что необходимо современным специалистам. Современная подготовка хоккеистов претерпела значительные изменения, объединив достижения науки (фармакология, психология, технологии) и методику совершенствования уровня физической подготовленности. Занятия хоккеем положительно воздействуют на все сферы деятельности занимающихся, так же занятия спортивными играми является эффективным средством подготовки специалистов к профессиональной деятельности.

Одним из важнейших компонентов подготовки хоккеистов является скоростно-силовая подготовленность, которая является частью СФП, не менее важна и тактическая подготовленность, где отрабатываются различные игровые ситуации [2, 4]. Развитие скоростно-силовых качеств у хоккеистов студентов – это структурированный процесс, который зависит от методов тренировки и индивидуальных особенностей занимающихся. Для совершенствования скоростно-силовых показателей используются интервальные и повторные нагрузки, прыжковые упражнения, в том числе и перепрыгивание барьеров и так же силовые упражнения с собственным весом и отягощениями. Так же целесообразно включение в учебно-тренировочный процесс ускорений с сопротивлением (сани, парашюты и т.д.) или в подъем. Основными средствами подготовки являются упражнения на реакцию (сигналы партнера, реакции на свет). Для спринтерской подготовленности эффективны будут (ускорения на 10-60 метров, ускорения в гору). Так же для скоростно-силовой подготовки эффективными будут плиометрические упражнения (прыжки в длину с места, броски набивного мяча 3-5 кг.) [2, 3].

В игровой деятельности необходима и силовая подготовленность. Сила – это способность преодолевать сопротивление, и может быть классифицирована как абсолютная сила, максимальная и взрывная сила, силовая выносливость. Для совершенствования показателей силы необходимо включать упражнения, целенаправленно воздействующие на силовые показатели. Для совершенствования показателей взрывной силы целесообразно включать приседания с выпрыгиванием. Для развития максимальной

силы необходимо включать приседания, становую тягу, жим лежа. Так же необходимо выполнение упражнений с собственным весом (подтягивания, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклоны, планки) [1, 4].

Так же для совершенствования показателей силы необходимо включать в систему подготовки и силовые тренировки, упражнения со свободными весами, упражнений на тренажерах и с экспандерами. Для совершенствования взрывной силы эффективными будут и плиометрические упражнения (прыжки в глубину, запрыгивание на предмет, отжимания с хлопком в ладоши). Целесообразными будут и комплексная упражнения, т.е. сочетание подъема тяжестей с взрывными движениями [1, 4]. Основными рекомендациями будут следующими [1, 4]: соблюдение принципа постепенности, т.е. постепенно увеличивайте интенсивность/объем; необходимо освоить технику выполнения упражнений для предотвращения травмы; соблюдение принципа индивидуализации нагрузки, адаптация к уровню подготовленности.

Так как игра в хоккей является динамичной игрой, то в процессе подготовки необходимо сделать акцент на скорости и маневренности, для чего эффективными будут высокоинтенсивные интервальные нагрузки. Занимающиеся выполняют короткие ускорения с максимальным усилием, имитирующие условия игры. Так же используют разнонаправленные упражнения на скорость, где акцент делается на быстрой смене направления, ускорении и замедлении. Для формирования тактики и навыков, необходимых в игре используется игра на небольшой уменьшенной площадке. Более широкое использование игр с уменьшенным количеством игроков, что эффективным будет для улучшения контроля над шайбой, принятия решений и пространственной ориентации. Так же необходимо использовать и игровые сценарии, где тренеры разрабатывают упражнения, которые имитируют ситуации атаки, контратаки и защиты в реальной игре [1, 4]. Для развития креативности и обманных действий игрокам предлагается развивать различные, в том числе и непредсказуемые ходы, быстрые комбинации. Так же необходимо проводить обучение, основанное на технологиях и данных, использовать современные технологии (GPS, пульсометры), посредством которых отслеживается нагрузка, скорость и восстановление занимающихся [5, 6].

Для совершенствования тактической подготовленности рекомендуется использовать видеоанализ, в ходе которого разбирают видеозапись игры на тактические и технические улучшения. Его рекомендуется проводить регулярно, так как необходим учет каждой игровой ситуации и технического действия и тактического решения. Необходимо проводить анализ техники выполнения бросков, передач и катания на коньках, для чего использовать такие инструменты, как HockeyShot, Dartfish или Vicon Motion Capture, которые способствуют улучшению техники бросков, передач и катания на коньках. Необходимо использовать занятия в виртуальной реальности (VR), которые помогают игрокам визуализировать игровые ситуации и улучшают время реакции. Необходимо использовать индивидуальное обучение с учетом специфики игрового амплуа [5, 6]. Так в совершенствовании техники и тактики игры нападающих необходимо сосредоточиться на точности бросков, игре в атакующей зоне и отходах в отрыв. На занятиях с защитниками необходима работа на острие, контроль разрывов и пас на прорыв.

Для совершенствования техники и тактики игры вратарей необходимо акцентировать внимание на совершенствовании реакции, оптимизация углов и контроль отскока с помощью таких инструментов, как Sense Arena (виртуальная реальность для вратарей). Тактическая подготовка игроков является одной из составляющих игровой эффективности, и на совершенствование которой необходимо акцентировать внимание. Тактическая подготовка, это способность решать игровые комбинации, которая связана с интеллектуальной деятельностью, что так же важно в профессиональной деятельности специалистов технического профиля [1, 3, 4]. Занятия, акцентированные на совершенствовании гибкости (йога, динамическая растяжка), способствуют снижению риска травм, и улучшают восстановление. Для повышения умственной работоспособности необходима интеграция спортивной психологии в процесс подготовки. Для чего

необходимо использовать приемы визуализации, упражнения на концентрацию внимания и управление стрессом. Так же целесообразно использовать техники осознанности и дыхания, которые помогают сохранять самообладание в игре. Необходимо включать тренинг на целеустремленность и настойчивость, развивать лидерство. Необходимо развитие психологической стойкости в ситуациях повышенного давления.

Необходимо выстраивать систему круглогодичной подготовки, для чего поощряется участие в различных видах спорта, что предотвращает эмоциональное выгорание и развивает общий атлетизм. Необходимы занятия вне льда/на поле, например хоккей на роликовых коньках и упражнения с клюшкой.

Для формирования креативности игры необходимо знакомство с различными стилями игры (европейский и американский), что позволяет выделить лучшее из практики игры и интегрировать выявленное лучшее в систему подготовки студента-хоккеиста.

Выводы. Современная хоккейная подготовка – это мультидисциплинарный подход, сочетающий спортивную науку (биомеханику, анализ данных), интеллектуальную тренировку (спортивную психологию, виртуальную реальность), индивидуальную подготовку и восстановление, тактическое и техническое мастерство.

Программы подготовки высококвалифицированных хоккеистов (NHL, NCAA, европейские лиги) теперь интегрируют приведенные в исследовании элементы для подготовки более эффективных, выносливых и тактически подготовленных хоккеистов. На всех уровнях подготовки спортсменов целостная, научно обоснованная методология является стандартом для подготовки эффективных игроков студентов технических вузов в современных условиях.

Современный подход сочетает развитие навыков с передовыми достижениями спортивной науки, психологической подготовки и технологий. Основное внимание уделяется воспитанию всесторонне развитых спортсменов, которые отличаются высоким уровнем физической, психологической и тактической подготовленностью.

Литература

1. Бондаренко К.К. Спортивные игры. Хоккей: Руководство для студентов вузов специальности «Физическая культура и спорт» / К.К. Бондаренко, Д.А. Кравченко, А.С. Малиновский. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2010. – 84 с.
2. Специальная физическая подготовка хоккеистов в студенческом спорте / В. Циньлин, Я. Жуйбо, А. Г. Михайлов, А. В. Сафoshин // Вестник научных конференций. – 2024. – № 4-3(104). – С. 118-122.
3. Специальная физическая подготовка хоккеистов в студенческом спорте / Ц. Вань, Ж. Ян, А. Г. Михайлов, А. В. Сафoshин // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: Мат. межвуз. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Москва, Ростов-на-Дону, 22 марта 2023 года. – Ростов-на-Дону: Манускрипт, 2023. – С. 136-139.
4. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Федерация хоккея России. – Санкт-Петербург: Алетей, 2017. – 616 с.
5. Кутергин Н. Б. Игра как фактор повышения эффективности учебного процесса по дисциплине "Физическая культура" в вузе / Н. Б. Кутергин, Д. Е. Егоров, Е. Г. Олейник // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сб. ст. VII межд. науч. конф., Белгород-Харьков-Красноярск, 03 февраля 2011 года. – Белгород-Харьков-Красноярск: Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2011. – С. 42-44.
6. Егоров Д. Е. Современный подход в совершенствовании учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / Д. Е. Егоров // Качество жизни: теория и практика социальной экономики, Белгород-Москва, 10–15 мая 2002 года. Том II. – Белгород-Москва: Белгородская государственная технологическая академия строительных материалов, 2002. – С. 54-56.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕРЕПРАВЫ ВБРОД СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Махонина Д.Д., Рыльский С.В., Мирзоев Б.Д., Рыльский Н.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Таджикский международный университет туризма и предпринимательства

Таджикистан, г. Душанбе

Rilskiy@bsu.edu.ru, 1558678@bsuedu.ru, bmd72@mail.ru, 1585605@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье рассматривается процесс технической подготовки студентов занимающихся спортивным туризмом по преодолению водных препятствий.

Ключевые слова: спортивный туризм, маршрут, переправа, студенты, техническая подготовка, методика.

Современный спортивный туризм как прикладной вид физической культуры и спорта предполагает развитие у занимающихся комплекса двигательных навыков и умений, необходимых для безопасного и эффективного преодоления природных препятствий. Одним из наиболее сложных и потенциально опасных элементов туристского маршрута является переправа через водные преграды вброд. От правильности и точности выполнения этого технического действия зависит не только успешность прохождения маршрута, но и безопасность участников [1].

Анализ педагогической практики показывает, что имеющиеся методические разработки в этой области зачастую не учитывают возрастные особенности студентов, начальный уровень физической и технической подготовленности, а также специфические условия, характерные для водных преград различной сложности. Кроме того, современные требования к безопасности на туристских маршрутах обуславливают необходимость системного подхода к формированию у студентов устойчивых практических навыков [3].

Цель исследования – разработка и апробация методики обучения технике преодоления переправы вброд студентов, занимающихся спортивным туризмом.

Объект исследования – процесс технической подготовки студентов в спортивном туризме в дисциплине «маршрут – пешеходный». Предмет исследования – методика обучения технике преодоления переправы вброд в рамках учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму.

Гипотеза исследования – предполагалось, что предложенная методика обучения технике переправы вброд, основанная на определении последовательности этапов обучения, разработке комплексов упражнений для освоения техники переправ, позволит значительно повысить уровень технической подготовленности, что в свою очередь окажет существенное влияние на безопасность прохождения маршрутов.

Проведенный анализ методической литературы по спортивному туризму, источников интернета, позволил нам установить, что переправы через водные препятствия, являются неотъемлемой частью в прохождении пешеходных маршрутов различной категории сложности. Именно в пешеходном виде спортивного туризма, переправа является одним из основных локальных препятствий, которое несет баллы при оценке категории сложности маршрута. Туристы пешеходники целенаправленно прокладывают нитки маршрута в тех местах, где будет необходима переправа через реку [2]. В свою очередь, статистика, проводимая специалистами спортивного туризма, показывает, что переправа через водное препятствие, является одним из опаснейших видов препятствий. Большинство несчастных случаев на пешеходных маршрутах происходят как раз при преодолении водных препятствий, а именно переправе вброд, переправе первого участника вброд или вплавь через реку. Это все происходит вследствие

неправильных технических действий участников группы, неправильного выбора места переправы, организации страховки. Проведенные беседы с множеством участников пешеходных походов показывает, что большая часть туристов вообще никогда не обучалась технике переправ вброд, и впервые это делают на маршруте.

В связи с этим нами была разработана методика обучения технике переправы вброд через водные препятствия. Методика основана на четырёх модулях обучения. Первый модуль предполагает теоретическую подготовку, которая проходит в аудитории, классе, в процессе тренировочной деятельности. Модуль 2 предполагает обучение базовой технике на суше, в зале, спортивной площадке, на природе, где отрабатывается техника передвижения, взаимодействия участников, правильная техника страховки и самостраховки, создаются искусственные условия, позволяющие обучаемым максимально прочувствовать то, что бывает в процессе переправы вброд через реку. Третий модуль предполагает тренировки в водной среде, подводя тренировочный процесс к условиям приближенным к реальным, соревновательным. Модуль 4 предполагает контрольно – итоговые занятия.

Далее мы представляем разработанные модули, в которых представлены основные средства реализации процесса обучения, методические указания, элементы техники выполнения основных приемов. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Модуль 1. Теоретическая подготовка.

Цель – формирование базовых знаний, первичного понимания техники и ошибок.

Средства:

1. Анализ видеоматериалов переправ из различных туристских маршрутов.
2. Ситуативная дискуссия: «Какие действия при переправе ошибочны и почему?»
3. Составление алгоритма действий при подготовке к переправе.
4. Работа с картой местности и определение потенциальных бродов.
5. Ролевая игра: «Инструктор и группа» – один обучает других.

Модуль 2. Базовая техника в закрытом помещении.

Цель – отработка ключевых технических приёмов в контролируемой среде.

Методика обучения переправе с шестом:

Средства:

1. Обучение технике удержания шеста.

Методические указания: шест должен быть высотой не менее 2 метров, прочный.

Шест удерживать в центральной его части, или ниже в зависимости от уровня воды (нижняя рука над водой, верхняя примерно на уровне плеча). Кисть нижней руки расположена сверху шеста (ладонью к воде), верхняя – ладонью к себе, большим пальцем вверх. Шест обязательно удерживать выше по течению.

2. «Шагающий брод»: передвижение с шестом по полосе с имитацией дна.

Методические указания: шест сбоку от переправляющегося, выше по течению реки, вес тела перенесён на шест. Обязательно не менее двух точек опоры (например, 2 ноги, нога и шест и т. д.)

3. Движение с шестом по линии по ограниченной поверхности (по канату, по узкой лавочке, по бревну шириной 15-20 см.)

Методические указания: те же. Удерживать равновесие, ноги не касаются поверхности пола.

4. Движение с шестом по камням (кочкам):

Методические указания: то же, исключать широкие шаги.

5. Движение траверсом с альпенштоком. Упражнение выполняется на травянистом, осыпном склоне крутизной 35-60 градусов.

Методические указания: альпеншток выше по склону, нижняя рука у основания, две-три точки опоры, вес тела на альпеншток (шест).

6. Движение с шестом по условному сухому руслу реки с сопротивлением условного течения.

Методические указания: участник передвигается с шестом в нижней обвязке, к которой прикреплена основная верёвка. В момент преодоления условной переправы партнеры тянут за верёвку, тем самым создавая условное течение реки. Участнику необходимо пройти по линии сохранив устойчивое положение.

7. То же самое с переправой по ограниченной поверхности, по камням.

Методика обучения переправе парами (стенкой):

Средства:

1. Имитация техники движения парами через условную реку.

2. Переправа в паре по перевёрнутым лавочкам.

Методические указания: удерживать равновесие, ноги не касаются поверхности пола. Двигаться синхронно, поддерживать друг друга.

3. Движение парами по камням (кочкам):

Методические указания: то же, исключать широкие шаги.

4. Движение парами по условному сухому руслу реки с сопротивлением условного течения.

Методические указания: участники, удерживая друг друга за нижние плечевые лямки (либо предплечьями), передвигаются в нижней обвязке, к которой прикреплена основная верёвка. В момент преодоления условной переправы партнеры тянут за верёвку переправляющуюся пару, тем самым создавая условное течение реки. Участникам необходимо пройти по линии сохранив устойчивое положение и не разорвать сцепку.

5. То же самое с переправой по ограниченной поверхности, по камням

Методика обучения переправе три и более человека.

Средства: те же, что и для преодоления переправы парами.

Методические указания: акцент на синхронность при преодолении переправы, участники идут строго стенкой (шеренгой) друг за другом, чтобы уменьшить сопротивление реки на группу. Каждый участник поддерживает друг друга, выше по течению находятся самый сильный из участников.

1. «Сцепка троек»: равновесие и согласованность движений.

Методические указания: те же.

2. Упражнение «Слепой брод»

Методические указания: те же. Турист находящийся в центре направляет напарников с завязанными глазами голосовыми командами.

3. Движение по условному сухому руслу реки пятерками с рюкзаками.

Методические указания: участники, удерживая друг друга за низ плечевых лямок рюкзака проходят условную переправу. Участникам необходимо пройти по линии сохранив устойчивое положение и не разорвать сцепку.

4. Движение пятерки с рюкзаками по ограниченной поверхности.

Методические указания: те же. Туристы проходят участок удерживая друг друга за низ плечевых лямок рюкзака. Удерживать равновесие, ноги не касаются поверхности пола.

Модуль 3. Тренировки в естественной водной среде.

Тренировки данного модуля проходили на р. Везёлка, находящейся за УСК Светланы Хоркиной – глубина реки 30 см, течение слабое.

Цель – закрепление технических навыков переправы вброд в условиях, приближенных к реальным. Формирование устойчивости, уверенности, навыков взаимодействия в воде.

Средства: Переправа вброд с шестом через брод глубиной до колена; переправа вброд парой; движение вброд тройкой в сцепке через поток слабого течения; переправа три и более (5 человек); переправа с рюкзаком (10 кг) через брод.

Модуль 4. Контрольно-итоговые занятия.

Проходили так же на р. Везёлка на участке глубиной 50 см, течение 1 м/с.

Цель – проверка сформированности технических навыков переправы вброд, устойчивости умений в реальных условиях и эффективности обучения по разработанной методике.

Средства:

- 1) Контрольная переправа с шестом;
- 2) Контрольная переправа парами;
- 3) Контрольная переправа три и более.

Итоговое тестирование в походе 3 категории сложности по Западному Кавказу через р. София.

Предложенная методика представляет собой целостную систему, включающую теоретическую и практическую подготовку, реализацию в контролируемых и реальных условиях, а также анализ действий с применением цифровых и педагогических инструментов. Такая структура обеспечивает формирование устойчивых, безопасных и осознанных навыков переправы вброд, адаптированных под особенности студентов и условия спортивного туризма.

Литература

1. Ахметшин А.М. Переправа через горные реки вброд и вплавь по перилам. – Уфа, 2012. – 200 с.
2. Рыльский С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: дис. – Белгород, 2011. – 180 с.
3. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма: учебник. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Мишинева Э.С., Сизова Н.В.

Херсонский государственный педагогический университет

Россия, г. Скадовск

ella.kur_td.071@mail.ru, sizova.natal@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается роль национальных видов спорта в формировании физической активности учащихся. Основное внимание уделяется влиянию культурного наследия в области физической культуры и спорта на физическое, психологическое и социальное развитие молодежи. Подчеркивается значимость национальных видов спорта в сохранении национальной идентичности и укреплении общественных связей в области физической культуры и спорта, обеспечении передачи народных традиций через поколения, что особенно актуально в условиях глобализации и унификации культурных практик, когда стремление сохранить уникальность культурного наследия становится актуальным вопросом.

Ключевые слова: учащиеся, национальные виды спорта, наследие, физическая культура, спорт, молодёжь, здоровье.

В современном мире национальные виды спорта становятся неотъемлемой частью формирования жизни учащихся, отражая культурное наследие и способствуя развитию физической и социальной активности молодежи.

На примере развития спортивного движения различных стран можно видеть как национальные виды спорта влияют на формирование культурной идентичности. В Великобритании футбол и крикет, в США – американский футбол и бейсбол, в Монголии – поло на яках, а в Казахстане и Японии – традиционные виды единоборств и национальные игры являются не просто спортивными дисциплинами, но и частью национального самосознания. В России такие виды спорта как самбо, хоккей с мячом, кулачный бой и гиревой спорт не только способствуют физическому здоровью учащихся образовательных учреждений, но и помогают формировать личностные качества, такие как уважение к традициям, честность и командный дух. Элементы спортивных тренировок из перечисленных видов спорта включаются и в школьные программы по физическому воспитанию и в программы по физической культуре и спорту для студенческой молодежи, что позволяет молодому поколению нашей страны активно участвовать в укреплении своего здоровья и развитии патриотического духа, а также способствует лучшему пониманию истории и культуры своего народа.

Национальные виды спорта занимают особое место в культуре каждой страны, отражая её историю, традиции и идентичность. В любой стране есть вид спорта, который стал не просто развлечением, но и символом национального духа, часто переходящим границы и завоевывающим популярность в других частях мира [4].

В Великобритании, например, футбол считается национальным видом спорта, его корни уходят в глубокую историю. По общему признанию именно тут зародилась современная игра, которая теперь покоряет сердца миллионов по всему миру. Крикет же, хотя и не так широко распространён за пределами Англии, все же остаётся культовым занятием среди британцев, начиная с 16-го века. Американский футбол, символизирующий американскую культуру и страсть к командным играм, наиболее популярен в Соединенных Штатах, где он не просто спорт, но и важное общественное событие. Бейсбол также неотделим от американской идентичности, представляя собой одно из важнейших национальных развлечений. Монголия предлагает уникальный вариант поло на яках, который не только демонстрирует умение наездников, но и подчёркивает многовековую историю самобытной жизни народа. Этот вид спорта,

возникший в начале 2000-х, быстро стал популярен, и сейчас игры проводятся регулярно. В Казахстане, стране с древними кочевыми традициями, национальные виды спорта такие как байга и кокпар отражают культуру наездников. Эти игры, где соревнующиеся проявляют должную силу и выносливость, давно стали народным зрелищем, олицетворяющим уважение казахов к лошадям и их навыкам управления ими. Япония же гордится своими боевыми искусствами, такими как сумо, дзюдо, айкидо и каратэ, которые не только способствуют отличной физической подготовке, но и являются частью духовных и культурных практик. Сумо, в частности, обладает глубокой символической значимостью и тесно связано с шинтоистскими традициями. В российской же культуре, как и во многих других странах, спорт не просто средство поддержания физической формы, но и важная часть национального самосознания. Это отражение истории, традиций и духа народа. Национальные виды спорта России – это уникальное наследие, которое заслуживает особого внимания.

Самбо, как один из ярких примеров, представляющий собой один из видов единоборств, по своей сути, является исторически обусловленной формой самообороны. Этот вид спорта был разработан в начале XX века и долгое время его практиковали исключительно в силовых структурах, но в дальнейшем самбо было официально признано и стало доступным для всех желающих. С тех пор оно активно включается в программы спортивных соревнований. Хоккей с мячом, еще один вид спорта, занимающий особое место в спортивном мире России, известен своей динамикой и яркостью борьбы. Игра, популярная как в России, так и за рубежом, демонстрирует умение игроков управлять мячом и клюшкой на льду, что требует не только физической силы, но и тактического мышления. Кулачный бой, древняя форма состязания, которая сегодня может показаться диковинной, сыграла важную роль в воспитании смелости и выносливости российского народа, отражая боевой дух и умение защищать свои принципы. Буза – уникальное сочетание борьбы и танца, которое представляет собой национальную традицию, олицетворяющую силу и грацию. Этот вид спорта показывает, что важно уметь сочетать различные двигательные умения, будь то физическая сила или искусство движения. Гиревой спорт, пришедший в Россию в конце XIX века, сегодня является популярным средством поддержания физической формы и демонстрации силы. Этот вид спорта охватывает широкий спектр упражнений с гирями, что делает его доступным и популярным среди различных возрастных и профессиональных групп.

В современной России, где здоровье и активный образ жизни становятся все более популярными, данные виды спорта продолжают развиваться, привлекая новые поколения участников и болельщиков. В связи с этим актуальность темы данной статьи обусловлена необходимостью поддержания здоровья молодежи в условиях снижения физической активности, вызванной увеличением учебной нагрузки и цифровизации обучения. Введение элементов обсуждаемых видов спорта в программу по физическому воспитанию различных учебных организаций может стать эффективным средством для привлечения интереса учащихся к физической активности, улучшению их морального и психологического состояния, а также послужить стимулом в вопросах воспитания уважения к своему наследию и культуре.

Проанализировав ряд научно-методической литературы, касающейся влияния национальных видов спорта на формирование активной жизненной позиции школьников и студентов, мы акцентируем свое внимание на необходимости введения анкетирования обучающихся, а также проведения интервью с тренерами и педагогами, для оценки практического влияния различных видов спорта на физическое совершенствование молодежи [4].

Для более глубокого понимания влияния национальных видов спорта на развитие молодого поколения мы попытались оценить интерес и восприятие национальных видов спорта среди учащихся с помощью анкеты, состоящей из следующих вопросов:

- Укажите свой возраст и пол?
- В каком регионе вы проживаете?
- Какие виды спорта вы знаете или в которых участвовали? (Список национальных видов спорта для выбора)
- Сколько времени в неделю вы уделяете физической активности?
- Как вы оцениваете свои спортивные достижения и участие в спортивных мероприятиях?
- Считаете ли вы, что участие в национальных видах спорта улучшает вашу физическую форму?
- Какие личные качества, по вашему мнению, развиваются благодаря занятиям спортом? (например: дисциплина, командный дух, уважение к традициям)
- Хотели бы вы, чтобы ваша школа предложила больше программ по национальным видам спорта?

Также, в рамках педагогического исследования, с целью изучения методик внедрения элементов национальных видов спорта на занятиях по физическому воспитанию и восприятия их значимости в образовательных программах учебных организаций, мы провели интервью с тренерами и педагогами с помощью следующих вопросов:

- Как долго вы работаете тренером/учителем физической культуры?
- Какие национальные виды спорта вы преподаете?
- Каковы, по вашему мнению, основные преимущества национальных видов спорта для обучающихся?
- Какие методы вы используете для мотивации учащихся к занятиям спортом?
- Сталкивались ли вы с какими-либо трудностями при обучении национальным видам спорта?
- Какие изменения в образовательной программе вы бы предложили для лучшей интеграции национальных видов спорта?
- Есть ли у вас предложения по улучшению материально-технической базы для проведения занятий по национальным видам спорта?
- Как вы оцениваете поддержку со стороны учебных заведений и правительства в продвижении национальных видов спорта?

Данный опрос позволил нам получить как количественные, так и качественные данные, которые мы планируем использовать в будущем для определения воздействия элементов национальных видов спорта на физическое, психологическое и социальное совершенствование подрастающего поколения [12].

В целом, собранные нами данные помогли подтвердить гипотезу о положительном влиянии национальных видов спорта на комплексное развитие личности воспитанников учебных заведений. Проведение соревнований по национальным спортивным дисциплинам также способствует улучшению физической формы, развитию навыков командной работы и повышению самооценки юношей и девушек. Также было обнаружено, что спортивные состязания среди молодежи оказывают огромное влияние на сохранение культурных традиций и укрепление национальной идентичности. Однако исследование также выявило ряд проблем, таких как недостаточное финансирование и материально-техническое обеспечение, что затрудняет полноценное внедрение национальных видов спорта в общую образовательную программу по физическому воспитанию и спорту.

Формирование сознательного и активного отношения к физической культуре среди обучающихся представляет собой сложную и многогранную задачу. Это особенно важно в условиях современного образовательного процесса. Существенное внимание уделяется не только физическому развитию молодых людей как носителей потенциала нации, но и их способности преодолевать стресс и сохранять свое физическое здоровье в условиях интенсивного учебного графика.

Образовательные учреждения играют ключевую роль в развитии у молодежи устойчивых привычек к здоровому образу жизни [1]. Однако, как показывает практика, даже занятия по физической культуре, проводимые на регулярной основе в вузах и колледжах, не всегда оказывают должное воздействие на состояние здоровья студентов. Таким образом, возникает необходимость в более глубоком и системном подходе к организации физической активности [2].

Центральным аспектом решения этой проблемы является разработка и внедрение программ, способствующих компенсации недостатка двигательной активности, вызванной особенностями учебного расписания. Профессиональное физическое образование, ориентированное на специфику будущей деятельности студентов, должно включать в себя не только традиционные занятия, но и индивидуально адаптированные программы упражнений.

Реализация подобной комплексной программы по физической культуре в образовательных учреждениях не только способствует укреплению здоровья студентов, но и формирует у них сознательное отношение к необходимости регулярной физической активности как важному элементу профессиональной и личной успешности [6]. Привлечение обучающихся к национальным видам спорта начинается с интеграции этих дисциплин в программу средних и высших образовательных учреждений. Например, занятия казахской борьбой, гиревым спортом или национальными играми не только улучшают физическое состояние молодых людей, но и помогают им лучше понять историю и традиции своего народа. Также важно разработать специализированные учебные программы, которые бы включали обучение национальным видам спорта, это позволит учащимся не только осваивать новые физические навыки, но и глубже понимать культурное наследие своего народа. Кроме того, активное продвижение национальных видов спорта через различные медийные каналы, информационные брошюры, плакаты и видеоролики, повысит интерес и вовлеченность обучающихся. Это, в свою очередь, будет способствовать не только физическому развитию молодежи, но и укреплению национальной идентичности, что особенно важно в условиях глобализации и культурной ассимиляции [15].

Особое значение национальных видов спорта в учебном образовании заключается в возможности передачи и сохранения культурных традиций через поколения. Это помогает молодежи осознавать свою принадлежность к культуре, укрепляет национальную идентичность и способствует гармоничному развитию личности [10].

В заключении хотелось бы отметить, что интеграция национальных видов спорта в школьное и студенческое образование играет ключевую роль в формировании здорового и гармонично развитого поколения, способствует укреплению национального самосознания и культурных традиций, а также поддерживает развитие физической культуры и спорта в целом. Национальные виды спорта представляют собой эффективный инструмент для воспитания подрастающего поколения, способствуя не только физическому здоровью, но и формирует нравственные качества, такие как честность, сила воли и уважение к традициям. Таким образом, внедрение этих видов спорта в учебную программу является стратегически важным шагом в подготовке молодежи к активной жизни в обществе.

Литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 450 с.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе: учебник для вузов / Д. С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 689 с.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебник для вузов / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 176 с.
4. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: уч. для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 394 с.

5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 159 с.
6. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов. – Электрон. дан. – М.: Юрайт, 2022. – 531 с.
7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 424 с.
8. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 264 с.
9. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 450 с.
10. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 103 с.
11. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 609 с.
12. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 390 с.
13. Спортивная психология: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 366 с.
14. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 160 с.
15. Теория и методика избранного вида спорта: учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 189 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Назирова А.А.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

Россия, г. Липецк

fara76@yandex.ru

Аннотация. Проблема сохранения здоровья человека стала одной из самых важных, самых насущных. Формирование позитивного отношения молодёжи к здоровью обусловлено социальной потребностью как к одной из наиболее значимых жизненных ценностей. Преобразования, происходящие во всех сферах жизни, требуют от каждого человека проявления позитивного отношения к физическому самосовершенствованию как базе для сохранения здоровья.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие; самосовершенствование.

Приоритетной задачей в профессиональном становлении будущего педагога является осознанное культивирование ценностного отношения к физическому самосовершенствованию. Такой подход создает фундамент для укрепления соматического здоровья, повышения резистентности организма и формирования культуры рационального чередования труда и восстановительной деятельности.

В перечне приоритетных направлений, связанных с разработкой средств для укрепления здоровья, восстановления ресурсов организма и повышения работоспособности, физическое самосовершенствование занимает центральное положение. Формирование позитивной установки к физическому самосовершенствованию создаёт системные предпосылки для осознанного регулирования студентами состояния своего здоровья. Эффективность этого процесса детерминирована проявлением таких личностных качеств, как perseverance, целеустремлённость, дисциплинированность и способность к самоорганизации.

Уровень здоровья студента служит интегральным показателем его общей культуры, отражая способность удовлетворять физические и духовные потребности в процессе обучения, повседневной жизни и досуга, а также формирует основу для жизненных перспектив и представлений о будущем [1].

Установлена прямая корреляция между уровнем физического развития и когнитивными функциями: укрепление здоровья способствует развитию памяти, концентрации внимания, перцептивных процессов и повышению умственной работоспособности. Для педагога это является ключевым фактором сохранения long-term профессиональной дееспособности.

Попытки восстановления физкультурной активности студентов через традиционные организационные формы демонстрируют низкую эффективность. Системными ограничивающими факторами выступают хроническое бюджетное недофинансирование, неудовлетворительное состояние материально-технической базы и дефицит современного спортивного оборудования, что объективно снижает качество образовательного процесса по физическому воспитанию.

Статистические данные последних лет свидетельствуют о устойчивой тенденции к росту числа студентов с хроническими заболеваниями и различными отклонениями в состоянии здоровья [2, 5]. Результаты мониторинговых исследований проводимых в различных регионах Российской Федерации, подтверждают системный характер ухудшения показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности студенческой молодежи [3; 4].

Согласно данным научных исследований, лишь 16% абитуриентов российских вузов можно отнести к категории относительно здоровых. При этом у данной категории студентов часто отсутствует мотивация к систематическим занятиям физической культурой, что приводит к значительному увеличению численности обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ), к моменту окончания вуза.

Динамичное ухудшение здоровья студенческой молодежи приобрело характер комплексной проблемы, выходящей за сугубо медицинские рамки и требующей педагогического решения. Особую озабоченность исследователей вызывает высокая скорость прогрессирования негативных тенденций в данной сфере [2].

Масштаб последствий сложившейся ситуации трудно переоценить: именно нынешние студенты в ближайшем будущем составят основу национального кадрового резерва и будут определять траекторию развития экономической, научной и культурной сфер России. Систематическая организация самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов призвана нивелировать дефицит двигательной активности и создать условия для целенаправленного физического самосовершенствования.

Высшее профессиональное образование, рассматривая физическую культуру как ключевую гуманитарную составляющую, ориентировано на приоритетное развитие личностного потенциала, формирование компетенций самообразования и самовоспитания, становление студентов как граждан, интеллигентных личностей и квалифицированных специалистов. Данные целевые установки нормативно закреплены в документах Федерального агентства по образованию РФ. В них указывается:

1. Определить модернизацию процесса физического воспитания в вузах в качестве ключевого направления развития;
2. Обеспечивать развитие материально-технической базы и внедрение здоровьесберегающих технологий, направленных на поддержание физического и ментального благополучия студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности.;
3. Обеспечивать интеграцию физического воспитания в общеобразовательный процесс с целью усвоения обучающимися ценностных основ физической культуры и реализации их потребностей в физкультурно-спортивной деятельности;
4. Формировать физическую культуру личности на основе дифференцированного подхода, учитывающего индивидуально-типологические особенности, соматический статус и мотивационный профиль обучающихся.

Формирование позитивной установки студентов к физической культуре способствует оптимизации педагогического процесса, ориентированного на достижение высоких показателей физического развития молодежи и поддержание компетенций как в период обучения, так и в последующей профессиональной деятельности. Критически важным элементом данного процесса выступает рефлексия студентами актуального уровня своего физического развития и осознанная потребность в его целенаправленном совершенствовании.

Формирование физической культуры у студентов педагогических специальностей является важнейшей составляющей их профессионального становления, так как создаёт фундамент для всестороннего развития личности, невозможного без систематической физкультурно-оздоровительной деятельности. Проблематика физического самосовершенствования как неотъемлемого компонента гармоничного развития личности традиционно занимает важное место в исследованиях философов, психологов, педагогов и специалистов медицинского профиля [6].

Исторические источники свидетельствуют, что древние мыслители рассматривали физическое развитие как многокомпонентный процесс, включающий не только двигательную активность, но и системное соблюдение принципов здорового жизненного уклада. Наибольшую научную ценность представляют исследования, заложившие методологические основы новых направлений в изучении теории физической культуры и

предложившие инновационные решения для разработки концепции физкультурной деятельности и соответствующих педагогических технологий в контексте гуманизации физического воспитания.

При всей ценности имеющихся исследований отмечается дефицит целостных концепций, системно раскрывающих механизмы формирования мотивации студентов к физическому самосовершенствованию, что определяет существующую лакуну в теории физического воспитания. Проблематика саморазвития, включая его типологию, организационные формы, методическое обеспечение и технологии интеграции в образовательный процесс, остается недостаточно исследованной в контексте формирования мотивации у студентов непрофильных педагогических специальностей. Наличие противоречивых исследовательских данных в области физического воспитания студентов, потребностью практического образования в научно обоснованных методиках внедрения разнообразных форм физической активности в гуманитарных вузах, обуславливает особую актуальность разработки данной проблемы [1].

Разноречивость данных по вопросам физического воспитания студентов, потребность педагогической практики в научно обоснованных рекомендациях по внедрению в гуманитарных вузах различных видов физической культуры делает разработку этой проблемы весьма актуальной.

Литература

1. Волынская Е.В. Влияние занятий воркаутом и кроссфитом на показатели соматического здоровья подростков / Е.В. Волынская, Я.Ю. Петунин // Известия тульского государственного университета. – 2025. – №5. – С. 11–18.
2. Малоземов О.Ю. Основы здоровья и мониторинга физического состояния человека: учебное пособие / О.Ю. Малоземов, И.И. Малоземова, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: Изд. АМБ, 2010. – 211 с.
3. Петров Д.Е. Воркаут – путь оздоровления населения / Д.Е. Петров, А.Е. Сомов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – №59. – С. 1–5.
4. Лях Ю.Г. Теория и методология медико-биологических исследований: учебно-методическое пособие / Ю.Г. Лях. – Минск: ИВЦ Минфина, 2022. – 120 с.
5. Якубов С. Н. Исследование признаков спортивного фанатизма у студентов I-III курса института физической культуры и спорта / С. Н. Якубов // 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: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – С. 74-82

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ПИЛАТЕС-ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Ничипорко С.Ф., Никитенко Д.М.

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

Республика Беларусь, г. Мозырь

nichiporko@inbox.ru, nikitenkodima533@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается вопрос обоснования включения в учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся баскетболом технологии пилатес, направленной на улучшение уровня физической подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, пилатес-технология, физическая подготовка.

Особой популярностью у учащейся молодежи пользуются спортивные игры, в частности баскетбол. Уникальность баскетбола как вида спорта заключается не только в его захватывающей эмоциональной составляющей и визуальной привлекательности, но и в широком спектре возможностей для спортсменов продемонстрировать свои физические данные, техническую подготовку, тактическое мышление и способность к командной работе. Возможность реализации потенциала привлекает в баскетболе молодых людей, стремящихся к самосовершенствованию.

Тренировка баскетболистов в системе высшего образования представляет собой комплексный и многоаспектный образовательный процесс, который включает в себя не только совершенствование физической формы обучающихся, но и развитие технической и тактической компетентности, формирование моральных и волевых качеств. Для успешной игры в баскетбол необходимо уметь оценивать различные игровые сценарии, быстро принимать правильные решения, а также обладать необходимой психологической закалкой. Кроме того, студенты, отдающие предпочтение баскетболу как виду спорта, должны обладать хорошей физической формой и высокой мотивацией [1].

Баскетбол – это игра с высокой интенсивностью, предъявляющая серьезные требования к энергозатратам и физической форме. Все это требует правильного подбора упражнений при организации тренировок для общей и специальной физической подготовки студентов-спортсменов. Учитывая, что игра требует значительной концентрации и усилий во время активных движений, было предложено включить элементы фитнес-технологий в учебно-тренировочный процесс студентов первого года обучения группы повышения спортивного мастерства (ПСМ) как дополнение к стандартным тренировкам баскетболистов с целью оптимизации подготовки команды.

Пилатес-технология представляет собой уникальную практику, направленную на укрепление мышц кора, улучшение физического состояния организма, развитие гибкости и уменьшение вероятности травм. Многообразие упражнений, а также их модификация, музыкальное сопровождение, внутренняя концентрация, правильная постановка дыхания – все это способствует не только укреплению мышечно-связочного аппарата, но также разнообразию средств тренировочных занятий, уходу от монотонности, повышению работоспособности. Упражнения по технологии пилатес могут также служить средством психологической разгрузки.

Методологическую основу исследования составили: деятельностный подход (А.Н. Леонтьев); концепции развития физических способностей (Ю.В. Верхошанский, В.И. Лях, В.П. Филин), положения и выводы теории управления спортивной подготовкой на различных этапах специализации (М.А. Вершинин, В.Г. Никитушкин, В.П. Филин).

Исследовательская работа проводилась на базе учреждения образования УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» в период с февраля 2025 г. по июнь 2025 г. В исследовании принимали участие студенты

группы ПСМ (баскетбол), которые были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

Цель исследования – проанализировать влияние технологии пилатес на улучшение уровня физической подготовленности занимающихся группы ПСМ по баскетболу.

Первоначально было проведено тестирование физической подготовленности студентов, КГ и ЭГ. Для определения уровня общей физической подготовленности были использованы следующие тесты: бег 30 м, прыжок в длину с места, наклон из положения стоя, выкруты прямых рук вперед-назад, сгибания/разгибания рук в упоре лежа. По результатам проведенного предварительного тестирования студентов ЭГ (n=7 студентов) и КГ (n=8 студентов) была разработана методика подготовки студентов группы ПСМ по баскетболу с включением в занятия технологии пилатес.

Занятие по пилатес технологии длилось 60 минут, что позволяло качественно воздействовать на мускулатуру, избегая чрезмерной нагрузки. Мягкие и плавные движения в пилатесе нацелены на укрепление всех мышечных групп без акцента на силовые или кардио упражнения. В ходе систематических занятий студенты, согласно личных ощущений, отмечали увеличение подвижности суставов и гибкости позвоночника, кроме того, улучшение координации и уменьшение болевых ощущений в мышечно-связочном аппарате.

Результативность тренировок обеспечивалась не за счет интенсивности или большого числа повторений, а благодаря точному и осознанному выполнению упражнений, так как данная технология относится к практикам, построенным на гармонии разума и тела. Особое внимание в ходе тренировочного процесса уделялось правильному дыханию. Последовательность выполнения упражнений соответствовала принципу от простого к сложному. На занятиях использовался дополнительный инвентарь: изотоническое кольцо, мяч для пилатеса, гантели (1,5-2,5 кг), что позволяло разнообразить тренировочные занятия.

После включения технологии пилатес в тренировочный процесс и проведения повторного тестирования динамика показателей физической подготовки студентов после эксперимента указывают на то, что обе группы смогли улучшить результаты в контрольных испытаниях, однако прирост в ЭГ выше (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ межгрупповых различий по показателям физической подготовки ЭГ и КГ

Тест	ЭГ		КГ	
	начало эксперимента	конец эксперимента	начало эксперимента	конец эксперимента
Бег 30 м, сек.	5,59±1,17	5,31±1,23	6,01±1,12	5,46±1,21
Прыжок в длину с места, см	205±3	210±4	204±5	208±3
Наклон из положения стоя, см	7±3	9±4,5	7±1	8±3
Выкруты прямых рук вперед-назад, см	58±4	52±4	59±5	55±2
Сгибания/разгибания рук в упоре лежа, раз	18±4	24±6	17±5	21±3

Оценивая полученные данные ЭГ и КГ при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Средний результат в КГ в тесте «Бег 30 м» в начале эксперимента равен 6,01 с. в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до

5,46 с; в ЭГ в начале эксперимента – 5,59 с после эксперимента – 5,31 с. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 5%, в КГ – на 9 %.

Средний результат в КГ в тесте «Прыжок в длину с места» в начале эксперимента равен 204 см, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 208 см; в ЭГ в начале эксперимента – 205 см после эксперимента – 210 см. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 2,4%, в КГ – на 2 %.

Средний результат в КГ в тесте «Наклон из положения стоя» в начале эксперимента равен 6 см, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 8 см; в ЭГ в начале эксперимента – 6 см после эксперимента – 9 см. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 28,5%, в КГ – на 14,2 %.

Средний результат в КГ в тесте «Выкруты прямых рук вперёд-назад» в начале эксперимента равен 59 см, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 55 см; в ЭГ в начале эксперимента – 58 см после эксперимента – 52 см. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 10,3 %, в КГ – на 6,7 %.

Средний результат в КГ в тесте «Сгибания/разгибания рук в упоре лежа» в начале эксперимента равен 17 раз, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 21 раза; в ЭГ в начале эксперимента – 18 раз после эксперимента – 24 раза. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 33,3 %, в КГ – на 23,5 %.

После включения в тренировочный процесс ЭГ мероприятий, направленных на повышение уровня развития физических качеств, и проведения повторного тестирования результат обучающихся улучшился.

Таким образом, комплексное применение упражнений по технологии Пилатес в сочетании с другими тренировочными средствами подготовки баскетболистов направлено на обеспечение высокой эффективности проектирования учебно-тренировочного процесса подготовки студентов-спортсменов.

Литература

1. Тычкина К.А. Поддержание и развитие мотивации студентов к занятиям баскетболом / К.А. Тычкина, Р.А. Кшнякин Р.А. // Педагогическое образование в России. – 2023. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podderzhanie-i-razvitie-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-basketbolom> (дата обращения: 02.10.2025).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ШКОЛЬНИКА

Опольская В.С., Снегурова Д.Д., Вашкевич В.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

valeriyaopolskaya05@gmail.com, dianasnegurova212@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается роль эмоционального интеллекта как важнейшего компонента для гармоничного развития личности и её благополучия в современном обществе. Особое внимание уделяется концепциям Питера Саловея, Джона Майера и Даниэла Гоулмана, которые выделяют структурные и личностные компоненты эмоционального интеллекта. Даются рекомендации по организации занятий физической культурой, направленных на развитие эмоционального интеллекта у школьников.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, физическая активность, эмоции, спорт, стресс.

Сегодня многие люди сосредоточены на развитии умственного интеллекта, однако не менее важным является и эмоциональный интеллект. Организация ЮНЕСКО выделила эмоциональный интеллект как один из ключевых показателей, которые будут определять благополучие человека в будущем [5].

Термин «эмоциональный интеллект» официально был введен Питером Саловеем (Peter Salovey) и Джоном Майером (John Mayer) в их одноименной статье «Emotional intelligence» в 1990 году. Учёные определяют эмоциональный интеллект как умение распознавать и управлять как собственными эмоциями, так и эмоциями окружающих, а также использовать эту информацию для принятия решений и регулирования поведения. Авторами была разработана структура эмоционального интеллекта, включающая в себя три важных компонента: оценку и выражение эмоций, регуляцию эмоций и использование эмоций (таблица)[1].

Эмоциональный интеллект				
Оценка и выражение эмоций		Регуляция эмоций		Использование эмоций
свои	чужие	своих	чужих	- гибкое планирование - мотивация - креативное мышление - переадресация внимания
- вербальные - невербальные	- эмпатия - невербальное восприятие			

Д. Гоулман предложил интегрированную иерархическую модель эмоционального интеллекта, объединяющую как умственные способности, так и индивидуальные черты личности – такие как целеустремлённость, энтузиазм и умение взаимодействовать с окружающими.

В его концепции эмоциональный интеллект состоит из пяти ключевых компонентов [2]:

1. Идентификация и называние эмоциональных состояний, понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием.

2. Управление эмоциональным состоянием – контроль эмоций и замена нежелательных эмоциональных состояний адекватными.

3. Способность входить в эмоциональные состояния, способствующие достижению успеха.

4. Способность идентифицировать эмоции других людей, быть чувствительным к ним и управлять эмоциями других.

5. Способность вступать в удовлетворяющие межличностные отношения с другими людьми и поддерживать их.

Эмоциональный интеллект – важное качество, необходимое каждому человеку вне зависимости от сферы деятельности, будь то работа или повседневная жизнь. Его формирование начинается с раннего детства, и именно в этот период особенно важно обеспечить благоприятные условия для его развития. Одним из эффективных способов формирования эмоционального интеллекта у детей являются занятия физической культурой в школе, где учителя могут сыграть ключевую роль в воспитании эмоциональной осознанности и навыков взаимодействия. Поэтому развитие эмоционального интеллекта должно стать приоритетом в образовательном процессе, особенно в рамках школьных спортивных занятий.

Формирование эмоционального интеллекта помогает детям осознавать собственные чувства и понимать эмоции окружающих. Обладая высоким уровнем эмоционального интеллекта, дети легче преодолевают трудности, быстрее адаптируются к переменам, эффективнее решают возникающие задачи и успешно взаимодействуют со сверстниками. Это помогает уменьшить стресс, агрессивное поведение и количество конфликтов, укрепляет межличностные связи и способствует формированию уверенности в себе и успешной адаптации личности. Если же выражение эмоций вызывает трудности у ребёнка, если он их держит в себе, то это может привести развитию различных психических заболеваний таких, как нервное напряжение, истощение, депрессия, излишний стресс [7].

Таким образом, в результате развития эмоционального интеллекта у детей укрепляется их эмоциональное состояние и улучшается психическое здоровье, что напрямую отражается на повышении качества жизни.

Физическая активность играет важную роль в формировании личности, способствуя развитию физического здоровья, укреплению психики и улучшению социальных взаимодействий. Дети, которые регулярно занимаются спортом, имеют не только высокие физические показатели, но и высокий уровень психологической устойчивости. Это объясняется тем, что при физических нагрузках в организме человека активно вырабатываются эндорфины – гормоны радости, которые способствуют снятию психоэмоционального напряжения и улучшению настроения. Более того, благодаря физической активности улучшается качество сна и повышается работоспособность. Также регулярные занятия спортом способствуют формированию дисциплинированности, целеустремленности и настойчивости, уверенности в своих силах [6].

Перечисленные качества существенно способствуют развитию психологической устойчивости у детей, позволяя им эффективно справляться с жизненными трудностями и легче приспосабливаться к переменам. Это доказывают исследования учёных: дети, регулярно занимающиеся спортом, как правило, обладают более высокой самооценкой и большей уверенностью в себе по сравнению со своими сверстниками, избегающими регулярных физических нагрузок.

Занятия физической активностью дают детям ощущение собственного успеха, компетентности, что играет важную роль в развитии положительного самовосприятия и укреплении веры в свои возможности. Помимо этого, занятия физической культурой играют не маловажную роль в процессе социализации. Командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.) помогают формировать навыки общения, учат эффективно взаимодействовать с членами своей команды, а также с командой-противником, учат находить пути решения конфликтных ситуаций и развивать лидерские способности [6].

Физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс, направленный не только на развитие физических качеств, обучение двигательным навыкам, формирование знаний в области физической культуры и воспитание устойчивой

мотивации к регулярным физическим занятиям, но и на укрепление здоровья, а также на социализацию обучающихся через активную двигательную деятельность.

Занятия спортом и физические упражнения являются эффективным способом развития эмоционального интеллекта. При занятиях различными видами спорта формируются необходимые качества:

1. Способность преодолевать трудности и сохранять мотивацию на пути к цели. Любая физическая активность способствует развитию этих качеств. Регулярные тренировки требуют силы воли и настойчивости, особенно когда необходимо преодолевать внутреннее сопротивление. Спортивные соревнования – яркий пример ситуаций, в которых постоянно приходится справляться с вызовами.

2. Умение сохранять самообладание в стрессовых условиях. Контроль над эмоциями, предотвращение вспышек гнева и раздражения – важные навыки, которые развиваются через участие в командных играх (волейбол, футбол, баскетбол) и единоборствах (бокс, борьба).

3. Навыки влияния на окружающих и завоевание уважения. Эти качества формируются при выполнении лидерских ролей, например, в качестве капитана команды или организатора спортивных мероприятий. Также полезен опыт судейства, который требует объективности и уверенности.

4. Способность сохранять внутреннее равновесие в общении, особенно с негативно настроенными людьми. Айкидо – один из видов единоборств, способствующий развитию спокойствия и контроля в конфликтных ситуациях. Дополнительно, дыхательные практики помогают восстановить эмоциональное равновесие после стрессовых эпизодов [3],[4].

Для развития эмоционального интеллекта у школьников на занятиях физической культурой, как уже было сказано выше, важную роль играют командные игры. Помимо традиционных видов спорта – таких как футбол, волейбол и баскетбол – полезно включать в программу и современные, нестандартные игровые формы. Они способствуют социализации учащихся, помогают им лучше понимать собственные эмоции, контролировать их, а также распознавать и адекватно реагировать на эмоциональные проявления других участников. Ниже приведены примеры таких игр.

1. Игра «Эмоциональный светофор». Через такую игру дети смогут научиться распознавать и выражать свои эмоции, развивать эмоциональную осознанность и навыки саморефлексии.

В спортивном зале учитель физкультуры выделяет три зоны, которым соответствует определенное цветовое обозначение (например, красная зона, желтая и зелёная), в которых условно будут соответствовать эмоциям (к примеру: красная зона – злость, желтая – переживание, зеленая – радость). Обозначать зону можно по-разному: можно использовать кубики, коврики, обручи и т.п.

Игровой процесс основан на том, что учитель описывает жизненную ситуацию (например, «Ты забыл домашнее задание», «Тебя выбрали капитаном команды» или «Ты идёшь на контрольную»), а учащиеся должны быстро найти зону, отражающую из эмоциональную и поведенческую реакцию на это событие. В каждой зоне дети могут выразить эмоцию движением (например, в красной – топнуть ногой, в жёлтой – присесть, в зелёной – подпрыгнуть). Такая игра позволит детям осознать, что у каждого человека свои эмоции, а также воспитает уважение к чувствам окружающих.

2. Игра «Поймай эмоцию». Целью данной игры является развитие эмоционального интеллекта посредством выражения чувств через движения, а также формирование навыков чуткости и самоконтроля. Для такой игры хорошо подготовить карточки, где уже заранее написаны названия эмоций.

Смысл игры заключается в том, что учащиеся должны будут придумать и показать движения, которое, на их усмотрение, выражают эмоцию, названную учителем. Игра продолжается до тех пор, пока у учителя не закончатся слова.

3. Игра «Командный вызов». Цель этой игры – развитие навыков общения, умения играть в команде, а также сплочённости и поддержки.

Необходимо разделить учащихся на две и более команды (зависит от количества участников), подготовить различные эстафеты. Каждому участнику эстафеты разрешено начинать движение после того, как он получит поддержку от своей команды. Как это может проявляться: через аплодисменты, через жесты или подбадривающие слова, через топание или свист – всё зависит от команды. Таким образом, после каждого «забега», который тоже сопровождается аплодисментами или чем-то другим, учащийся становится «подбадривающим» для следующего участника. И так продолжается до того момента, пока команда не пройдет все эстафеты. Также не менее важно, чтобы при наличии замешательства или затруднения, команда начала подбадривать игрока ещё сильнее.

Таким образом, эмоциональный интеллект – это неотъемлемая составляющая полноценного развития личности ребёнка. Формирование эмоционального интеллекта оказывает непосредственное влияние на психическое здоровье, социальную адаптацию и в целом качество жизни. Уроки физкультуры в школе – инструмент развития эмоциональной осознанности, саморегуляции, а также навыков межличностного взаимодействия. Благодаря физической активности укрепляется не только физическое здоровье школьника, но и вырабатывается устойчивость к стрессу, формируется уверенность в себе, развиваются лидерские качества. Интеграция эмоционального интеллекта в школьную программу физического воспитания способствует формированию гармонично развитой, устойчивой и успешной личности.

Литература

1. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1990. – Vol. 9. – P. 185–211.
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. – Москва: Альпина Бизнес Букс, 2015. – 301 с. – ISBN: 5-9614-0137-5.
3. Капленко О. М. Дыхательные упражнения как здоровьесберегающие техники в экологической адаптации студентов // *Актуальные вопросы образования. Современные тенденции повышения качества непрерывного образования* : сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф., Новосибирск, 1–5 февр. 2016 г. В 3 ч. Ч. 2. – Новосибирск : СГУГиТ, 2016. – С. 124–127.
4. Крыжановская О. О., Митрохин Е. И., Куницка Т. А. Влияние тренера на психологический климат в команде // *Интерэкспо ГЕО-Сибирь – 2016* : XII Междунар. науч. конгр., 18–22 апр. 2016 г., Новосибирск : Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность» : сб. материалов. В 2 т. Т. 2. – Новосибирск : СГУГиТ, 2016. – С. 146–149.
5. Никулина И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И. В. Никулина. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 82 с.
6. Стукалова О. В., Волкова Е. А. Роль физкультуры в формировании психологической устойчивости у детей и подростков // *Теория и практика современной науки*. – 2024. – № 6(108). – С. 133–142.
7. Тарасова Ю. А. Формирование эмоционального интеллекта ребенка как профилактика отклонений в психическом здоровье / Ю. А. Тарасова // *Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье* [Электронный ресурс]: электрон. сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Новополюцк, 9–10 апр. 2024 г. / Полоц. гос. ун-т им. Ефросинии Полоцкой ; под общ. ред. С. В. Андриевской, Н. В. Гришановой. – Новополюцк, 2024. – С. 205–209.

ЗНАЧЕНИЕ БЕГА КАК ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Першин А.Ю., Шевченко А.В., Калиниченко А.Б.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Россия, г. Белгород

pershin3111@yandex.ru, shev.a.2000@mail.ru, beloshapkoanna27022004@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается комплексное значение бега как вида физической активности для организма человека. Основное внимание уделяется методике подготовки к соревновательной дистанции 1000 метров, которая требует развития как аэробных, так и анаэробных возможностей. Представлены поэтапный план подготовки, включающий периодизацию тренировок, специфические упражнения и методы контроля, а также данные, подтверждающие эффективность предложенной системы.

Ключевые слова: бег на 1000 метров, аэробная производительность, анаэробный порог, периодизация, функциональный контроль.

Бег – это циклическое упражнение аэробной направленности, которое с эволюционной точки зрения является для человека естественным. Современная наука, используя методы функциональной диагностики, биохимического анализа и нейровизуализации, детально изучила многогранное влияние этого вида активности. Изменения биохимических процессов в организме при мышечной деятельности зависят от мощности и продолжительности упражнения, а также от тренированности спортсмена. Между мощностью работы и ее продолжительностью существует обратная зависимость – чем больше мощность работы, тем меньше время, за которое можно ее выполнять.

Исследования показывают, что бег помогает повысить уровень физической подготовленности, овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, снизить негативное влияние недостатка двигательной активности. Дистанция 1000 метров занимает особое место в беговой практике. Успешное преодоление этой дистанции требует оптимального сочетания скорости (как у спринтеров) и выносливости (как у стайеров). Как справедливо отмечает А. С. Савчук, 1000 метров – это средняя дистанция, которая входит в обязательную программу учебно-образовательных заведений и международных турниров по легкой атлетике. 1000 метров является промежуточным этапом между спринтерскими и стайерскими забегами. Техника бега на 1000 метров сочетает в себе приемы этих двух техник, так как дистанция требует равномерной отработки спринтерской и стайерской техники. [1] Энергообеспечение работы происходит примерно в равной степени за счет аэробных (с участием кислорода) и анаэробных (без участия кислорода) процессов, что делает подготовку к 1000 метрам комплексной задачей, требующей научно обоснованного подхода.

Бег на 1000 метров относится к средней дистанции требует определенной техники и регулярных тренировок. Это обязательный норматив для средних учебных заведений и воинских частей, но он не включается в крупные соревнования с участием стран со всего мира. Тем не менее мероприятия по бегу на дистанцию 1000 метров очень популярны среди любителей легкой атлетики. Ее основой является техника бега на средние дистанции, к которой добавляются определенные элементы. Состоит из трех стандартных этапов (рис. 1). На 1000-метровой дистанции, каждый бегун должен оптимально реализовать все необходимые движения, позволяющие ее преодолевать. Необходимо стремиться к достижению той скорости, с которой планирует спортсмен пробежать на соревнованиях. Чтобы управлять движениями, необходимо осваивать не только каждый элемент, но и структуру в целом, совершенствуя всю технику. Дистанция 1000 метров длится от 2:20 до 4:00 минут в зависимости от уровня подготовки спортсмена. За это время энергообеспечение мышечной деятельности проходит несколько этапов. В первые

20-30 секунд доминирует алактатная анаэробная система (расход аденозинтрифосфата – АТФ и креатинфосфата – КрФ). Далее, по мере истощения запасов КрФ, подключается гликолитическая анаэробная система, где энергия добывается путем бескислородного расщепления глюкозы с образованием лактата. Накопление лактата и ионов водорода приводит к «закислению» мышц (ацидозу), что субъективно ощущается как мышечная боль и жжение.



Рисунок 1 – Элементы техники бега на средние дистанции [2]

К концу первой минуты и далее все большую роль начинает играть аэробная система, которая использует кислород для окисления углеводов и жиров. Таким образом, результат на дистанции напрямую зависит от:

1. Мощности анаэробных систем (определяет скорость на старте);
2. Емкости гликолитической системы (способности терпеть высокий уровень лактата);
3. Уровня развития аэробных возможностей (определяет скорость на финише и скорость утилизации лактата).

Подготовка строится на принципе периодизации, который делит тренировочный процесс на конкретные этапы, каждый из которых решает свои задачи. [3]

Этапы подготовки необходимо разделить на следующие группы:

1. Базовый этап (6-8 недель): Развитие общей выносливости и силового потенциала;
2. Специально-подготовительный этап (4-6 недель). Развитие специальной выносливости и скорости;
3. Соревновательный этап (3-4 недели). Развитие темпа, тактики и достижение пика формы;
4. Восстановительный этап (1-2 недели). Активный отдых и психологическая разгрузка.

Отразим примерный недельный микроцикл на специально-подготовительном этапе (табл. 1). [4]

Для объективной оценки состояния спортсмена используются следующие показатели (табл. 2).

Стоит отметить, что неотъемлемой частью подготовки является:

1. Рациональное питание: Сбалансированная диета с достаточным количеством сложных углеводов, качественных белков и жиров. Важен режим гидратации.
2. Разминка и заминка. Обязательная 10-15 минутная разминка перед тренировкой и 10-минутная заминка с растяжкой после.
3. Полноценный сон и восстановление: Сон не менее 7-8 часов в сутки – ключевой фактор адаптации.
4. Правильная экипировка. Качественные беговые кроссовки, соответствующие типу пронации и покрытия. [5]

Подготовка тела к бегу на 1000 метров является комплексным процессом, требующим системного подхода, основанного на понимании физиологических механизмов энергообеспечения. Предложенная методика, включающая периодизацию,

сочетание различных тренировочных средств и регулярный контроль, позволяет целенаправленно развивать как анаэробные, так и аэробные компоненты выносливости, что обеспечивает не только достижение высокого спортивного результата, но и укрепление здоровья спортсмена в целом.

Таблица 1 – Примерный недельный микроцикл на специально-подготовительном этапе

День недели	Основное содержание тренировки	Физиологическая цель
Понедельник	Силовая тренировка в зале: приседания, выпады, становая тяга, упражнения на кор и плиометрика.	Развитие силовой выносливости и мощности нервно-мышечного аппарата.
Вторник	Интервальный бег: 6-8 x 400 м в целевом темпе на 1000 м с отдыхом 90-120 сек.	Развитие лактатной толерантности (гликолитической мощности) и способности поддерживать высокую скорость.
Среда	Легкий непрерывный бег: 30-40 минут в аэробной зоне (ЧСС 140-150 уд/мин).	Восстановление, развитие аэробной базы и капилляризации мышц.
Четверг	Темповый бег: 2-3 x 1000 м в темпе чуть медленнее целевого, с отдыхом 2-3 мин. Или бег на 3-5 км в равномерном темпе.	Развитие анаэробного порога (ПАНО) – способности долго бежать с высокой скоростью без сильного закисления.
Пятница	Активное восстановление: плавание, велосипед, ОФП. 20-30 мин.	Стимуляция кровообращения без нагрузки на ЦНС и опорно-двигательный аппарат.
Суббота	Бег в гору: 8-10 x 200 м на уклоне 4-6% с медленным спуском для отдыха.	Развитие мощности и силы, улучшение техники бега.
Воскресенье	Полный отдых.	Восстановление и суперкомпенсация.

Таблица 2 – Основные показатели функциональной подготовленности бегуна на 1000 м.

Показатель	Метод измерения	Ожидаемый эффект в результате тренировок
Личный рекорд на 1000 м	Секундомер	Улучшение результата на 5-15 сек за мезоцикл.
ЧСС в покое	Измерение утром после пробуждения	Снижение на 5-10 ударов по сравнению с нетренированным состоянием.
Время восстановления ЧСС	Замер ЧСС сразу после нагрузки и через 1-2 минуты	Сокращение времени восстановления на 20-30%.
Тест Купера (12-мин. бег)	Измерение преодоленной дистанции	Увеличение дистанции, что свидетельствует о росте МПК.
Порог анаэробного обмена (ПАНО)	Лабораторный тест или полевые методы. Полевой метод определения ПАНО: темп бега, при котором разговор становится затруднительным, соответствует уровню ПАНО.	Смещение ПАНО в сторону более высоких значений ЧСС и скорости.

Чтобы улучшить результаты в беге на дистанции 1000 м., при подготовке тела в тренировочном режиме необходимо прорабатывать свои результаты на меньших отрезках. Использовать интервальные тренировки, когда каждый километр бежишь с разной скоростью и с обязательным ускорением на финише.

Выводом данной работы последует то, что достижение успехов при выполнении упражнения «бег на дистанцию 1 километр» возможно лишь при соблюдении совокупности факторов, таких как:

- 1) Правильный сон;
- 2) Правильное питание;
- 3) Отказ от вредных привычек;
- 4) Системный подход к тренировкам данного упражнения.

Среди ведущих физических способностей в беге на средние дистанции выделяют выносливость, причем как общую, так и специальную, скоростно-силовые и скоростные способности. К основным функциональным системам, обеспечивающим эффективную тренировочную и соревновательную деятельность, относятся сердечно-сосудистая и дыхательная. Стоит отметить, что именно хорошая подготовленность по всем вышеперечисленным показателям дает возможность достижения индивидуального максимума в соревновательных результатах

В данной статье мы рассмотрели значение бега, а также подготовку организма к дистанции 1000 метров, включая методики тренировок, рекомендации по питанию и восстановлению.

Литература

1. Савчук А. С. Как правильно начать бег на дистанцию один километр / А.С. Савчук. // Молодой ученый. – 2025. – № 6 (557). – С. 390-392
2. Сухарева С. М., Семенова Д. А. Структурно-функциональная модель подготовленности бегунов на средние дистанции различной квалификации // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №8 (198). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturno-funktsionalnaya-model-podgotovlennosti-begunov-na-srednie-distantsii-razlichnoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 01.10.2025).
3. Характерные особенности физической подготовленности бегунов на средние дистанции / Ю.П. Кобякова, А.А. Баишев, Е.В. Черкашина, С.И. Шарина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 165-169.
4. Воскресенский М. В., Воскресенский А. М., Терехов П. А. Общие закономерности тактики бега на дистанции 1000 метров сильнейших спортсменов мирового шорт-трека // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №11 (165). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschie-zakonomernosti-taktiki-bega-na-distantsii-1000-metrov-silneyshih-sportsmenov-mirovogo-short-treka> (дата обращения: 01.10.2025).
5. Пути повышения спортивной результативности бегунов на средние дистанции / Е.О. Масленникова, Е.В. Быков, О.В. Балберова, Д.М. Матюхов, Е.Г. Сидоркина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 261-267.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ

Петин В.П., Соколов Р.А., Чепенко Н.В., Токарева М.М., Гончарова Е.А.
МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 3 им. Н.Н. Федутенко»
МБУ ДО «Спортивная школа» Ракитянского района
Россия, Белгородская область, пос. Ракитное
v.petinoff@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается актуальность применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в современной школе. Обосновывается их необходимость в условиях высоких учебных нагрузок и малоподвижного образа жизни обучающихся. Раскрывается сущность здоровьесберегающих технологий, их значение для укрепления здоровья и всестороннего развития личности ребёнка. Определены основные принципы применения здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры, включающие индивидуальный подход, разнообразие форм и методов, формирование мотивации к здоровому образу жизни и создание благоприятного психологического климата. Также затрагивается воспитательный потенциал, роль семьи и школы в формировании культуры здоровья, проблемы внедрения и перспективы развития данного направления.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическая культура, школьники, здоровье, образовательный процесс, принципы, мотивация, воспитание, семья, школа.

Введение. Уроки физической культуры занимают особое место в образовательном процессе, представляя собой уникальную платформу для всестороннего развития личности школьника. В отличие от традиционных учебных дисциплин, физкультура предоставляет возможность для активного движения, физического совершенствования, развития коммуникативных навыков и, что особенно важно, формирования ценностного отношения к своему здоровью. В условиях современной школы, когда дети подвержены высоким учебным нагрузкам, малоподвижному образу жизни и воздействию различных стрессовых факторов, роль здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры становится особенно актуальной. Традиционный подход к физическому воспитанию, зачастую ориентированный на выполнение стандартных упражнений и нормативов, не всегда учитывает индивидуальные особенности и потребности каждого ученика. Здоровьесберегающие технологии предлагают альтернативный подход, ставя во главу угла здоровье и благополучие ребёнка, создавая условия для его гармоничного физического, психического и социального развития.

Сущность и значение здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии в образовании – это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения. Они охватывают различные аспекты образовательной деятельности, включая организацию учебного процесса, содержание образования, методы и формы обучения, а также взаимодействие с семьей и социумом.

На уроках физической культуры здоровьесберегающие технологии приобретают особое значение, поскольку именно двигательная активность является ключевым фактором, определяющим физическое здоровье и общее самочувствие школьника.

Применение этих технологий позволяет:

- Укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям.
- Сформировать правильную осанку, развить координацию движений и улучшить функциональное состояние организма.

- Снизить уровень стресса и тревожности, повысить эмоциональную устойчивость и улучшить психоэмоциональное состояние.

- Развить коммуникативные навыки, научить работать в команде, уважать мнение других и находить компромиссы.

- Сформировать осознанное отношение к своему здоровью, привить интерес к здоровому образу жизни и мотивировать к регулярным занятиям физической культурой и спортом [4].

Основные принципы здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры

Эффективное применение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры требует соблюдения ряда ключевых принципов:

- Индивидуальный подход. Учитывая уникальность каждого ребёнка, необходимо адаптировать программу и методы обучения к его индивидуальным особенностям, уровню физической подготовки, состоянию здоровья и психофизиологическим характеристикам. Учитель должен разрабатывать индивидуальные комплексы упражнений для детей с особыми потребностями, обеспечивать безопасную и эффективную нагрузку, а также учитывать противопоказания к определенным видам физической активности.

- Разнообразие форм и методов. Монотонные и однообразные упражнения быстро приводят к потере интереса и снижению мотивации. Для поддержания вовлеченности и активности обучающихся необходимо использовать разнообразные формы и методы обучения, такие как подвижные игры, эстафеты, спортивные соревнования, занятия на свежем воздухе, элементы фитнеса, йоги, дыхательной гимнастики и другое. Это позволяет развивать различные физические качества, поддерживать высокую мотивацию и формировать положительное отношение к физической культуре.

- Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Важно не просто заставлять детей заниматься физкультурой, а объяснить им, зачем это нужно, какую пользу приносит забота о здоровье и как физическая активность влияет на их жизнь. Для этого можно использовать различные методы: беседы, обсуждения, просмотр видеороликов о здоровом образе жизни, встречи с известными спортсменами, тематические проекты и конкурсы. Необходимо формировать у детей понимание того, что здоровье – это ценность, которую необходимо беречь и укреплять.

- Создание благоприятного психологического климата. На уроках физкультуры должна царить атмосфера поддержки, взаимопомощи и доброжелательности. Каждый школьник должен чувствовать себя уверенно, не бояться ошибиться или проиграть. Учитель должен поддерживать и поощрять усилия каждого ученика, создавать условия для успешной деятельности и формировать позитивное самовосприятие.

- Внедрение современных технологий. Использование современных технологий, таких как мобильные приложения для отслеживания физической активности, интерактивные доски, видеоматериалы и онлайн-платформы, позволяет сделать уроки более интересными и наглядными. С помощью этих технологий можно демонстрировать технику выполнения упражнений, следить за прогрессом, анализировать ошибки, а также организовывать дистанционное обучение и консультации.

- Организация динамических пауз. Короткие активные перерывы для разминки и снятия напряжения помогают улучшить кровообращение, повысить работоспособность и концентрацию внимания. Динамические паузы можно проводить в середине урока или между выполнением упражнений, используя различные виды активности: ходьба, бег, прыжки, наклоны, повороты и так далее.

- Применение дыхательных и релаксационных упражнений. Восстановление дыхания и расслабление мышц после интенсивных упражнений помогают быстрее восстановить силы, снизить уровень стресса и улучшить самочувствие. Дыхательные упражнения можно проводить в начале и в конце урока, а также во время динамических

пауз. Релаксационные упражнения, такие как аутотренинг и медитация, помогают снять мышечное напряжение и улучшить психоэмоциональное состояние.

- **Использование игровых методов.** Подвижные игры, эстафеты и спортивные соревнования являются эффективным способом обучения и развития, позволяющим детям учиться работать в команде, соблюдать правила, уважать других и быстро принимать решения. Игровые методы способствуют повышению мотивации, развитию коммуникативных навыков и формированию положительного отношения к физической культуре.

- **Организация тематических праздников и дней здоровья.** Проведение дней здоровья, спортивных соревнований, туристических походов и других мероприятий, посвященных здоровому образу жизни, помогает сплотить коллектив, укрепить командный дух, повысить интерес к физической культуре и сформировать ценностное отношение к здоровью [2, 5].

Воспитательный потенциал здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры оказывают положительное влияние не только на физическое, но и на психическое и социальное развитие обучающихся. *Они способствуют:*

- **Формированию дисциплины и ответственности.** Регулярные занятия физической культурой учат детей соблюдать режим дня, выполнять задания и нести ответственность за свои действия.

- **Развитию умения работать в команде.** Участие в спортивных играх и эстафетах учит детей взаимодействовать друг с другом, поддерживать товарищей и находить компромиссы.

- **Воспитанию уважения к себе и другим.** Занятия физической культурой помогают детям осознать свои сильные и слабые стороны, научиться уважать свои возможности и достижения других.

- **Развитию самостоятельности и уверенности в себе.** Успешное выполнение упражнений и достижение поставленных целей повышают уверенность в своих силах и способствуют развитию самостоятельности [1, 3].

Роль семьи и школы в формировании культуры здоровья.

Формирование культуры здоровья – это общая задача школы и семьи. Родители должны поддерживать интерес ребёнка к спорту, заниматься физической активностью вместе с ним и показывать личный пример. Школа должна организовывать совместные мероприятия для детей и родителей, проводить консультации и информировать о пользе здорового образа жизни. Важно, чтобы родители создавали благоприятные условия для занятий спортом дома, следили за режимом дня ребёнка, обеспечивали его полноценным питанием и поддерживали его интерес к физической культуре. Школа, в свою очередь, должна создавать современную спортивную инфраструктуру, обеспечивать квалифицированный педагогический состав и внедрять инновационные методы обучения [6].

Проблемы и пути их решения

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс сталкивается с рядом проблем:

- **Недостаток спортивного инвентаря и оборудования.** Многие школы не имеют достаточного количества спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения полноценных уроков физической культуры.

- **Перегруженность учебной программы.** Учебные программы часто перегружены теоретическим материалом, что не оставляет достаточно времени для занятий физической культурой.

- **Низкая мотивация некоторых детей и родителей.** Некоторые дети и родители не понимают важности занятий физической культурой и не проявляют должного интереса к здоровому образу жизни.

Решение этих проблем требует комплексного подхода, включающего:

- Увеличение финансирования на развитие школьной спортивной инфраструктуры и приобретение необходимого оборудования.
- Оптимизация учебных программ и выделение достаточного времени для занятий физической культурой.
- Проведение разъяснительной работы среди родителей и детей о пользе здорового образа жизни и необходимости регулярных занятий физической культурой.
- Повышение квалификации педагогических кадров и внедрение современных методов обучения.

Перспективы развития здоровьесберегающих технологий.

В будущем здоровьесберегающие технологии будут приобретать все большую популярность. Разрабатываются новые методики, совершенствуются программы и внедряются инновационные подходы. Уделяется все больше внимания не только физическому, но и психическому здоровью детей, формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Особое внимание уделяется развитию инклюзивного образования, созданию условий для занятий физической культурой детей с особыми потребностями. Разрабатываются специальные программы и методики, учитывающие индивидуальные особенности и потребности каждого ребенка.

Заключение. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры – это эффективный инструмент, который помогает сделать школу местом, где дети не только учатся, но и становятся здоровыми, активными и уверенными в себе людьми. Системный подход к внедрению этих технологий создает условия для всестороннего развития каждого обучающегося, формирует у него правильное отношение к своему здоровью и учит заботиться о нём. Только совместными усилиями учителей, родителей и самих детей можно добиться того, чтобы здоровье стало настоящей ценностью, а занятия физической культурой – любимой и полезной частью жизни каждого школьника. Это инвестиция в здоровое будущее нации, в будущее, где каждый гражданин сможет реализовать свой потенциал и внести вклад в развитие общества.

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Здоровьесберегающие технологии в школе: современные подходы: монография / Н.А. Агаджанян, И.П. Брехман. – Москва: Академия, 2008. – 208 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для студентов вузов / М.Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2019. – 240 с.
3. Иванова, В.И. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании школьников / В.И. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 25-28.
4. Петров, П.П. Мотивация учащихся к занятиям физической культурой: современные подходы / П.П. Петров // Физическая культура в школе. – 2018. – № 2. – С. 15-19.
5. Попов, С.В. Валеология в школе и дома (о здоровьесберегающей деятельности) / С.В. Попов. – Санкт-Петербург: Союз, 2002. – 232 с.
6. Сидорова, А. А. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка / А.А. Сидорова // Педагогика. – 2020. – № 5. – С. 45-51.

ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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, направленная на разработку выносливости у детей дошкольного возраста по художественной гимнастике. Рассматриваются такие вопросы, как: цели и задачи тренировочного процесса, график учебного процесса, построение тестирования для детей с разными уровнями подготовки.

Ключевые слова: спорт, спортивные клубы, художественная гимнастика, тренировки.

Практическая значимость разработанной методики заключается в её способности эффективно использоваться в тренировочном процессе детей дошкольного возраста, особенно тех, у кого наблюдается низкий уровень физической подготовленности и выносливости. В современном обществе все больше детей сталкиваются с недостатком систематических физических нагрузок, что негативно сказывается на их общем здоровье, развитии двигательных навыков и способности к длительным физическим усилиям. Поэтому создание адаптированных методов и программ для таких детей является актуальной задачей [5].

Разработанная методика предусматривает комплексный подход к развитию физических качеств у малышей, включающий игровые формы занятий, постепенное увеличение интенсивности и объема упражнений, а также использование разнообразных средств и методов мотивации. Она учитывает возрастные особенности детей дошкольного возраста, их физиологические возможности и психологические особенности, что позволяет добиться максимальной эффективности без риска переутомления или травмирования [3]. Практическая ценность данной методики проявляется в возможности её внедрения в работу воспитателей, педагогов и тренеров в условиях детских садов, спортивных секций и оздоровительных групп. Благодаря адаптированным упражнениям и игровым формам занятия становятся более привлекательными для малышей, что способствует повышению их интереса к физической активности. В результате дети начинают лучше осваивать основные двигательные навыки, укреплять сердечно-сосудистую систему, развивать мышечную выносливость и общую физическую подготовку. Кроме того, использование данной методики способствует формированию у детей положительного отношения к занятиям спортом и активному образу жизни в целом. Это важно для профилактики гиподинамии и формирования здоровых привычек с раннего возраста [2]. Методика также помогает педагогам более точно оценивать уровень физической подготовленности каждого ребенка и подбирать индивидуальные задания для достижения оптимальных результатов.

Важность разработанной методики заключается в её возможности обеспечить систематическое развитие выносливости у дошкольников с низкой физической подготовкой, повысить их мотивацию к активным занятиям и заложить основу для дальнейшего физического развития. Это способствует укреплению здоровья малышей, развитию их двигательных навыков и формированию позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни на долгосрочной основе [4]. В ходе проведения эксперимента были представлены результаты, по которым прослеживается прирост в количестве исполнения упражнений, что позволяет сделать вывод об успехе использования разработанной нами методики [1].

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

Тест	Начальное тестирование	Итоговое тестирование
	M±m	M±m
«Прыжки на скакалке с вращением скакалки вперед»	20±5	35±5
«Выпрыгивания наверх из положения сидя»	10±5	15±5
«Прыжки вперед с подъемом ног к груди»	7±5	10±5
«Прыжки на скакалки с вращением скакалки назад»	10±5	17±5

Анализ полученных показателей:

1. Для упражнения «Прыжки на скакалке»

В группе, в которой проводился эксперимент, средний результат в декабре 2024 г. равен 20 прыжкам на скакалке с вращением вперед. В конце эксперимента, в мае 2025 г., результат улучшился до 35 прыжков. В ходе выработанной выносливости был выявлен прирост в количестве выполняемого упражнения и в его качестве.

2. Для упражнения «Выпрыгивания наверх из положения сидя»

Для группы, в которой проводился эксперимент, средний результат в декабре равен 10. В конце эксперимента, в мае 2025 г., результат улучшился до 15 прыжков наверх. В ходе выработанной выносливости был выявлен прирост в количестве выполняемого упражнения и в его качестве.

3. В тесте «Прыжки вперед с подъемом ног к груди»

Для группы, в которой проводился эксперимент, средний результат в декабре равен 7. В конце эксперимента, в мае 2025 г., результат улучшился до 10 прыжков. В ходе выработанной выносливости был выявлен прирост в количестве выполняемого упражнения и в его качестве.

4. «Прыжки на скакалки с вращением скакалки назад»

Для группы, в которой проводился эксперимент, средний результат в декабре равен 10. В конце эксперимента, в мае 2025 г., результат улучшился до 17 прыжков на скакалке с вращением назад. В ходе выработанной выносливости был выявлен прирост в количестве выполняемого упражнения и в его качестве.

Данный план и эксперимент включает в себя полугодовой тренировочный процесс, по истечению которого необходимо выполнить следующие задачи:

- изучение выполнения каждого упражнения;
- разработка выносливости у детей с низкой физической активностью;
- качественный и количественный прирост результата, выполняемых упражнений.

Литература

1. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики 1968 г., Издательство: М.: Физкультура и спорт
2. Кирсанов В. Спорт. Музыка. Грация. Художественная гимнастика. 1978. С. 78-119
3. Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова . Обучение детей художественной гимнастике. 1985. С. 58-95.
4. Медведева Е. Н. и Давыдова А.Ю. Современные подходы к оптимизации подготовки спортсменок на основе учета тенденций развития художественной гимнастики 2020. С. 14-26.
5. 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.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ РЕБЕНКА К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПОСРЕДСТВОМ ВОЗДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ

Пошевицкий Н.В., Пономарева Е.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новосадовская средняя общеобразовательная школа «Территория успеха»
Белгородского района Белгородской области»
Россия, г. Белгород
79202096765@yandex.ru

Аннотация. Данная работа посвящена изучению проблемы формирования здорового образа жизни среди младших школьников и воспитанников детских садов. Автор подчеркивает значимость осознанного подхода к собственному здоровью, начиная с детства, и роль семейной среды в данном процессе. Рассматриваются ключевые принципы воспитания здоровых привычек, включающие физическую активность, правильное питание, личную гигиену и профилактику заболеваний. Особое внимание уделяется психологической составляющей здоровья, развитию позитивного мышления, эмпатии и доброжелательности.

Ключевые слова: безопасность, воспитание физическое, дети, здоровье, качество личности, нравственность, профилактика болезней, развитие физическое, семья, ответственность

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы уже становимся на путь творения здоровья. Для этого необходимо осознание личной ответственности за жизнь и в частности, за здоровье. Тысячелетиями человек отдавал свое тело в руки врачей, и постепенно оно перестало быть предметом его личной заботы. Человек перестал отвечать за силы и здоровье своего тела и души. В результате этого «душа человека – потемки». И единственный путь освобождения сознания от иллюзий и навязанных схем жизни – это наш собственный опыт [4]. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить ее поможет валеология – наука о здоровье. Валеология утверждает, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни [3]. Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах [9].

Предлагаем следующие принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

- человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка;
- успешное решение задач здорового образа жизни возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей;
- физическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути;
- использование в физической работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных;

- в физическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности;
- потребность делиться освоенными ценностями физической культуры: «Научился сам – научи друга».

- Для здоровья хорошо то, что в меру.

Здоровый образ жизни определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. Приоритетным направлением в воспитании здорового образа жизни должно быть формирование нравственных качеств младшего школьника, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.

Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если младший школьник свободен от чувства тревоги и страха, живет с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения физической культуры у каждого младшего школьника формировалось положительное отношение к занятием спортом, безграничности своих творческих возможности, чувство доверия к миру и людям [2].

Организуя воспитание здорового образа жизни, нужно помнить:

- если младшего школьника часто подбадривают – он учится уверенности в себе;
- если младший школьник живет с чувством безопасности – он учится верить;
- если младшему школьнику удастся достигать желаемого – он учится надежде;
- если младший школьник живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, он учится находить в этом мире любовь [7].

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у младшего школьника способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют младшему школьнику видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал [8].

Необходимо формировать у младшего школьника нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать младшего школьника на здоровоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей [9]. Мощным источником формирования ЗОЖ младших школьников является физическая культура. Стратегия занятий исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от нее в потребность. Для вовлечения детей в занятия физической культурой используются разнообразные приемы [1].

Важная задача, которую мы должны решить, осуществляя воспитания здорового образа жизни, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, способами закаливания и др. [6]. Воспитание здорового образа жизни должно формировать у ребенка основы безопасной жизнедеятельности. Он учится не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья. Важно, чтобы в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни младший школьник усвоил этические нормы отношений между людьми. Для этого надо развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, учить дружить с другими детьми, делиться с ними успехи и неудачи. Младший школьник учится понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать свое поведение, сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях [5].

Формирование представлений о здоровом образе жизни служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи [9].

Согласно гипотезе нашего исследования младший школьник должен освоить следующие знания, умения и навыки, касающиеся проблем формирования представления о здоровом образе жизни:

- знать названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- уметь измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимать значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знать и соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- уметь правильно строить режим дня и выполнять его;
- знать основные правила рационального питания с учетом возраста;
- понимать значение двигательной активности для развития здорового организма, уметь удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня;
- знать и выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знать основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования;
- уметь составить для себя программу оздоровления на летний и зимний сезоны года и обеспечить ее выполнение;
- знать, как охранять свое здоровье от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний, что делать при их возникновении, как оказать себе первую доврачебную помощь;
- знать, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, не допускать их появления;
- знать основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций, уметь распознавать и анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- уметь оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знать лечебные учреждения, профессии врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни, знать, почему необходимо посещать врача;
- знать лечебные свойства некоторых деревьев, кустарников, трав, уметь использовать их для профилактики и лечения некоторых заболеваний, уметь приготовить витаминный травяной чай, фруктовые и овощные коктейли;
- знать особенности своего физического и психического развития, характера, памяти, внимания для их совершенствования и коррекции;
- знать особенности развития мальчиков и девочек, понимать значение самовоспитания в формировании личности мальчика и девочки;
- знать состав, родственные корни своей семьи, любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье;
- уметь взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

Эффективность решения оздоровительных задач формирования представлений о здоровом образе жизни можно определить по динамике физического состояния младшего школьника, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

Таким образом, рассмотрев особенности, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Формировать здоровый образ жизни необходимо начинать с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. Следовательно, знания и умения учащихся будут способствовать их реализации отвечающей позиции субъекта своей жизнедеятельности в соответствии с принципами здорового образа жизни.

Литература

1. Авраменко В.А. Урок физкультуры и формирование здорового образа жизни школьников // Материалы научно-практической конференции «Физкультура и здоровый образ жизни / Под ред. П.А. Виноградова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 3-5.
2. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные психолого-педагогические аспекты его формирования. Новосибирск, 1996. – 26 с.
3. Антропова М.В., Манге Г.Г., Кузнецова М.М., Бородин Г.В. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования // Педагогика. – 1995. – № 2. – С. 26-31.
4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – №2.
5. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников: Книга для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1992. – 95 с.
6. Гигиена детей и подростков / Под ред. В.Н. Кардашенко. – М.: Медицина, 1980. – 440 с.
7. Ефимова Т.В. О подготовке будущих воспитателей – учителей начальных классов по дисциплинам оздоровительного цикла // Начальная школа. – 1995. – № 12. – С. 63-67.
8. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования. Ростов-на – Дону, 1994, – С. 132-133.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Приятелев В.А., Аношкина Н.Л.

Липецкий Государственный Педагогический Университет
имени Петра Семенова-Тян-Шанского

Россия, г. Липецк
milih2009@rambler.ru

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы формирования здорового образа жизни у детей и подростков в современных условиях. Анализируются социально-психологические, экологические, информационные факторы, а также риски образовательной среды, оказывающие влияние на здоровье молодого поколения. Особое внимание уделяется роли образовательных организаций в создании благоприятной среды для укрепления здоровья учащихся, основанной на комплексном подходе с применением психологических, педагогических и медико-физиологических методов. Подчеркивается необходимость объединения усилий государства, образовательных и медицинских учреждений, семей и местных сообществ для решения проблемы и формирования здоровых привычек у детей и подростков.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, образовательная среда, профилактика заболеваний, психологическое здоровье, экологические факторы, информационная среда, социально-психологические факторы.

Формирование здорового образа жизни – это процесс, направленный на саморазвитие и самодисциплину. Он включает в себя отказ от вредных привычек и стремление к активному образу жизни, а также правильное питание. Федеральным законом Российской Федерации от 21 ноября 2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» закреплена значимость профилактических мероприятий в области охраны здоровья граждан, а основным принципом охраны здоровья является приоритет охраны здоровья детей. Несмотря на значительные усилия по улучшению здравоохранения и оптимизации работы медицинской системы, проблема здоровья, особенно у детей и подростков, остаётся многогранной и актуальной по ряду причин. Рассмотрим возможные причины текущих проблем в этой сфере.

1. Социально-психологические аспекты. Рост стресса и психоэмоциональной нагрузки. Современные дети и подростки сталкиваются с высокими требованиями в школе, в социальных контактах и даже в виртуальном пространстве, что может приводить к различным стрессовым состояниям и эмоциональным проблемам.

Изменения в семейных структурах и воспитании. Ускоренный ритм жизни и изменения в традиционных семейных ценностях могут оказывать влияние на формирование жизненных установок и привычек, связанных со здоровьем.

2. Изменение образа жизни. Снижение физической активности. С ростом популярности гаджетов и интернета, дети и подростки всё меньше времени проводят на свежем воздухе и за активными играми, что отражается на физическом здоровье.

3. Неправильное питание. Повышенное потребление фастфуда, сладких напитков и продуктов с высоким содержанием соли и жиров приводит к увеличению случаев ожирения и других хронических заболеваний.

4. Экологические и информационные факторы. Загрязнение окружающей среды. Экологические проблемы, связанные с качеством воздуха, воды и почвы, оказывают негативное влияние на здоровье, особенно в городах.

Неполная или искажённая информация о здоровье. Недостаток грамотного просвещения в вопросах здорового образа жизни и профилактики заболеваний может привести к неправильным выборам и поведению.

5. Системные и организационные трудности здравоохранения. Недостаточное внимание профилактике. В ряде систем здравоохранения основной акцент делается на лечении, а не на профилактике заболеваний, что особенно важно для детского и подросткового возраста.

6. Ограниченные ресурсы и доступность специализированной помощи. Несмотря на совершенствование системы здравоохранения, специализированные службы для работы с детьми и подростками (в области как психологии, так и спортивной медицины) не всегда доступны.

С этими проблемами в первую очередь должны бороться образовательные организации, так как максимально эффективное воздействие на процесс формирования здорового образа жизни возможно лишь в системе образовательной среды и на основе образовательных программ. С уверенностью можно сказать, что образовательная деятельность может быть связана с определёнными рисками для здоровья детей и подростков, что требует особого внимания со стороны медицинских работников, а также педагогов и социальных служб. Создание благоприятной среды для поддержания и укрепления здоровья учащихся является важнейшей задачей. Такая среда представляет собой совокупность административных, организационных и образовательных условий, направленных на развитие, укрепление и сохранение социального, физического и психического благополучия учащихся. Для реализации этой цели применяются психологические, педагогические и медико-физиологические методы и инструменты, которые помогают поддерживать образовательный процесс, предотвращать потенциальные опасности и реализовывать комплексный подход к междисциплинарным мерам в области здравоохранения.

Можно выделить три основных аспекта, которые характеризуют пространство, способствующее укреплению здоровья в образовательных учреждениях:

- Внимание уделяется процедурам и ресурсам системы образования, которые не только поддерживают, но и способствуют развитию потенциала здоровья учащихся.
- Все инициативы, направленные на укрепление здоровья, разрабатываются и реализуются с учетом индивидуальных потребностей каждого учащегося.
- Особое внимание уделяется вовлечению учащихся в мероприятия по созданию более здоровой и благоприятной среды.

Соблюдение всех требований и стандартов поможет образовательному учреждению не только поддерживать, но и активно укреплять здоровье своих учащихся, что в свою очередь будет способствовать их развитию и благополучию. Современные вызовы требуют комплексного подхода. Улучшение здоровья детей и подростков невозможно без системных изменений, включающих не только совершенствование медицинской помощи, но и активное участие общества в формировании здоровых привычек и благоприятной среды для развития молодёжи. Для решения этой проблемы необходимо объединение усилий государства, образовательных и медицинских институтов, а также активное участие семей и местных сообществ.

Литература

1. Вишневский, В. А. Здоровый образ жизни: теория и практика / В. А. Вишневский. – Москва : Физкультура и спорт, 2015.
2. Васильева, З. А. Психологические факторы здоровья / З. А. Васильева. – М. : Педагогика, 2013.
3. Ильин, Е. П. Психология здоровья / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2019.
4. Колесникова, М. Г. Формирование здорового образа жизни у детей и подростков / М. Г. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017.
5. Петров, В. И. Здоровье и здоровый образ жизни / В. И. Петров. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018.
6. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов / К. Н. Поливанова. – М. : Академия, 2014.
7. Иванова, А. А. Факторы риска для здоровья детей и подростков в современной России / А. А. Иванова, Б. Б. Петров // Вопросы педиатрии. – 2022. – № 3. – С. 45–52.
8. Сидорова, Н. В. Роль образовательной среды в формировании здорового образа жизни школьников / Н. В. Сидорова // Педагогика и просвещение. – 2023. – № 5. – С. 112–118.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В НИУ «БелГУ»

Рыльский С.В., Рыльский Н.С., Ильин А.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Rilskiy@bsu.edu.ru, 1585605@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье рассматриваются исторические аспекты развития спортивного туризма в стенах НИУ «БелГУ».

Ключевые слова: спортивный туризм, туристский клуб, туристы, студенты, походы.

Спортивный туризм является одним из самых динамически развивающихся видов спорта в Белгородской области. Спортсмены нашего региона являются неоднократными победителями спортивных соревнований различного статуса, Чемпионатов, Первенств России, международных соревнований. Многие спортсмены удостоены спортивного звания Мастер спорта России. Однако данная информация никем не систематизируется, и не фиксируется. Практически никто из региональной федерации не сможет ответить на вопрос, что и когда у нас проходило, или сколько побед на различных спортивных соревнованиях было, и т.д.

Этим и объясняется *актуальность* нашего исследования.

Объект исследования – спортивный туризм как вид спорта.

Предмет исследования – история развития спортивного туризма в НИУ «БелГУ».

Цель исследования – установление исторических фактов подтверждающих становление и развитие спортивного туризма на территории НИУ «БелГУ».

В середине 60-х туристское движение активно развивается в стенах Белгородского государственного педагогического института им. М.С.Ольминского (БГПИ). На факультете физики и математики (физмате) работал преподаватель Дербенев Василий Андрианович. Он был большим любителем туристских походов, и являлся организатором походов со студентами физмата. Василий Андрианович водил студентов в походы по Крыму, Кавказу. Однако какой-либо секции, тренировочных занятий не проводилось. Просто организовывались походы и все. Василий Андрианович являлся председателем областной МКК (маршрутно-квалификационной комиссии) до 1976 года.



Необходимо отметить, что множество туристских походов студенты физмата ходили сами. Это был настоящий самостоятельный туризм. Руководитель был из числа студентов, ребята сами собирали снаряжение, выбирали район, и разрабатывали маршрут.

Ходили по Белгородской области, как летом, так и зимой. Также студенты сами не однократно ходили по Карпатам, Западному Кавказу. В тот момент на факультете учились и начали заниматься спортивным туризмом Новиков Ю.С., Елисеев В.С., Ерин В.В., которые в последствии всю свою жизнь связали со спортивным туризмом, работали тренерами по туризму, активно развивали спортивный туризм в области.

В 1967 году в стенах БГПИ был открыт факультет физической культуры. С началом работы факультета физической культуры, в стенах института начинает развиваться и спортивная деятельность, в том числе и туристическая. Проведенный анализ исторических документов, беседа с ветеранами института, а также преподавателями факультета физической культуры, первыми студентами, которые начали обучение на факультете в 60-х годах, было установлено, что основателем туристской деятельности, первым преподавателем по туризму на факультете физического воспитания педагогического института им. М.С. Ольминского была Курилова Валентина Ивановна. С 1976 по 1977 Курилова В.И. работала в должности декана факультета физического воспитания. Именно с ее появлением, на факультете начинает развиваться дисциплина «Туризм». По воспоминаниям первых выпускников, Валентиной Ивановной были организованы туристские походы по Белгородской области. Туристские походы вошли в программу обучения на факультете физического воспитания. В процессе летних тренировочных сборов студенты совершали 7 дневные туристские походы. Данные походы проходили по разным маршрутам, не только на территории Белгородской области. Из воспоминаний студентов установлено, что были маршруты, которые начинались от Белгорода, и заканчивались под г. Харьков, на Салтовском водохранилище. В.И. Курилова развивала туризм не просто как руководитель факультета, а именно сама являлась инициатором туристских походов, разрабатывала маршруты, и сама непосредственно ими руководила.

После ухода В.И. Куриловой преподавателем по курсу «Туризм» на факультете физического воспитания стал Григорий Иванович Яровой. Под его руководством продолжились туристские походы со студентами факультета физического воспитания, как с очной формой обучения, так и заочной.

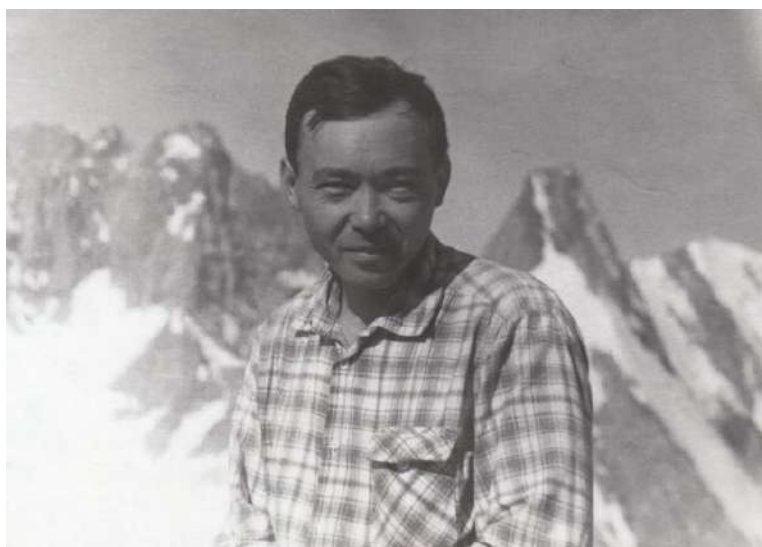


В сентябре 2002 года на факультет физической культуры, уже Белгородского государственного университета пришел работать Сергей Васильевич Рыльский.

С приходом С.В. Рыльского на факультете физической культуры появилась секция спортивного туризма, на которой студенты факультета повышали свое спортивное мастерство в рамках избранного вида спорта. Это уже были не только учебные занятия в аудитории, лекции и семинары, для всего потока, но и полноценные тренировки по

спортивному туризму со студентами, которые выбрали спортивный туризм как вид спорта, в котором они будут углубленно специализироваться.

Свой первый спортивный туристский поход группа студентов факультета физической культуры совершила в мае 2003 года. С 2021 года секция туристов факультета физической культуры называется – туристский клуб НИУ «БелГУ» «Вертикаль». На ее базе начинает тренироваться сборная команда университета по спортивному туризму, и тренировочные занятия начинают посещать желающие студенты и с других институтов и факультетов. Старшим тренером сборной команды назначен доцент кафедры спортивных дисциплин, Мастер спорта России, Мастер туризма, Заслуженный путешественник России – Рыльский С.В. Основой спортивной деятельности секции спортивного туризма являлись туристские походы, дисциплина «маршрут-пешеходный».



С 2003 года, начала работы секции спортивного туризма на ФФК, по конец 2024 года, студентами факультета, а в дальнейшем и сборной командой НИУ «БелГУ» было пройдено более 60 категорийных туристских маршрутов, от 1 по 6 категорию сложности. Данные маршруты проходили в различных географических районах нашей страны, и ближнего зарубежья (Украина). Таких как: Крым, Карпаты, Кольский п-в, Западный Кавказ, Центральный Кавказ, Адыгея, Приполярный Урал, Алтай, Белгородская область. Команда клуба участвовала в различных спортивных соревнованиях по спортивному туризму, как по дистанциям, так и в дисциплине «маршрут», и достигли значительных результатов. Спортсмены т/к «Вертикаль» являются 11-ти кратными чемпионами России среди студентов в дисциплине «маршрут – пешеходный», серебряными призерами чемпионата России по спортивному туризму, победителями и призерами первенства России по спортивному туризму, многократными победителями чемпионата и первенства Белгородской области.

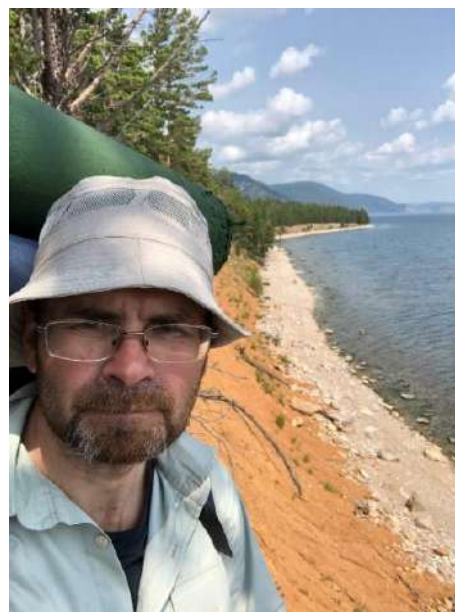
В Белгородском Государственном педагогическом институте имени М.С. Ольминского, при факультете общественных профессий было создано отделение «спортивный туризм» на котором плодотворно трудились такие замечательные путешественники и педагоги, как Глушанков М.Я, Черноморцев А.М., Богатырева В.Ф., Капитан Е.Н. Отделение «спортивного туризма» готовит инструкторов школьного туризма для работы с детьми.

С 1985 года на факультете общественных профессий (ФОП) начал преподавать Ильин А.В. С 1989 года ФОП переименован в факультет дополнительной педагогической профессии (ФДПП), На отделении «Спортивный туризм» преподавать азы туризма

подключаются выпускники института и отделения, ученики Ильина А.В.: Демидкова С.А., Красникова Н.В., Коротенко С.В.

В 1985 году в БГПИ имени М.С. Ольминского создается туристский клуб «Лавина» (председатель Ильин А.В.). Целью создания клуба было объединение всех студентов, преподавателей и сотрудников института вместе, чтобы легче было планировать и осуществлять походы, обучать и передавать опыт от старших младшим. В 1987 году турклуб «Лавина» переименован в «Кондор», который существует и по сей день и члены клуба активно продолжают ходить в спортивные походы.

Спортивные походы с каждым годом усложнялись и их количество увеличивалось. С 1988 по 2000 г членами турклуба было пройдено более 50 походов, в том числе 5 третьей категории сложности, 5 – четвертой и 2 пятой категории сложности. География походов расширилась – Алтай, Тянь-Шань, Карелия (зимой – лыжные, летом – водные). Активное участие в походах принимали участники преподаватели института: Лукьянов Н.А., Самборский А.Ф., Батлуцкая И.В., Беленко В.А., Козырев А.Н., Пальчиков М.Ю., Сирота В.В., Лукьянова Л.А. В период с 2000 по 2007г. студентами и преподавателями клуба было пройдено 27 походов различных категорий сложности. В 2005 и 2006 гг. турклуб «Кондор» был признан лучшим, самым активным и «ходовым» клубом г. Белгорода. В октябре 2025 года турклубу «Кондор» исполняется 40 лет.



С 2006 года в НИУ «БелГУ» начинает работать еще один туристский клуб, «Горизонт», который основан на базе Медицинского института. Основателем и руководителем его является доцент кафедры биохимии, к.б.н. Пальчиков М.Ю. За время работы осуществлены походы по горному Крыму (2006 – 2016 годы, 2019, 2021 г.). Это были маршруты 1 – 2 категории сложности. Также пройдены маршруты 2 категории сложности по Карпатам, в 2009, 2011, и 2012 годах, по Кавказу 2022, маршрут 1 к.с. по Южному Уралу. В 2024 году группа совершила интересный маршрут 1 к.с. по Саянам рядом с озером Байкал. В 2025 году готовится поход на Западный Кавказ (Архыз). Данный маршрут станет юбилейным для группы-20-й.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 14 ЛЕТ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Саласин А.Ю., Марковской А.В., Марковская О.С.

МОУ «Северная СОШ № 3 «Большая Медведица»

Россия, г. Белгород

salasin.artem@mail.ru, markovskoi_1977@mail.ru,

oksana.markovskaya.80@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена разделу легкой атлетики в общеобразовательном учреждении, а так же развитию скоростных качеств в среднем школьном возрасте. Для этого была применена методика развития техники низкого старта для бега на короткие дистанции.

Ключевые слова: легкая атлетика, средний школьный возраст, бег на короткие дистанции.

В среднем школьном возрасте продолжается период активной двигательной активности. Он характеризуется как благоприятный сенситивный возраст для улучшения физических способностей, особенно скорости. Основные физические качества преимущественно активно развиваются в школьном возрасте, в данном возрастном отрезке формируется фундамент улучшения различных двигательных навыков и существенное повышение функциональных возможностей организма. В большей степени в среднем школьном возрасте более стабильно развивает организм ребёнка беговые упражнения [1]. Педагогический эксперимент лежал в основе исследования для обоснования результативного применения эстафет при обучении технике бега у обучающихся. Предполагалось, что применённая методика позволит повысить интерес и мотивацию к занятиям физической культурой, что в дальнейшем позитивно скажется на развитии техники бега и скоростных способностей у обучающихся 14 лет. Данный метод проводился на базе МОУ «Северная СОШ №3 «Большая Медведица».

Для создания экспериментальной группы был выбран 8 «А» класс, а для контрольной 8 «Б» класс, в каждой из которых отобраны по 5 девочек и 5 мальчиков, общее количество экспериментальной и контрольной группы по 10 человек. Особенностью являлось то, что контрольная группа проводила занятия для развития скоростных способностей в соответствии с программой обучения, а в экспериментальной группе больше внимание уделялось эстафетам.

Для того чтобы определить результативность применённой методики были выбраны контрольные тесты:

- Встречная эстафета по прямой (дистанция 30 метров).
- Круговая эстафета (этапы по 30 метров).
- Эстафета по круговой дорожке (диаметр 60 метров).

Урок физической культуры у контрольной и экспериментальной группы имел классическое строение, включая в себя подготовительную, основную и заключительную части урока. Важной особенностью стало то, что у испытуемых экспериментальной группы были включены различные эстафеты, они варьировались в различной части занятия (Табл. 1). Это было необходимо для сохранения интереса, повышения мотивации и соответственно уровня скоростных способностей. Постепенное введение и правильный подбор упражнений [2].

Методика предполагает плавный переход от простых упражнений к более сложным. На начальном этапе акцентировали внимание на формировании правильного представления о технике бега на короткие дистанции. Это позволило заложить прочный фундамент для дальнейшего обучения и избежать формирования неправильных двигательных навыков, которые сложно исправить в будущем [3].

Таблица 1 – Применённые эстафеты в процессе исследования у экспериментальной группы

Эстафеты в подготовительной части урока	
<i>Линейные эстафеты в ходьбе</i>	
1.	От стартовой линии до финишной обычная ходьба с кубиком на голове (удерживая правильную осанку), обратно бег (кубик в руке).
2.	Передвижение шагом, с остановками у ориентиров выполняя приседания 5 раз.
3.	От стартовой линии до финишной передвижение в полном приседе, обратно бег.
4.	Передвижение приставными шагами до финишной линии правым боком, обратно левым.
5.	От стартовой линии до финишной передвижение на носках, обратно на пятках.
6.	Ходьба высоким шагом с одновременной передачей теннисного мяча под ногой.
<i>Эстафеты со специально-беговыми упражнениями</i>	
1.	Бег с высоким подниманием бедра, максимальной частотой движений. 3-4 серии по 12 м.
2.	Бег с захлестыванием голени, с максимальной частотой движений. 3-4 серии по 10м.
3.	Ускорения с высокого старта (стартовый разгон). 5-6 серий по 10м.
Эстафеты в основной части урока	
<i>Беговые</i>	
1.	Первый участник обегает 1-ую фишку справа, 2-ую слева, 3-ю справа (бег «змейкой»), обратно возвращается по прямой и передает эстафету следующему участнику.
2.	Бег «змейкой» до финишной линии и обратно.
3.	Бег до финишной линии и обратно, обегая фишки по кругу.
4.	Добежав до 2-ой фишки, коснуться ее, бег назад, коснуться 1-ой фишки, бег вперед до 3-ей фишки, коснуться ее, бег обратно, передать эстафету следующему участнику.
5.	Первый участник обегает только 1-ую фишку и возвращается в команду; второй участник, добежав до 2-ой фишки и обегав ее, возвращается в команду; третий участник добежав до 3-ей фишки и обегав ее, возвращается в команду. Следующая группа участников выполняет задание первой тройки.
<i>Эстафеты с предметами</i>	
1.	С малым мячом бежать «змейкой» до фишки, обегать фишку, вернуться «змейкой» к команде, передать мяч следующему участнику. Встать последним в колонну.
2.	Мяч на полу, обруч в руках. С помощью обруча мяч катить до фишки и обратно. Руками и ногами к мячу не прикасаться.
3.	Обруч лежит перед фишками, мяч в руках. Бежать до фишки, положить мяч в обруч, вернуться коснуться участника, бежать обратно к обручу, взять мяч и бежать к своей команде. Передать мяч следующему участнику, встать последним в колонне (мяч при передаче не бросать).
4.	Обручи лежат перед фишками. Бежать до фишки, взять обруч продеть через себя, положить обруч обратно, вернуться, передать эстафету следующему участнику, встать последним в колонну.

Эстафеты в заключительной части урока	
1.	<i>Игра-эстафета на внимание «Не перепутай»</i> Класс делится на две команды. Команды располагаются друг против друга. Руки на коленях, хлопнуть в ладоши перед грудью, пальцем правой руки коснуться носа, а пальцем левой руки – правого уха. Хлопнуть в ладоши, коснуться пальцем левой руки носа, а правой – левого уха. Повторяется упражнение в той же последовательности, постепенно убыстряя темп. Выигрывает команда, допустившая меньше ошибок.
2.	<i>Игра-эстафета с закрытыми глазами на ориентирование в пространстве</i> Обучающиеся делятся на две команды, выполняют построение в шеренгу по одному у стартовой линии. По команде учителя начинают передвигаться с закрытыми глазами: 5 шагов вперед; поворот на 360°; 3 шага вперед; 1 прыжок вперед; поворот на 360°, 2 шага вперед. 2 шага назад, поворот на 360°, 1 прыжок назад, 3 шага назад, поворот на 360°, 5 шагов назад. Выигрывает команда, в которой большее количество ребят окажутся у стартовой линии.
3.	<i>Игра-эстафета «Самые дружные»</i> Обучающиеся делятся на две команды, выполняют построение в шеренгу по одному. На вопрос учителя хором отвечают: «Вот так!» и выполняют необходимое движение.

Рассмотрим общую динамику показателей мальчиков и девочек 14 лет в развитии скоростных способностей контрольной и экспериментальной группы испытуемых (табл. 2). Проведя сравнительный анализ средних показателей у мальчиков и у девочек, следует отметить, что по окончании исследования наибольший прирост произошел во всех тестах экспериментальной группы.

Следует отметить и прирост в некоторых показателях контрольной группы у мальчиков и девочек, а также и ухудшение на 0,1 секунды в тесте встречная эстафеты у мальчиков.

Таблица 2 – Показатели контрольной и экспериментальной группы до начала и после проведения исследования

Тесты	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	начало		конец		начало		конец	
	м	д	м	д	м	д	м	д
Встречная эстафета (20 м)	5,0	5,2	5,1	5,1	4,9	5,2	4,6	4,9
Круговая эстафета (этапы по 30 м)	5,5	5,7	5,4	5,7	5,4	5,7	5,0	5,2
Эстафета по круговой дорожке (этапы по 60 м)	9,1	9,7	9,0	9,6	9,1	9,7	8,8	9,1

Наибольший прирост произошел у мальчиков в тесте круговой эстафеты, результативность составила 0,4 секунды. У девочек наибольшее увеличение 0,6 секунды произошло в тесте эстафета по круговой дорожке.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что применённая методика эстафет у экспериментальной группы показала свою эффективность в развитии техники бега на короткие дистанции и развитию скоростных способностей у девочек и мальчиков 14 лет.

Литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 689 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-20501-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/bcode/569296>
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебник для вузов / Г. Н. Германов. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 258 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-05787-4. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. URL : <https://urait.ru/bcode/563525>
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. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебник для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 224 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11148-4. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/bcode/566093>
5. Покровский, Е. А. Детские игры / Е. А. Покровский. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 420 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-11990-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/bcode/566704>

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ УЧАЩИХСЯ 13–14 ЛЕТ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Салькова Е.К., Рыльский С.В., Рыльский Н.С., Шеркевич А.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

1543674@bsuedu.ru, Rilskiy@bsu.edu.ru, 1585605@bsu.edu.ru, 1493115@bsuedu.ru

Аннотация. В статье рассматривается процесс физической подготовки туристов – пешеходников специализирующихся в дисциплине «дистанция» в закрытых помещениях.

Ключевые слова: спортивный туризм, дистанция, наклонная навесная, подъем, специальная выносливость, методика.

Туризм является современным и популярным видом спорта, который сочетает в себе выполнение физической и умственной нагрузки. «Спортивный туризм – не только лишь общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм, лозунгом которого является: «Духовность-Спорт-Природа». Спортивный туризм подходит для решения проблем развития личности и укрепления важных физических и моральных качеств, поэтому данный вид спорта смог сохранить свою востребованность и актуальность даже спустя такое количество времени» [1]. В данном виде спорта проводится множество региональных и всероссийских соревнований, в связи с чем постоянно растет конкуренция. Соревнования проводятся как в природной среде, так и в закрытых помещениях. Сейчас спортивный туризм в закрытых помещениях очень важен и прогрессивен, спортсмены постоянно выполняют разряды и звания, но в нем высокие требования предъявляются к специальной выносливости [2]. Объект – процесс физической подготовки в спортивном туризме.

Предмет – методика развития специальной выносливости у туристов 13-14 лет на дистанции-пешеходной в закрытых помещениях. Цель – развитие специальной выносливости туристов 13-14 лет на дистанции пешеходной в закрытых помещениях. Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что развитие специальной выносливости в спортивном туризме на дистанции-пешеходной в закрытых помещениях будет наиболее эффективным если: разработать комплекс тренировок на основе двух стандартных заданий: крутонаклонная навесная переправа и вертикальный подъем, использовать повторный и интервальный метод тренировок. Практическая значимость определяется возможностью совершенствования и организации тренировочных занятий по спортивному туризму, направленных на развитие специальной выносливости с помощью повторного и интервального метода тренировок и комплексов упражнений на основе крутонаклонной навесной переправы и вертикального подъема.

Мы изучили научно-методическую литературу и на основании ее анализа выявили, что в спортивном туризме в закрытых помещениях высокие требования предъявляются к специальной выносливости. Под специальной выносливостью понимается способность спортсменов к длительному переносу различного вида нагрузок. Этот вид выносливости подразделяется на скоростную, силовую, координационную и скоростно-силовую. У туристов выносливость проявляется в способности выдерживать в процессе соревнований большой объем и интенсивность нагрузки, так как только высокий уровень развития выносливости поможет спортсмену быстро преодолеть сложный маршрут с различными видами препятствий. На основе этого мы разработали специальную методику развития специальной выносливости в спортивном туризме на дистанции-пешеходной в закрытых помещениях.

Методика развития специальной выносливости в спортивном туризме на дистанции-пешеходной в закрытых помещениях предусматривала включение разработанного комплекса упражнений в тренировочный процесс туристов. Методика проводилась на

занятиях в течение 3 месяцев: ноябрь-январь, 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница, в конце основной части тренировочного занятия, на тренировку СФП в каждом тренировочном занятии отводилось 30-40 минут. Основой методики являлись повторный и интервальный метод выполнения упражнений. В результате анализа современных исследований был разработан режим рекомендуемых нагрузок для спортсменов. При использовании повторного метода туристами выполнялось 4-5 подходов длительностью 1,5-2 минуты, при интервальном методе тренировки количество подходов составляло – 3-4 минуты с нагрузкой не более 40 секунд. Нами было разработано 4 комплекса тренировочных занятий.

Таблица 1 – Рабочий план тренировок

Тренировка	Упражнение
1	Подъем по малой навесной переправе на скорость (12 метров, 2*10 подходов)
	Вертикальный подъем, спуск (2 подхода)
	Подъем по вертикали с жумаром (8 метров), спуск по крутонаклонной навесной переправе (3 подхода)
	Подъем по скалодрому с отягощением 5 кг (веревка бухта за спиной) (3 подхода)
	Лазанье по канату (4 подхода)
2	Подтягивания (3 подхода, максимальное количество раз)
	Броски набивного мяча лежа из-за головы (вес отягощения 3 кг) 3 подхода по 10 раз
	Приседания на одной ноге (4 подхода по 15 раз)
	Берпи (3 подхода по 20-25 раз)
	Тяга верхнего блока в тренажере (3 подхода 12-15 раз)
3	Перетягивание веревки 50 м через страховочное устройство (восьмерка) (3 подхода)
	Подъем и спуск по скалодрому (2 подхода по 7.5 метра)
	Подъем по вертикальным перилам (8 метров), движение по навесной переправе 4 м, спуск по вертикальным перилам (8 метров) (2*3 подхода)
	Навесная переправа, спуск (2 подхода)
	Приседания на ступах с выпрыгиванием (вес отягощения 5 кг) (3 подхода 10-12 раз)
4	Вис на перекладине на согнутых руках в статике (3 подхода по 1.5 минуты)
	Приседания на одной ноге (3 подхода по 10-12 раз на каждую ногу)
	Прыжки через предметы с утяжелителями на ногах (фишки разной высоты) (4 подхода по 1,5-2 минуты)
	Поочередное отведение рук с резиновым жгутом, закрепленным на гимнастической стене (3 подхода по 10-12 раз)
	Приседания с выпрыгиванием с отягощением (штанга за спиной средним хватом) (3-4 подхода по 15 раз)

Первый месяц (ноябрь) СФП проводилась с использованием повторного метода. В декабре и январе СФП проводилось 2 раза повторным методом и 1 раз интервальным методом. Примерный план тренировок отражен в таблице 2.

Таблица 2 – План тренировочный занятий

Месяц	№ тренировки	Метод	№ комплекса упражнений
Ноябрь	1, 4, 7, 10 (ПН)	Повторный	1
	2, 5, 8, 11 (СР)		2
	3, 6, 9, 12 (ПТ)		3
Декабрь	13, 16, 19, 22 (ПН)	Повторный	4
	14, 17, 20, 23 (СР)	Интервальный	1
	15, 18, 21, 24 (ПТ)	Повторный	2
Январь	25, 28, 31 (ПН)	Интервальный	3
	26, 29, 32 (СР)	Повторный	4
	27, 30, 33 (ЧТ)	Повторный	1

Уровень специальной выносливости у туристов в обеих группах мы определили по представленным тестам в начале и по окончании педагогического эксперимента. Анализ исходных показателей показал, что уровень специальной выносливости у туристов двух групп примерно одинаковый. По окончании педагогического эксперимента провели повторное тестирование. Результаты тестирования представлены в таблице 3.

За период педагогического эксперимента показатели специальной выносливости туристов улучшились и в экспериментальной, и в контрольной группе, но в экспериментальной группе произошел более значительный прирост результатов.

Проведение педагогического эксперимента и полученные результаты свидетельствуют о том, что, предложенная нами гипотеза, основанная на использовании повторного и интервального метода тренировок, а также разработанных комплексов упражнений на основе крутонаклонной навесной переправы и вертикального подъема, позволит повысить уровень специальной выносливости у туристов 13-14 лет на соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях, так как уровень значимости практически во всех предложенных контрольных испытаниях $p < 0,05$.

Таблица 3 – Показатели контрольного тестирования специальной выносливости туристов

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	p
Подъем по вертикальным перилам (сек)	33,7±0,48	35,3±0,44	2,4	P<0,05
Подъем по вертикальным перилам с пантином (сек)	15,1±0,3	16,9±0,7	2,5	P<0,05
Лазание по канату без помощи ног (сек)	7,3±0,17	7,9±0,13	2,8	P<0,05
Соревновательная дистанция-пешеходная 2 класс (сек)	125,9±2,9	133,8±1,4	2,4	P<0,05

Литература

1. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие / Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
2. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография [Текст] /С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябина. – Красноярск, 2014. – 76 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Санин А.В., Романькова М.А., Иваненко Я.В.

Инжиниринговый колледж НИУ БелГУ

Медицинский колледж НИУ БелГУ

Белгородский институт культуры и искусств

Россия, г. Белгород

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты физического воспитания современной молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, студенты.

Физическое воспитание является педагогическим процессом, направленным на развитие физических качеств личности в процессе воздействия педагогов и самообразования. Воспитание физических качеств строится на постоянном стремлении достичь невероятных результатов для себя и, при этом удивить окружающих. Необходимо начиная с самого рождения постоянно выполнять правила физического воспитания.

Задачами физического воспитания являются: укрепление здоровья и закаливания организма, правильное физическое развитие, формирование у подрастающего поколения необходимых двигательных умений и навыков, совершенствование физических способностей; содействие созданию важнейших морально-волевых качеств (мужество, смелость, решительность, инициатива), коллективных действий организованности, чувства товарищества, четкости в работе и привычки к порядку.

Правильное физическое развитие детей достигается с помощью физических упражнений, которые укрепляют и совершенствуют, в частности, сердце и легкие, нервную и мышечную систему, формируют правильную осанку и развивают фигуру. Эта задача решается прежде всего с помощью физических упражнений, влияющих на развитие скелета и укрепление скелетных мышц, особенно мышц брюшного пресса и спины. Отсутствие соответствующих физических упражнений в физическом развитии ребенка часто приводит к дефектам в виде сутулости и искривления позвоночника (сколиоз, кифоз), а также слабого развития мышечной системы.

Совершенствование и развитие двигательных навыков и умений физического воспитания достигается путем систематических, организованных и целенаправленных учебно-тренировочных занятий, составляет важную часть процесса физического воспитания. Первостепенное значение в физическом воспитании имеют также специальные навыки в различных видах спорта. Это объясняется тем, что овладение спортивными навыками позволяет занимающимся конкретным видом спорта развивать и проявлять такие физические способности, как мышечная сила, физическая выносливость, ловкость и быстрота движений.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях осуществляется в форме учебных занятий (обязательная физическая подготовка и факультативный курс совершенствования спорта) и массовых спортивных работ (занятия в спортивных секциях, участие в спортивных соревнованиях). Физическое воспитание в высших учебных заведениях направлено на комплексное оздоровление и физическое развитие студентов при условии готовности к труду и обороне (ГТО), их привычное воспитание физической активности и повседневного спорта; предоставление им знаний и навыков в области физической культуры. Курс общей подготовки включает гимнастику, спорт, легкую атлетику, плавание, лыжи. Занятия по факультативному курсу развития спорта проводятся в секциях по конкретным видам спорта. Массовая спортивная работа в высших учебных заведениях осуществляется секциями по физической культуре и спортивными клубами. Ученые доказывают, что здоровье не столько счастливая случайность, сколько следствие самовоспитания, поведения, стиля жизни, взглядов на жизнь, это способность к развитию, совершенствованию.

В настоящее время, начиная со второй половины XX в., имеются серьезные проблемы развития молодежи в физическом и нравственном плане, а именно:

- ухудшение здоровья, заболеваемость, слабое физическое развитие;
- эпидемия курения, алкоголизма и наркомании;
- увеличение числа психически нездоровых молодых людей и групп молодежи девиантного поведения.

Следует сказать, что значительная часть молодежи ведет нездоровый образ жизни: отсутствие физической активности, пребывание в закрытых помещениях (в том числе у компьютера), отсутствие контактов с природой, нездоровое питание, пустое времяпрепровождение, табакокурение, грубая, нецензурная речь.

Развитие спорта и воспитание всегда занимали важное место в культуре и педагогике разных народов. Известны древневосточные и античные учения о гармоническом развитии человека, о его духовно-нравственном и физическом прогрессе. Физическое воспитание в современном обществе опирается на эти традиции. Для совершенствования теории спорта в современной России важно использовать всю культуру и знания в этой области: научные теории, народные традиции и культуру, философские и религиозные учения, системы совершенствования человеческого духа и тела. Анализ народного опыта и учений прошлого показывает, что здоровое и гармоническое развитие личности зависит от искусства дыхания, движения, питания и все вместе от сознания человека.

Спорт – это деятельность человека в области физического воспитания, направленная на достижение максимальных результатов в выбранной форме. Есть массовый спорт и спорт высших достижений. Самый «спортивный» возраст – студенческий. Молодежь, занимающаяся в спортивных секциях, в своем большинстве являются студентами средних и высших учебных заведений. Эти учебные заведения воспитали немало известных спортсменов для нашей страны и мира.

Целью занятий по общей физической подготовке является улучшение функций различных систем организма и отдельных органов, повышение уровня здоровья студентов, воспитание важнейших спортивных качеств, моральных качеств и волевых качеств, совершенствование навыков личного применения. Этот вид упражнений оказывает разнообразное воздействие на организм, в целом укрепляя мышцы, улучшая гибкость и силу суставов, формируя или восстанавливая правильную осанку, развивая навыки работы в команде и т. д.

Физической подготовленностью часто называют функциональные характеристики организма, предопределяющие спортивные способности человека. В теории российского спорта принято выделять пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Их работоспособность зависит от возможностей функциональных систем организма и их готовности к двигательным действиям.

Воспитание силы. Сила (силовые способности) в спорте означает способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешнему сопротивлению посредством мышечного напряжения.

Воспитание быстроты. Под быстротой понимается комплекс функциональных характеристик человека, непосредственно и в первую очередь определяющий скоростные характеристики движения, а также двигательные реакции.

Воспитание выносливости. Выносливость как физическое качество связана с утомляемостью, поэтому в общем смысле её можно определить следующим образом: выносливость – это способность противостоять утомлению.

Воспитание ловкости. Ловкость – это способность быстро, точно и экономично решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Воспитание гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости – наследственный фактор, однако на неё влияют возраст и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости.

Спорт оказывает огромное влияние на физическое и духовное развитие человека. Также активные занятия спортом способствуют здоровому образу жизни молодежи. Большинство студентов, которые занимаются спортом высказываются отрицательно по отношению к наркотикам и курению. Поэтому во всех вузах страны целесообразно усилить пропаганду спортивного стиля здорового образа жизни. К сожалению, в наше время не все студенты осознают значимость спортивного образа жизни. Исходя из этого преподаватели физической культуры вузов на занятиях обязаны разъяснять студентам теоретические положения здорового образа жизни и побуждать их включать основные его положения в повседневную жизнь.

В процессе обучения в вузах где происходит становление личности будущих специалистов у студентов формируется точка зрения, что необходимо постоянно работать над собой, изучать особенности организма, правильного и здорового питания, соразмерного использовать свой физический потенциал и вести здоровый образ жизни. Изучение факторов здорового образа жизни показало, что динамика отношений к нему идет вниз. Это снижение обусловлено изменениями в социальной среде и общем снижении уровня жизни.

Литература

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования к дисциплине "Физ. культура" : рек. Науч.-метод. советом Международ. науч. о-в. об-ния "МАИТ" / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2019. – 283 с.
2. Физическая культура студента : учеб. для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 447 с.

НИЗКАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ

Свекло У.В.

Учреждение образования

«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Республика Беларусь, г. Гродно

sveclo@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются причины низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой и пути ее повышения, влияние физической культуры и спорта на воспитание личности, а также способы повышения интереса и активности студентов на занятиях и социальное значение занятий спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, воспитание личности, физическое развитие.

Физическая культура и спорт представляют собой эффективный инструмент для развития личности. Вот ключевые аспекты, объясняющие, как физкультура и спорт воспитывают личность:

1. Воспитание воли и дисциплины:

Преодоление себя: каждая тренировка – это борьба с усталостью, ленью и болью. Спортсмен учится заставлять себя делать то, что трудно, но необходимо.

Систематичность: регулярные тренировки прививают привычку к режиму, планированию и ответственности. Пропустить занятие – значит отступить от цели.

Самоконтроль: чтобы показывать результаты, нужно контролировать питание, режим дня, эмоции. Это воспитывает внутренний стержень.

2. Формирование характера и устойчивости:

Умение проигрывать: спорт учит самому важному – достойно принимать поражения. Не опускать руки после неудачи, а анализировать ошибки, вставать и идти дальше. Это прямой перенос в жизнь: любая неудача – это урок, а не приговор.

Стрессоустойчивость: соревновательный опыт учит управлять волнением, концентрироваться под давлением и принимать решения в стрессовых ситуациях.

Терпение и трудолюбие: ни один великий результат не достигается мгновенно. Многолетний труд ради одной цели воспитывает терпение и понимание, что успех – это марафон, а не спринт.

3. Развитие социальных навыков и нравственности:

Командный дух (в командных видах спорта): игроки учатся сотрудничать, доверять, поддерживать, ставить интересы команды выше личных амбиций. Они понимают ценность взаимовыручки.

Уважение к сопернику: без сильного соперника нет великой победы. Спорт учит уважать того, кто противостоит тебе, видеть в нем не врага, а партнера в достижении высот.

Следование правилам: спорт – это модель общества с его законами и нормами. Нарушение правил ведет к наказанию (дисквалификация, штраф). Это воспитывает правосознание и понимание справедливости.

4. Укрепление психического здоровья и уверенности в себе:

Позитивная самооценка: достижение целей (пробежать дальше, поднять больше, выиграть матч) напрямую повышает самооценку и уверенность в своих силах.

Эмоциональная разрядка: физическая активность – лучший способ снять стресс, напряжение и агрессию. Здоровое тело способствует здоровому духу.

Чувство принадлежности: быть частью команды, клуба или просто сообщества единомышленников дает человеку поддержку и ощущение нужности.

5. Интеллектуальное развитие:

Тактическое мышление: в спорте нужно постоянно анализировать ситуацию, предугадывать действия соперника, быстро принимать решения. Это развивает стратегическое и тактическое мышление.

Понимание своего тела: человек учится прислушиваться к своим ощущениям, понимать сигналы организма, что воспитывает самопознание и осознанность.

Основные причины низкой мотивации:

- Психологические и личностные: Отсутствие интереса: занятия кажутся скучными, однообразными, без учета личных интересов студента.

- Комплексы: стеснение из-за лишнего веса или неуверенность в своих силах.

- Негативный опыт: строгие преподаватели, страх не сдать нормативы.

- Непонимание практической ценности: студенты не осознают непосредственной результативности и личной ценности занятий

- Организационные: преподаватели не учитывают желания студентов и не предоставляют выбора видов активности.

- Неудобное расписание: график занятий может быть не оптимален для всех студентов.

- Неудовлетворительная материальная база: плохое состояние спортивных залов и оборудования снижает желание заниматься спортом.

- Медицинские и социальные: проблемы повышения со здоровьем.

- Социальные и материальные проблемы: невозможность приобрести спортивную форму или нехватка времени из-за иных обязанностей.

Методы повышения вовлеченности и активности студентов:

1. Формирование положительного эмоционального климата на каждом занятии – ключевая задача преподавателя, решаемая через:

- а) создание благоприятной обстановки на занятии. Дизайн зала, опрятный внешний вид студентов и преподавателя, хорошее отношение между студентами и преподавателем – все это повышает и поддерживает активность студентов.

- б) использование на занятиях игрового и соревновательного методов. [3]

Использование игр на занятиях решает несколько задач: развитие физических качеств (силы, координации, выносливости) через такие игры, как футбол, волейбол, баскетбол и др.; совершенствование психологических навыков (концентрации, принятия решений, тактического мышления); формирование социальных навыков (работа в команде, взаимодействие, взаимное уважение и доверие).

Преимущества игровых методов на занятиях физической культурой заключаются в повышении интереса и вовлеченности. Игровой формат легко адаптируется к разным возрастам и уровням подготовки, позволяя реализовать индивидуальный подход. Игры также имеют социальную ценность, развивая лидерские качества, умение решать задачи и сплачивая команду. [1]

Соревновательный метод предполагает выполнение разных упражнений в виде соревнований. Этот метод основан на применении соревнований для улучшения знаний и навыков студентов. Соревновательный метод позволяет раскрыть и измерить двигательную активность, воспитывать силу духа и целеустремленность, создать условия для интенсивной физической работы.

Занятие имеет определенную структуру, которая включает в себя три последовательных и взаимосвязанных этапа: подготовительный (разминка), основной и заключительный. Соревновательный метод эффективен при включении в отдельные блоки занятия, но не рекомендуется для непрерывного применения. Любые физические упражнения подходят для организации состязаний. Важнейшим условием является соответствие упражнений поставленным задачам в рамках конкретного этапа занятия.

Внесение соревновательной элемента в подготовительную часть занятия обогащает ее эмоционально, делая разминочные упражнения более привлекательными для

студентов. Это имеет большое значение для физического воспитания студентов, поскольку многие из них испытывают скуку от разминки и пытаются ее пропустить.

Соревновательный подход на занятиях физической культурой способствует повышению заинтересованности студентов. Стремление к победе подталкивает их к более качественному выполнению упражнений. Это предоставляет возможность для самовыражения, стимулирует личный прогресс и развивает чувство ответственности за командный результат. Важно, что даже не достигнув выдающихся личных показателей, каждый студент может внести свой вклад в успех команды, укрепить командный дух и заслужить уважение одногруппников.

Анализ результатов помогает отслеживать личный прогресс в физическом развитии, ставить амбициозные цели и самостоятельно, при необходимости с подсказками преподавателя, искать эффективные пути их достижения. [2]

в) Разнообразие учебного процесса. Однообразие ведет к монотонии и потере интереса. Преподавателю необходимо использовать различные средства и методы.

г) Применение музыкального сопровождения во время разминки и различных упражнений. Это облегчает работу преподавателя, избавляя от необходимости постоянно отдавать команды.

2. Грамотная постановка учебных задач способствует осознанной деятельности студентов. Распространенные ошибки: озвучивание лишь перечня упражнений, а не целей их выполнения, формулирование неясных и неинтересных для студентов задач. Цель должна быть значимой и вести к желаемому результату, иначе усилия будут казаться напрасными.

3. Обеспечение оптимальной занятости на уроке достигается за счет минимального количестве пауз (выполнение подводящих упражнений, наличие мяча у каждого студента и другого дополнительного инвентаря), эффективного контроля за деятельностью студентов, что повышает их физическую активность.

4. Соблюдение дидактических принципов – важнейшее условие результативности занятий.

Принцип оптимальной трудности заданий.

Принцип прогрессирования: планомерное увеличения нагрузки.

Принцип сознательности.

Принцип связи обучения с жизнью, практикой.

Принцип подкрепления: внимание преподавателя к каждому студенту, своевременная обратная связь об ошибках и успехах, использование поощрений (похвала, оценка).

Принцип дифференцированного подхода: учет индивидуального темпа освоения упражнений, персонализация нагрузки и педагогических воздействий. [3]

Повышение мотивации студентов к физической культуре возможно не через принуждение, а через трансформацию самого учебного процесса, превращение его в увлекательную, лично значимую и практически полезную деятельность, что в конечном итоге будет способствовать воспитанию потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом на протяжении всей жизни.

Я сама сталкивалась с наличием низкой мотивации на занятиях физической культурой, поэтому и выбрала эту тему. Я раньше не чувствовала себя замотивированной для занятий спортом, мне было лень делать упражнения, не видела в этом особого смысла. Но мотивация у меня появилась, когда я осознала, что спорт помогает лечить мою тревогу, заряжает энергией и делает меня сильнее не только физически, но и морально. После этого осознания желание заниматься им стало естественным и непреодолимым.

Я считаю, что низкая мотивация на занятиях физической культурой достаточно актуальная проблема сейчас. Студенты не видят смысла заниматься физической культурой или им просто не интересно. Например, в приоритете находится что-то иное. Лично для меня интересны подвижные игры, такие как волейбол, эстафетный бег. Спорт в моей жизни играет очень важную роль, я понимаю, что он положительно влияет на меня.

Физические упражнения снижают уровень стресса в организме, так как во время упражнений вырабатываются эндорфины («гормоны счастья»), которые снимают напряжение и улучшают настроение.

Когда я прихожу с учебных занятий, обычно иду на небольшую прогулку или делаю упражнения, находясь дома. После этого я замечаю, что чувствую себя отлично. Так и хочется продолжать заниматься спортом.

Физическая культура и спорт создают естественную и непрерывную "школу жизни". Они предоставляют человеку постоянные вызовы, преодолевая которые, он закаляет не только тело, но, что гораздо важнее, дух, волю и характер.

Именно поэтому занятия физкультурой и спортом считаются неотъемлемой частью гармоничного развития личности, готовя человека к трудностям и вызовам за пределами спортивной площадки.

Литература

1. Качкаев, Н. А. Значение игрового метода на занятиях физической культурой/ Н. А. Качкаев, Е. С. Солодилова // Молодой ученый. – октябрь 2023. – № 40 (487). – с. 245-331.
2. Наумов, С. А. Соревновательный метод на уроках физической культуры и здоровья/ С. А. Наумов // Народная асвета. – 2023. – №7. – С. 21-24.
3. Психология физической культуры и спорта/ В.Н. Смоленцова [и др.]; под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН (ЕДИНОБОРСТВА, СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ, КРОССФИТ)

Севидова В.В.

ГБОУ «Белгородский инженерный юношеский лицей-интернат»

sevidova.vera@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена современным инновационным подходам к использованию современных средств в компенсации дефицита двигательной активности.

Ключевые слова: мотивация, обучающийся, обучение, процесс.

Проблема сохранения и укрепления здоровья, обучающихся в современной системе образования приобретает особую актуальность. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, в то время как социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении хронических заболеваний, а современный уровень урбанизации и научно-технического прогресса является причиной хронического «двигательного голода». Обучающиеся сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью. В этих условиях традиционные занятия физической культурой, имеющие зачастую обязательный и формализованный характер, не вызывают интереса у обучающихся. Выходом из сложившейся ситуации может стать внедрение элективных дисциплин в рамках физического воспитания, позволяющих учесть индивидуальные потребности и интересы обучающихся. Данная статья исследует потенциал таких направлений, как единоборства, современные танцы и кроссфит, в формировании устойчивой мотивации к физической активности у обучающихся.

Таблица – Основные группы мотивов к занятиям физической культурой у обучающихся

Группа мотивов	Характеристика	Потенциал элективных дисциплин
Оздоровительные	Укрепление здоровья, профилактика заболеваний	Все направления улучшают физическое состояние
Двигательно-деятельностные	Удовольствие от двигательной активности	Особенно выражен в танцах и единоборствах
Соревновательно-конкурентные	Стремление к улучшению достижений	Сильно развит в кроссфите и единоборствах
Эстетические	Совершенствование телосложения, пластичности	Ярко выражен в современных танцах
Коммуникативные	Общение в группе единомышленников	Все направления, особенно танцы и единоборства
Психолого-значимые	Снятие стресса, уверенность в себе	Наиболее выражен в единоборствах и танцах
Профессионально-ориентированные	Развитие качеств для будущей профессии	Адаптация под специфику профессиональной деятельности

Мотивация к физической активности понимается как особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой

и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания.

Исследователи выделяют множество мотивов, побуждающих обучающихся к физической активности, которые можно система-тизировать в следующие группы:

Элективные дисциплины как средство формирования мотивации

Единоборства

Единоборства представляют собой многогранную дисциплину, способную удовлетворить разнообразные мотивационные потребности обучающихся.

- Тхэквондо развивает сдержанность и самоконтроль, уделяя большое внимание четкости ударов, отточенности движений. Оно рассматривается не просто как вид спорта, а как целая восточная философия, что удовлетворяет познавательно-развивающие и культурологические мотивы .

- Бокс является прекрасным способом снять стресс, избавиться от негативных эмоций, закалить характер и привести себя в хорошую физическую форму, что отвечает психолого-значимым и оздоровительным мотивам .

- Самбо ориентировано на эффективную самооборону, подготовку к различным ситуациям не только физически, но и морально, вырабатывая быструю реакцию. Это формирует профессионально-ориентированные мотивы у студентов, которые считают навыки самообороны полезными для будущей жизни .

- Борьба развивает психологическую устойчивость, способность работать в стрессовых ситуациях, под давлением. Схватки в борьбе – это не только контакт с соперником, но и преодоление себя, принятие решения бороться, а не признать поражение, что соответствует соревновательно-конкурентным и воспитательным мотивам.

Занятия единоборствами, будучи контактными видами спорта, также значительно улучшают коммуникативные навыки, способствуя социальной адаптации обучающихся.

Современные танцы

Современные танцы представляют собой уникальный синтез физической активности, искусства и социального взаимодействия, обладающий значительным мотивационным потенциалом. Согласно исследованию в области неврологии и психологии, танец – один из видов активности, которые заставляют наш мозг «шевелиться», фокусируясь на музыке, ритме и координации движений . Это даёт чувство свободы и уверенности в себе, которое распространяется на все сферы жизни.

Психологический аспект танцев особенно важен для обучающихся, постоянно сталкивающейся с учебными стрессами и необходимостью творческого подхода к решению задач. Английский психолог Питер Ловатт в своей работе «Психология танца» доказывает: те, кто занимаются танцами, живут благополучнее, работают продуктивнее и добиваются успехов в карьере . Когда мы разучиваем танцевальные движения, мы задействуем когнитивные способности нашего мозга и влияем на них, развивая пространственный интеллект, креативность, концентрацию внимания и память.

Среди современных танцевальных стилей, пользующихся популярностью у молодежи, можно выделить:

- Hip Hop – энергичный танец, позволяющий выразить индивидуальность;
- Vogue – пластичный и экспрессивный стиль;
- House – ритмичный и зажигательный;
- Contemporary – эмоциональный и выразительный .

Танцы улучшают общее состояние здоровья: укрепляют опорно-двигательный аппарат, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, повышают выносливость, способствуют выработке серотонина, эндорфинов и дофамина . Это помогает высвобождать накопленные стресс, тревожность и негативные эмоции, заменяя их положительными, что отвечает гедонистическим мотивам обучающимся.

Кроссфит

Кроссфит как система функциональных высокоинтенсивных тренировок обладает собственным мощным мотивационным потенциалом, хотя в предоставленных результатах поиска не содержится прямой информации о данном виде активности. Тем не менее, исходя из общей теории мотивации в физической культуре, можно выделить следующие аспекты:

- Соревновательный компонент – кроссфит активно использует систему личных рекордов, соревнований с самим собой и другими участниками, что отвечает сильным соревновательно-конкурентным мотивам молодежи;
- Разнообразие тренировок – постоянная смена упражнений и их комбинаций препятствует возникновению чувства монотонности, что поддерживает двигательно-деятельностные мотивы;
- Измеримость результатов – возможность объективно оценивать прогресс в различных физических показателях укрепляет познавательно-развивающие мотивы;
- Групповая динамика – занятия в группах создают поддерживающую среду, способствуя удовлетворению коммуникативных потребностей обучающихся;
- Физическое преобразование – быстрое достижение видимых результатов в физической форме отвечает эстетическим мотивам.

Внедрение элективных дисциплин в систему физического воспитания обучающихся представляет собой эффективный инструмент формирования устойчивой мотивации к физической активности. Такой подход позволяет трансформировать обязательные занятия из административной необходимости в осознанную потребность, основанную на индивидуальных интересах и предпочтениях молодежи. Единоборства, современные танцы и кроссфит, как показал анализ, обладают значительным мотивационным потенциалом, способным удовлетворить разнообразные потребности обучающихся – от оздоровительных и эстетических до соревновательных и коммуникативных. Особенно важно, что эти направления не только развивают физические качества, но и оказывают положительное влияние на психологическое состояние, их социальную адаптацию и когнитивные способности.

Литература

1. Наговицын Р.С. Мотивация к занятиям физической культурой в вузе // Fundamental Research. – URL: <https://fundamental-research.ru/article/view?id=27950>
2. Айвазова Е.С. Самостоятельные занятия физическими упражнениями // Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика. – 2019. – С. 13-16
3. Как студенту выбрать боевое искусство? // StudentSport. – 2022. – URL: <https://www.studentsport.ru/lifehacks/zaymis-edinoborstvami-stan-bystree-i-vynoslivee-7235/>
4. Как танцы влияют на нашу продуктивность // Weeek. – 2024. – URL: <https://weeek.net/ru/blog/podcast-marina-abramova>
5. Ярмухаметова Г.У. Мотивация в спорте // Вестник науки. – 2018. – № 8. – С. 62-67

ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Сиверкина Т.Е., Ведищева Т.А.

Государственный университет управления

Россия, г. Москва

Te_siverkina@guu.ru, Ta_vedischeva@guu.ru

Аннотация. В статье рассматривается применение современных фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов. Анализируются потенциальные преимущества и проблемы, связанные с использованием носимых устройств, мобильных приложений и онлайн-платформ. Делается вывод о трансформации традиционной педагогической парадигмы и необходимости адаптации учебных программ.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, фитнес-технологии, физическая активность, оздоровительная аэробика, мотивация, носимые устройства, геймификация, виртуальная реальность, мобильные приложения.

Современная система высшего образования сталкивается с необходимостью модернизации дисциплины «Физическая культура». Традиционные подходы зачастую не отвечают запросам цифрового поколения, что приводит к снижению мотивации и посещаемости [1]. Одновременно с этим наблюдается бум в области фитнес-индустрии, где технологии становятся ключевым драйвером вовлеченности. Интеграция этих технологий в образовательный процесс представляется закономерным и перспективным направлением. В современной России студенты вузов проводят значительную часть времени в цифровой среде, что снижает их физическую активность и увеличивает риски для здоровья [2]. Исследования показывают, что лишь 30–40% студентов регулярно занимаются спортом, подчеркивая необходимость инноваций в физическом воспитании [3]. Программы оздоровительного фитнеса, включая аэробику, атлетизм, способствуют улучшению физической подготовки и мотивации. Фитнес-технологии позволяют отслеживать прогресс, мотивировать через игровые элементы и проводить занятия удаленно.

Целью применения фитнес-технологий в вузе является не достижение спортивных результатов, а формирование устойчивой привычки к здоровому образу жизни и обучение навыкам самостоятельного контроля за физическим состоянием.

Фитнес-технологии в российских вузах адаптированы к образовательным стандартам и доступности. Основные категории включают:

Носимые устройства и трекеры – популярные в России фитнес-браслеты, smart-часы от Huawei используются для мониторинга пульса, шагов и калорий. В физическом воспитании они помогают индивидуализировать нагрузки, устанавливая цели с учетом уровня подготовки студентов. Пedomетры фиксируют повседневную активность, интегрируя фитнес в рутину, а мониторы сердечного ритма позволяют достигать оптимальной зоны пульса. Исследования отмечают рост эффективности тренировок на 20–25% при использовании таких устройств. Это предоставляет объективные данные для дозирования нагрузки на занятиях, обучения студентов самоконтролю и предотвращения перетренированности.

Мобильные приложения и онлайн-платформы – отечественные приложения, такие как «7 минут спорта» и «FitStars», предлагают видеоуроки по аэробике, йоге и силовым тренировкам, разработанные для российского пользователя. Они используются для самостоятельных занятий, повышая посещаемость на 15%. Платформы вроде «FitOn» (доступны в RuStore) включают трекинг питания и тренировок, интегрируясь с учебными программами. Видео на YouTube-каналах российских тренеров по фитнесу и танцам служат для демонстрации упражнений. Студенты создают собственные видео, развивая навыки самоконтроля и анализа техники. Электронный дневник самоконтроля: Ведение

дневника в формате Google Таблиц или специализированного приложения, куда студенты вносят данные о пульсе, количестве шагов, субъективных ощущениях и выполненных тренировках. Это формирует у них ответственное отношение к своему здоровью.

Игровые технологии и геймификация – геймификация реализуется через экзергеймы и приложения с соревновательными элементами. Например, "Strava" используется для челленджей по бегу, повышая мотивацию через командные соревнования. Исследования показывают рост физической активности на 30% благодаря игровым подходам. Виртуальная реальность (VR) начинает применяться для тренировок координации и иммерсивных занятий, где студенты могут практиковать спорт в виртуальных залах, что особенно актуально для удаленного обучения. «Умное» оборудование (Smart Equipment): Интерактивные кардиотренажеры с онлайн-занятиями, умные скакалки и зеркала-тренажеры транслируют геймифицированный и immersi-контент, повышая эмоциональную вовлеченность.

Технологии фитнеса обладают значительным потенциалом для модернизации физического воспитания в вузах. Они способны трансформировать его из обязательной дисциплины в осознанную практику здорового образа жизни, переносимую за пределы университета. Успешная интеграция требует взвешенного подхода, сочетающего технологические инновации с классическими педагогическими принципами, а также решения вопросов доступности и подготовки кадров. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку конкретных методик и оценку их долгосрочной эффективности.

Литература

1. Горбань, И. Г. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой / И. Г. Горбань, В. Г. Куликов, В. А. Гребенникова, Н. С. Бакурадзе. – Оренбург, 2021. – 112 с.
2. Горина Л.В., Смирнов П.К. Геймификация как средство повышения мотивации учащихся на уроках физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 3. – С. 12-15.
3. Лубышева Л.И. Современные технологии в физическом воспитании: от теории к практике // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 3-5.

ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ КОНЬКОБЕЖНЫМ СПОРТОМ

Сизова Н.Ю., Евдокимова В.О.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта

Россия, г. Санкт-Петербург
orangezz@rambler.ru, veraevd@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается первоначальное обучение студентов катанию на коньках, а так же влияние комплекса упражнений, выполняемых на коньках на льду на обучение студентов.

Ключевые слова: конькобежный спорт, студенты, первоначальное обучение, комплекс специально-подготовительных упражнений.

Использование конькобежного спорта для физического развития студентов позволяет разнообразить сферу их двигательной деятельности, формировать новые двигательные навыки, воздействовать на разностороннее развитие физических качеств.

При первоначальном обучении студентов нужно понимать, что это достаточно взрослые люди, которые, возможно, никогда в своей жизни не катались на коньках. Их центр тяжести располагается значительно выше, чем у маленьких детей. Поэтому у них существует осознанный страх падения и потери равновесия при выполнении даже самых простых элементов. Все это нужно учитывать, планируя занятия на коньках с таким контингентом занимающихся.

Важно, перед началом занятий рассказать студентам теоретические основы. В этих материалах необходимо сообщить сведения об экипировке и инвентаре, которые будут использоваться на занятиях конькобежным спортом, и уходе за ними, о правилах поведения на беговой дорожке, об основах техники. Начинать обучение следует с самого простого – обучения передвижению на коньках. Занятия рекомендуется проводить на малых ледовых площадках, где студенты осваивают простейшую рабочую позу для передвижения на коньках, выполняют первые шаги на льду, изучают движения по прямой и кривой с махами руками и без. Перед выходом на лёд целесообразно некоторое время разминки отводить под разучивание подводящих упражнений, которые дают представление о технике выполнения элементов конькобежного шага и позволяют сократить время обучения. К таким относятся упражнения, выполняемые на месте без перемещения: –принятие положения посадки; – приседания до посадки; – смена ног в посадке; – отведение ноги в посадке в сторону и назад.

Все эти упражнения могут выполняться как с махами руками, так и без.

Так же выполняются упражнения с перемещением и продвижением, к которым относятся:

- ходьба приставными шагами влево и вправо в посадке;
- техническая имитация;
- ходьба скрестным шагом в разные стороны (имитация бега по повороту).

Эти упражнения, возможно, выполнять под счёт, способствуя формированию чувства ритма у студентов, что в дальнейшем поможет им при обучении технике бега на коньках на льду.

Перед началом ледового занятия студентам следует предложить ряд упражнений, выполняемых на коньках в помещении на полу:

- переступания на коньках;
- ходьба (руки вниз – вперед – в стороны – на пояс – за спиной);
- приседания (руки так же);
- перенос веса тела с одной ноги на другую;

- балансирование на одной ноге (прямой и согнутой);
- ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

После выхода на лёд нужно придерживаться следующего алгоритма обучения – от простого к сложному. Фазовый анализ конькобежного шага позволяет разбить его на составляющие элементы, выполнение которых по отдельности позволит, в дальнейшем, составить целостную картину двигательного действия.

Был разработан комплекс упражнений, постоянное выполнение которого способствует быстрому обучению технике бега на коньках. Выполнять их нужно последовательно, половину ледового времени отводя на отработку упражнений, направленных на обучение основам техники бега по прямой, а вторую половину – по повороту.

По прямой:

- через три шага разбега скольжение на двух ногах в посадке;
- то же, но с переносом веса с одной ноги на другую;
- то же, но с незначительным отрывом свободной ноги ото льда;
- через три шага разбега скольжение в выпаде в сторону;
- то же, но с незначительным отрывом свободной ноги ото льда;
- через три шага разбега скольжение в выпаде, но после некоторого проката в выпаде нога приставляется к опорной (упражнение выполняется сначала на одной ноге, потом на другой, потом со сменой ног);
- через три шага разбега скольжение на двух ногах в посадке, выполнить толчок одной ногой в сторону и приставить её обратно к опорной (упражнение выполняется сначала на одной ноге, потом на другой, потом со сменой ног);
- через три шага разбега скольжение на двух ногах в посадке, одну ногу заводим за колено другой, скользим на одной и приставляем через некоторое время обратно (упражнение выполняется сначала на одной ноге, потом на другой, потом со сменой ног);
- то же самое, но с максимальной длительностью проката на одном коньке (упражнение выполняется сначала на одной ноге, потом на другой);
- через три шага разбега скольжение в выпаде, после некоторого проката в выпаде нога приставляется к опорной, затем заводится назад за колено опорной, затем приставляется обратно (упражнение выполняется сначала на одной ноге, потом на другой, потом со сменой ног);
- то же но после скольжения в выпаде нога сразу заводится обратно, без промежуточной постановки (упражнение выполняется сначала на одной ноге, потом на другой, потом со сменой ног).

Эта часть комплекса направлена на отработку баланса на коньке и навыку сохранения веса тела на опорной ноге, а так же выполнению отталкивания точно в сторону. Центр массы тела, при выполнении этих упражнений, не выполняет особо видимых колебаний в сторону, что способствует быстрому формированию навыка сохранения равновесия на опоре. При выполнении этих упражнений необходимо следить за увеличением времени проката как на одном коньке, так и на двух. Так же необходимо следить за рядом типичных ошибок (вертикальные колебания уровня плеч, заваливание голеностопного сустава внутрь или наружу, разогнутые колени, отталкивание коньком назад).

Следующая часть комплекса направлена на техническую отработку переноса веса тела с ноги на ногу:

- «перекачка» на месте, ноги на ширине плеч (перенос веса тела с ноги на ногу с одновременным толчком от опоры, если вес переносится вправо, то отталкивание производится левым коньком, если влево, то правым);
- то же, но с продвижением вперёд;
- «перекачка», приставили свободную ногу, выпад этой же ногой в сторону, «перекачка», приставили свободную ногу, выпад другой ногой в сторону;

– «перекачка» с заведением свободной ноги назад под колено опорной, подтягивание свободной к опорной с одновременной «перекачкой» в другую сторону.

Основная ошибка при выполнении этих упражнений – ранняя постановка свободной ноги на лёд и недостаточное смещение центра массы тела.

Все упражнения по прямой выполняются на отрезке сначала поперек хоккейной коробки, а по мере обучения и увеличения продолжительности скольжения на коньке вдоль всей ледовой площадки. Так же в процессе обучения можно выполнять упражнения с руками за спиной, с махами одной и двух рук. Расположение группы поперек ледовой дорожки при первоначальном обучении позволяет нескольким группам (до трех) и большому количеству студентов одновременно проводить занятие.

Комплекс упражнений для обучения техники бега на коньках по повороту состоял из следующих упражнений:

- выполнение отталкивания в повороте небольшого радиуса только правой ногой, левая при этом ото льда не отрывается;
- то же, но с отрывом левой ноги перед началом отталкивания;
- после трех отталкиваний правой, прокат на двух коньках с акцентом веса тела на левой ноге;
- после трех отталкиваний правой, прокат на одном левом коньке;
- после трех отталкиваний правой, заведение правой ноги за левую и прокат в выпаде на двух ногах с акцентом веса тела на правой ноге;
- после трех отталкиваний правой, заведение и постановка правой ноги за левую и прокат на правом коньке.

Весь этот комплекс может выполняться как против часовой стрелки, так и по часовой. Он способствует быстрому обучению технике бега по повороту и формирует двигательный навык. При выполнении этих упражнений необходимо следить за постановкой левой ноги на наружное ребро полоза. Так же частой ошибкой является отведение таза в сторону от поворота и разворот плеч внутрь круга.

Перерывы между занятиями должны быть не продолжительными, это связано с отсутствием прочности сформированного навыка. Так же на одном уроке не стоит использовать для изучения много новых элементов. Следует добиться стабильности выполнения изучаемого элемента, закрепления его до стадии концентрации двигательного навыка. Обучение должно быть направлено на формирование представления о том, как выполняется двигательное действие, как происходит взаимодействие пространственных, динамических и временных характеристик техники изучаемого движения. Так же следует особое внимание обращать на ошибки, возникающие при обучении. Следует в кратчайшее время способствовать их исправлению и дальнейшему предотвращению, иначе техническая ошибка перейдёт в навык и её будет куда сложнее исправить.

Выполнение данного комплекса специально-подготовительных упражнений на протяжении месяца тренировок в группе студентов 18–20 лет, ранее не умеющих кататься на коньках, позволило оптимизировать и ускорить процесс обучения.

Литература

1. Петров, Н. И. Конькобежный спорт: Учебник для техникумов физической культуры / Н. И. Петров – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 222 с.
2. Подарь, Г. К. Конькобежный спорт в ДЮСШ: учеб. пособие / Г. К. Подарь, Е. П. Степаненко. – М.: Физическая культура и спорт, 1971. – 254 с.
3. Сергеев, Ю. В. Конькобежцы: в помощь начинающему: учебное пособие / Ю. В. Сергеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – 63 с.
4. Стенин, Б. А. Конькобежный спорт: учебник / Б. А. Стенин, В. Г. Половцев. – М.: Просвещение, 1990. – 176 с.

ФИЗКУЛЬМИНУТКИ КАК ЭЛЕМЕНТ СОВРЕМЕННОГО УРОКА В ШКОЛЕ

Скибина Е.В.

МБОУ СОШ № 49 с углубленным изучением отдельных предметов

Россия, г. Белгород

swet0306@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена необходимости проведения и включения физкультминуток в школьные занятия. Физкультминутки на учебных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки.

Ключевые слова: физкультминутка, урок, дети.

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым
Ж.-Ж. Руссо*

В условиях современной ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и возникает справедливый вопрос: почему это происходит?

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс.

В школе много внимания уделяется вопросу сохранения и укрепления физического и психического здоровья учащихся, используются различные приемы и элементы здоровьесберегающих технологий. Эта проблема особенно остро встает на уроках в начальной школе, т.к. урок – это основная форма учебной деятельности. Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. А продолжительная и однообразная умственная работа, к которой ребенок семи лет еще не привык, физиологически связана с возбуждением определенных участков коры головного мозга. Это возбуждение при утомлении сменяется внутренним торможением, поэтому внимание детей ослабевает, они начинают отвлекаться, разговаривать.

Устранить утомление можно, если использовать физическую, умственную и эмоциональную активность. Кратковременные физические упражнения и игры, вызывая возбуждение других участков мозга, усиливают кровообращение и создают возможность для отдыха участков, которые находились в раздраженном состоянии во время учебных занятий. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, восприятие учебного материала улучшается, в целом активизируя организм детей.

Таким образом, учитель должен внести существенный вклад в укрепление здоровья своих учеников в период, когда они находятся в школе.

Физкультминутки – это кратковременные перерывы на занятиях (1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Физкультминутки проводят для того, чтобы: помочь ребенку адаптироваться к школьной жизни, снять перенапряжение, научить правильному отдыху во время занятий, способствовать активации необходимого вида деятельности и сохранить здоровье младшего школьника. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательные системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Учителю начальных классов не стоит бояться потери учебного времени из-за проведения физкультминутки на уроках в начальной школе. Поскольку, если не выделить

несколько минут детям для отдыха, то внимание их к изучаемой теме будет потеряно полностью уже на 20 минуте занятия, а, следовательно, материал не будет усвоен.

Существует несколько видов физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для слуха;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

Все эти виды упражнений должны присутствовать в жизни младшего школьника на ежедневной основе. Потребность ребенка в двигательной активности, по мнению психологов, должна составлять не менее 240 минут в день. Нарушение этой рекомендации может повлечь за собой необратимые последствия как в физическом, так и в психическом развитии [1, с.16].

На уроке проводятся две, а в первом классе три физкультминутки. В начале урока можно выполнять вводную гимнастику, цель которой повышение готовности организма к предстоящей работе. Во второй половине урока физические упражнения должны быть направлены на снятие физического и умственного утомления, возникшего в результате различных видов учебной деятельности. Длительность физкультминуток обычно составляет 1 – 5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из 3 – 4-х правильно подобранных упражнений, повторяемых 4 – 5 раз. За такое короткое время удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.

Как проводятся физкультминутки? Физкультминутки рекомендуется проводить на начальном этапе утомления, при сильном утомлении выполнение упражнений не дает желаемого результата. Также важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой учащихся. Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть прежде всего разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, снижается и их результативность. Из – за того, что дети продолжительное время сидят за партой, упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение. Это могут быть ходьба, потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер, особенно это касается ребят начальной школы. Если это уроки труда, физкультуры, ритмики, спортивных игр, то и физкультминутки не проводят [2, с.13].

Проводить физкультминутки рекомендуется учителю находясь в хорошем настроении, при этом обладать педагогическим тактом, владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения. Желательно, для эмоционального настроя уметь сочетать движения с музыкальным ритмом. Безусловно, в первом классе физкультминутки проводит учитель. А вот начиная со второго класса, проведение физкультминуток для начальной школы можно доверить самим учащимся, сначала под контролем учителя, а затем на самостоятельной основе. Желательно, что бы все ребята проводили физкультминутки. Это их стимулирует на самостоятельные занятия.

Можно физкультминутки разнообразить эмоциональным чтением стихотворных текстов, главное, чтобы ребята с радостью откликались на такие физкультминутки, чтобы этот мир увлекал детей своей образностью, переносил их в мир доброты, красоты, сказки. А физкультминутки выполняли свою главную оздоровительную функцию.

Литература

1. Василевская Е.В. «Физкультминутки в начальной школе. Упражнения для снятия напряжения на уроках. М – 2009 г.
2. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияния на развитие учащихся 2010 г.

ПРЕИМУЩЕСТВА ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ШКОЛЕ КАК СПОСОБА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Скибина Е.В., Марченко С.В.

МБОУ СОШ № 49 с углубленным изучением отдельных предметов

Россия, г. Белгород

swet0306@mail.ru

Аннотация. В статье показаны преимущества внедрения комплекса ВФСК ГТО, который служит инструментом для привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Школа является одним из основных звеньев сдачи нормативов во внеурочное время, где созданы все условия для реализации данного проекта.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, школьники, задачи, цели, тесты, физическое воспитание.

В наше время, в Российской Федерации, развитию физической культуры, спорта и здоровому образу жизни среди школьников уделяется огромное внимание. В этом направлении, возрождение всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), является актуальным и нужным. Совершенно ясно, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) – это основной механизм укрепления физического воспитания населения нашей страны. Комплекс ГТО имеет программно-нормативную основу системы физического воспитания школьников и имеет целью способствовать формированию морального и духовного облика российского школьника, их полноценному развитию, укреплению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности [1].

Основными задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются: оценка физической подготовки, создание условий для занятий спортом, информирование и обучение школьников, стимулирование на достижение результатов, интеграция ГТО в образовательные учреждения.

Комплекс ГТО предполагает подготовку к реализации и непосредственному выполнению разным возрастными категориям школьников необходимых испытаний. Результаты данных тестов распределяются по трем уровням сложности, которые, в свою очередь, соответствуют золотому, серебряному или бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [2].

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО являются: повышение продуктивности применение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, всестороннее и гармоничное развитие личности, повышение общего уровня знаний об истории физической культуры и спорта, мотивация школьников Российской федерации к потребности заниматься физической культурой и спортом, воспитании патриотизма среди учащихся, обеспечение преемственности в физическом воспитании.

Заметно, что ключевые нормативы комплекса ГТО содержит нормативы, которые интегрированы в школьную общеобразовательную программу по физической культуре. Таким образом, подготовку к сдаче нормативов можно организовать в рамках внеурочных занятиях физической культуры. Немаловажно, что реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – ГТО, в системе образования Российской Федерации помогает улучшить организацию физического воспитания. Комплекс стал системообразующим элементом физического воспитания в образовательных учреждениях. Комплекс служит инструментом для привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом через формирование осознанной потребности. Выполнение нормативов комплекса является одной из форм самоконтроля со стороны

учащихся и контроля со стороны преподавателя физической культуры за уровнем физической подготовленности обучающихся. Хорошие условия для реализации разностороннего физического воспитания во внеурочной деятельности складываются в рамках школы. В этот список входят спортивные секции, которым отводится основная роль в организации всей физкультурно-спортивной работы в школе и в реализации ВФСК ГТО. Отдельное внимание может быть уделено вопросам материального и технического обеспечения образовательных учреждений.

Выполнение комплекса ГТО включает выполнение испытаний на развитие основных физических качеств и прикладных навыков, для освоения которых необходимы специальные спортивные сооружения, такие как плавательный бассейн, лыжная база, стрелковый тир, спортивная площадка. Наша школа оснащена всеми основными сооружениями, кроме бассейна, поэтому выполнение нормативов происходит в нашей школе в полном объеме. Необходимо отметить, что современные нормативы во многом схожи со старым комплексом ГТО. Конечно, современный мир повлиял на детей, много времени уделяют ребята учебе, телевизору, телефонам и поэтому у детей отмечается недостаток физической активности. Если обратиться к официальным данным нашего здравоохранения, сейчас много детей, которые имеют отклонения в здоровье, многие имеют функциональные отклонения, а большинство хронические заболевания. За время учебы в школе у детей происходит снижение показателей осанки, зрения. Конечно, среди школьников наблюдаются и случаи распространения вредных привычек. Поэтому современный комплекс ГТО в большей степени направлен на воспитательно – патриотическое направление. В нашей школе комплекс ГТО направлен на взаимосвязь с другими предметами. Поэтому, сдача нормативов может осуществляться не только на внеурочных занятиях и факультативах, но и на мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества, Дню Победы, военно-спортивных зарницах, потому что комплекс ГТО будет способствовать еще и патриотическому воспитанию школьников.

Но при внедрении комплекса ГТО возникают и минусы, это незаинтересованность ребят, отсутствие информации, мотивации. Поэтому среди учащихся мы проводим классные часы, видео уроки, встречи со знаменитыми спортсменами, а с родителями родительские собрания. Результаты последних лет говорят сами за себя: школа занимает ведущее место в городе, а ребята увеличивают свои спортивные достижения. Существенно изменилась в лучшую сторону и материальная база нашей школы для реализации проекта. Закуплено спортивное оборудование для принятия нормативов, сделан капитальный ремонт спортивного зала. Уже в новом учебном году на базе нашей школы прошел муниципальный этап многоборья ГТО.

Принятие нормативов ГТО проходит в несколько этапов, первый – это принятие легкоатлетических нормативов, второй – это силовых. Каждая ступень выполняет нормативы согласно плану школьного спортивного клуба «Сапсан» во внеурочное время. Стараемся организовать эти дни так, что – бы дети получили не только спортивный интерес, но и получили эстетическое удовольствие. Музыка, родители, как болельщики, выступление танцевальных групп, знаменитые спортсмены-выпускники, все это повышает мотивацию и служит предпосылкой к выполнению комплекса ВФСК ГТО.

Именно на базе нашего образовательного учреждения созданы условия для воспитания физически здоровой и гармонично развитой молодежи, обладающей высоким уровнем физической культуры.

Литература

1. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в системе образования // Педагогическое образование в России. – 2016. – № 9.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): утв. постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 (извлечения) // Нормативные документы образовательного учреждения. – 2014.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧЕНЫМИ СТРАН БЛИЖНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ

Собянин Ф.И., Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн, Трусова О.В, Ковалева Р.Е.,
Демченко Л.В., Клименко Т.И., Ергалиева Г.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

Приднестровский государственный университет им.Т.Г.Шевченко

Приднестровская Молдавская республика, г. Тирасполь

Казахстан, г.Уральск

sosnovi60@mail.ru, trusova71@mail.ru, mila_demchenko_67@mail.ru

*Статья подготовлена в рамках реализации гранта
Российского научного фонда
№ 25-28-01207, <https://rscf.ru/project/25-28-01207/>»*

Аннотация. Рассматривается проблема формирования мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся на материале исследований в некоторых странах ближнего зарубежья. Цель исследования – выявить характерные мнения, точки зрения, а также опыт изучения проблемы формирования мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой на материале исследований зарубежных ученых. Методы исследования: анализ и обобщение данных научной литературы, электронных данных, опыта экспериментальной работы, опросов школьников и студентов в странах ближнего зарубежья. Результаты исследования свидетельствуют о сохраняющейся актуальности формирования физкультурной мотивации у обучающихся. В теоретическом обосновании проблемы отмечается интерпретация, основанная преимущественно на разработках советских психологов. Выделяется тенденция, ориентированная на формирование внутренней мотивации обучающихся. Наряду с традиционными психолого-педагогическими подходами к формированию у обучающихся мотивации к физической культуре, расширяется практика применения современных технических, электронных средств и методов решения проблемы.

Ключевые слова: обучающиеся, подходы, мотивация, ближнее зарубежье, физическая культура.

Введение. В любой научной области необходимо стремиться к всесторонней объективной оценке состояния изучаемой проблемы. В данном случае речь идет о изучении проблемы формирования мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой. Ознакомление с ее состоянием на примере исключительно отечественной научной литературы окажется неполным. В то же время ознакомление с широким кругом источников, включая зарубежные, позволит получить более объективное представление по избранной теме научного поиска. Этим обстоятельством определяется актуальность настоящего исследования. («Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 25-28-01207, <https://rscf.ru/project/25-28-01207/>»).

Цель исследования – выявить характерные мнения, точки зрения, а также опыт изучения проблемы формирования мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой на материале исследований зарубежных ученых.

Методика и организация исследования. Исследование выполнено с привлечением аспирантов, преподавателей Белгородского государственного национального исследовательского университета, Приднестровского государственного университета им.Т.Г.Шевченко, Западно-Казахстанского университета им.М.Утемисова в 2024-2025 гг. Основными методами исследования были анализ и обобщение данных научной

литературы, электронных данных, опыта экспериментальной работы, опросов школьников и студентов, проведенных в странах ближнего зарубежья.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование показало, что в странах бывшего СССР изучение проблемы формирования мотивации у обучающихся к физической культуре, в первую очередь, школьников, встречается редко. Так, например, в Приднестровской Молдавской республике обнаружено несколько публикаций по этой тематике. В одной из них проводится сравнительная характеристика между особенностями физкультурной мотивации детей школьного возраста из двух российских городов и детей, проживающих в столице Приднестровья Тирасполе [7]. Но в то же время в Приднестровье разработана и внедрена весьма эффективная технология тренировки школьников на занятиях по физической культуре, повышающая не только уровень их физической подготовленности, но мотивацию к занятиям на основе учета индивидуально-типологических особенностей школьников [8].

Встречаются исследования по формированию физкультурной мотивации у учащихся в республиках Средней Азии, входивших в состав союзного государства. Так, идея формирования интереса к занятиям физической культурой у учащихся Таджикистана по мнению Сангинова Б.К. должна реализовываться на основе специально созданной модели, направленной на развитие у школьников мыслительных операций, рефлексии, активизации соревновательной деятельности [6]. Другой автор на примере Туркменистана предлагал решать поставленную проблему путем научно-педагогического обоснования эффективного взаимодействия школы и семьи [1]. Чаще подобные исследования встречаются на Украине, опубликованные еще в период существования СССР. Там, например, изучали особенности динамики мотивации учащейся молодежи к физической культуре и способы ее активизации [5]. В последнее время появляются публикации на мотивационно-физкультурную тематику в Республике Казахстан, однако в них главным образом обсуждаются уже существующие подходы к изучаемой проблеме и гораздо реже предлагаются научно обоснованные новые физкультурно-педагогические технологии повышения уровня мотивации обучающихся к физической культуре в школе или в вузе. Популярными в Казахстане становятся суждения о применении новых технологий для повышения уровня мотивации к физической культуре. В частности, для мотивирования школьников предлагается применять игровые приложения, онлайн-платформы, тренировки в режиме онлайн, вступление в специальные социальные сети и т.д. Предполагается, что все это будет значительно усиливать интерес у школьников к занятиям физической культурой [4].

Достаточно активно разрабатываются отдельные аспекты диагностики и формирования мотивации у обучающихся в разных образовательных учреждениях учеными из Белоруссии. Метелица А.Н. [3] в своем диссертационном исследовании разрабатывал проблему формирования потребностно-мотивационной сферы физической культуры у учащихся лица МЧС. В этой работе обоснована теоретическая модель, в которой тесно связаны потребности и мотивы, внутренняя и внешняя мотивация. Разработана диагностическая методика для оценивания уровня потребностно-мотивационной сферы обучающегося, отвечающая требованиям валидности, надежности, информативности. Автором была создана педагогическая модель формирования потребностно-мотивационной сферы детей, состоящая из нескольких последовательно связанных блоков. В предлагаемой методике формирования мотивационной структуры обучающихся лица включались: объект воздействия, цель, задачи, средства и способы педагогического воздействия на детей, алгоритм управления процессом, а также средства и способы проведения педагогического контроля и итоговой оценки результата реализации предлагаемой методики.

Интересные данные были получены специалистами Полесского государственного университета О.В. Лимаренко, Н.Н. Колесниковой при исследовании мотивации к занятиям физической культурой на примере учащихся старших классов [2]. В частности, установлено, что среди обследованных белорусских старшеклассников половина респондентов не занимается физической культурой и спортом, хотя одновременно большинство из них желали бы заниматься некоторыми циклическими и силовыми видами спорта. Меньше желающих заниматься спортивными единоборствами и тяжелой атлетикой (примерно 5-7% от числа опрошенных). Единицы из числа опрошенных школьников предпочли занятия туризмом, биатлоном, конькобежным спортом, гимнастикой и некоторыми другим спортивными дисциплинами. Ведущими мотивами, которые тесно связывают старшеклассники с перспективой занятий спортом, являются: улучшение телосложения, укрепление здоровья, общение с друзьями, а также достижение спортивных результатов. Главной причиной, мешающей регулярным занятиям физической культурой, учащиеся старших классов называют отсутствие свободного времени, но даже при его недостатке они предпочитают проводить досуг с одноклассниками, ходить на танцы, гулять и отдыхать.

Заключение

Установлено, что изучение проблемы формирования мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой постоянно находится в зоне внимания ученых стран ближнего зарубежья. Очевидно, что искомая проблема представляет конкретный научный интерес и находится в зоне особого внимания специалистов после распада союзного государства. Это подтверждается публикациями, появившимися в новых условиях развития общества после 1991 года. По исследуемой тематике встречаются материалы научно-практических конференций, статьи в научных журналах, книги, диссертационные работы, отчеты по научным проектам. Помимо того, что в некоторых исследованиях имеются оригинальные идеи и авторские концепции, можно сказать о наметившейся типологии работ, особенностях их содержания и направленности, которые являются закономерным явлением. Так, заметно в интерпретации ключевых понятий (мотив, мотивация и т.д.) опора в основном на традиции и достижения советской психологической школы.

Не обнаружено каких-либо исследований, которые бы в итоге привели к созданию постоянно действующей психолого-педагогической системы, методики, технологии, внедренной в практику образовательных учреждений. С другой стороны, отрадно отметить, что по мере развития теоретической и экспериментальной базы в обсуждаемой тематике намечаются позитивные тенденции. К ним, в частности, можно отнести постепенный сдвиг внимания исследователей от внешней мотивации субъекта и соответствующих за этим действий – к ее внутренним механизмам, особенностям, включая индивидуальные. Все больше среди теоретиков и экспериментаторов приходит понимание сложности избранной тематики исследования, ее тесной связи с фундаментальными знаниями психологии, физиологии, социологии, педагогики и других наук.

Ценность проблематики исследования на пространстве бывшего союзного государства заключается не только в наличии сложившихся традиционных и появлении новых подходов в ее понимании, но и в сохранении научных и творческих контактов между учеными, в продолжении сотрудничества между ними, в возможности более быстрого обмена информацией объединяющего всех коллег русского языка, что поможет значительно усилить процесс познания рассматриваемой проблемы.

Наиболее актуальная перспектива результатов изучения теории и методики формирования у обучающихся мотивации к занятиям физической культурой в процессе отдельных или совместных исследований учеными бывшего союзного государства – это выход на такой уровень, который бы позволил внести научную новизну не только в теорию и методику прикладной науки, но и в некоторые положения науки фундаментальной.

Литература

1. Джумаев З. Взаимодействие школы и семьи как фактор формирования у школьников интереса к физической культуре (на материале сельской школы Туркменской ССР): дис. ... канд. пед. наук. Чарджоу. 1983. – 179 с.
2. Лимаренко О.В., Н.Н. Колесникова. Мотивация к занятиям физической культурой у юношей старших классов общеобразовательной школы // Здоровье для всех. 2012. – С.62-67.
3. Метелица А.Н. Формирование потребностно-мотивационной сферы физической культуры учащихся (на примере лицея МЧС): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 2023. – 31 с.
4. Мусабеков А. Инновационные подходы в обучении физической культуре // Вестник образования Казахстана. 2021. – №6 (22). – С.52-54.
5. Попов В.А. Исследование динамики отношения молодежи к физической культуре и спорту и пути повышения ее спортивной активности: автореф. дис. ... канд. пед. наук, Киев. 1977. – 27 с.
6. Сангинов Б.К. Формирование интереса к физической культуре и спорту у учащихся общеобразовательных учреждений республики Таджикистан: дис. ... канд. пед. наук. Айни. 2020. – 174 с.
7. Собянин Ф.И., Савченко Н.П., Трусова О.В., Ковалева Р.Е., Шиловских К.В., Прокопенко А.В. Особенности мотивации обучающихся к здоровому образу жизни в современных условиях // Современные проблемы науки и образования. 2023. № 3.
8. Трусова О.В. Методика развития выносливости у старших школьников на основе индивидуально-типологических особенностей: дис. ... канд. пед. наук. Тирасполь, 2011. – 197 с.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ

Сокорев В.В., Сокорева Е.М.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

МБДОУ д/с № 79

Россия, г. Белгород

sokorev@bsuedu.ru, sokoreva2011@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена проблемам патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Важным аспектом в решении задач патриотического воспитания дошкольников является физкультурно-спортивная деятельность. Различные физкультурно-спортивные мероприятия способствуют формированию у старших дошкольников нравственных качеств, патриотизма и гражданственности.

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание дошкольников, физкультурно-спортивная деятельность, физкультурно-спортивные мероприятия.

Происходящие в последние годы значительные социально-экономические и политические преобразования российского общества породили ряд проблем, связанных с духовно-нравственным и патриотическим воспитанием подрастающего поколения. Низкая эффективность воспитательной деятельности, отказ от прежних идеалов, ценностей, целей воспитания поставили под угрозу сохранение традиционных ценностей российского общества.

Сегодня проблема патриотического воспитания детей является приоритетным направлением государственной политики в сфере образования и рассматривается как условие стабильного развития общества, способного противостоять внешним вызовам. С целью усиления позиции государства в предмете воспитания духовно-нравственной личности с активной гражданской позицией были внесены изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» в части включения воспитательного компонента как одного из опорных и приоритетных в образовательном процессе.

Воспитательная работа начинается еще на раннем этапе детства, а именно в дошкольном возрасте. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) определяет пути нравственно-патриотического воспитания детей через приобщение к традициям семьи, общества и государства, формирование представлений о малой родине и Отечестве, социокультурных ценностях нашего народа, отечественных традициях и праздниках. Основными целями патриотического воспитания дошкольников являются: создание условий для становления основ патриотического сознания детей, возможности позитивной социализации ребенка, его всестороннего личностного, морально-нравственного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе соответствующих дошкольному возрасту видов деятельности.

В дошкольных учреждениях активно проводятся мероприятия, направленные на патриотическое воспитание. В процессе целенаправленной, систематической работы с детьми в детском саду формируются первые представления об окружающем мире, отношении к родной природе, малой Родине.

В решении задач по патриотическому воспитанию дошкольников немаловажную роль играет образовательная область «физическое развитие». В силу своей специфики физическая культура обладает огромным воспитательным потенциалом. С одной стороны, развитие физических качеств, двигательных навыков и умений способствует повышению уровня физической подготовки, сохранению и укреплению здоровья гражданина и патриота обеспечивая его готовность служить интересам своей страны, стремление

трудиться на благо её развития. С другой стороны, физическая культура является одним из мощнейших механизмов формирования таких волевых качеств личности как гражданственность, патриотизм, нравственность, ответственность, целеустремленность и т. д.

В ДОУ № 79 г. Белгорода эффективным способом патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-спортивной деятельности является проведения совместных мероприятий с участием детей, родителей, педагогов ДОУ, приглашённых гостей.

В течение учебного года мы проводим следующие мероприятия.

Зарядка с героем. Для проведения утренней зарядки с детьми старшего возраста приглашаются участники СВО и спортсмены Белгородчины. Ребята стараются правильно и точно выполнять физические упражнения, внимательно слушают рекомендации проводящего. Гости рассказывают детям о пользе занятий физической культурой и спортом, показывают свои боевые и спортивные награды, отвечают на вопросы. Дети с большим удовольствием дарят им свои поделки и рисунки.

День защитника Отечества. Традиционными физкультурно-спортивным мероприятиям, приуроченным к этому празднику, является военно-спортивная игра «Зарница». Мы используем зимний вариант игры и проводим её на территории ДОУ. В ходе игры дети проходят по маршруту, где на каждом этапе преодолевают препятствия, например: «Болото», «Минное поле», «Полевой госпиталь», «Снайперы», «Огневой рубеж» и др. За успешно выполненное задание отряд получает пакет с отдельной частью карты. В конце игры дети вскрывают пакеты, собирают карту и находят спрятанный сундук с медалями для всех участников игры.

День Победы. Накануне этого знаменательного праздника мы организуем пеший поход и возлагаем цветы к памятнику великому советскому полководцу, маршалу Советского Союза, дважды Герою Советского Союза Ивану Степановичу Коневу. Спортивные мероприятия, приуроченные к данной дате, проводятся с участием детей старшей и подготовительной групп. Как правило, в таких соревнованиях нет победителей и побеждённых. Они проводятся под девизом «Победила дружба!». В ходе мероприятий педагоги рассказывают детям о юных героях и выдающихся спортсменах – участниках Великой Отечественной войны.

День России. Стало традицией устраивать в этот праздник вело-самокатные заезды. Наши воспитанники, прикрепив к своему велосипеду флаг России, проезжают по маршруту на территории детского сада. Заканчивается праздник семейными веселыми стартами в которых папы и мамы принимают самое активное участие.

День Народного Единства. Проводимые в этот день физкультурно-спортивные мероприятия, с использованием народных игр (народов Севера, народов Кавказа, татарских, башкирских, мордовских и др.), направлены на воспитание у дошкольников чувства общности, дружбы и единства с людьми различных национальностей проживающих в Российской Федерации.

Активное участие наш детский сад принимает в городских и региональных мероприятиях. Среди них физкультурно-спортивные мероприятия проводимые в соответствии с приказом Управления образования администрации г. Белгорода от 18.01.2024 г. № 61 «Об организации деятельности ассоциации ДОУ по приобщению дошкольников к культурным традициям, историческому наследию российского казачества» (в рамках реализации «Стратегии государственной политики Российской Федерации в отношении российского казачества на 2021-2030 годы», утвержденной Указом Президента Российской Федерации № 505 от 09.08 2020 года). Цель данных мероприятий – реализация задачи по содействию воспитанию подрастающего поколения в духе патриотизма, гражданской ответственности и готовности к служению Отечеству с опорой на духовно-нравственные основы и ценности российского казачества. Кроме того, наши воспитанники являются участниками акции «Святое Белогорье против детского рака», марафона «Добро не спит – добро бежит» и др.

Физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в ДОУ, являются важным аспектом подготовки детей старшего дошкольного возраста к полноценной жизни в обществе, развития у них общественно значимой и творческой активности, воспитания в них высоких нравственных качеств, патриотизма и гражданственности. Своевременное и грамотное патриотическое воспитание дошкольников – основа формирования будущего гражданина своей страны.

Литература

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»: <http://pravo.gov.ru>.
3. Агапова Д.Ю. Патриотическое воспитание дошкольников в условиях дошкольных образовательных организаций / Д.Ю. Агапова // Известия института педагогики и психологии образования. – 2018. – № 4. – С. 130-134.
4. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в патриотическом воспитании детей [Текст] / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровье, 2018. – 168 с.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Сопина Д.С., Шепляков А.С.

БГТУ имени В.Г. Шухова

Россия, г. Белгород

d-sopina@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности подготовки легкоатлетов не физкультурных вузов, основные периоды подготовки к главному старту, их примеры. Также в статье приводится статистика по выполнению спортсменами-легкоатлетами БГТУ имени В.Г. Шухова спортивных разрядов за последние 5 лет.

Ключевые слова: легкая атлетика, студенты, спортивные разряды, подготовительный период, соревновательный период, не физкультурный вуз.

На сегодняшний день обучающиеся не физкультурных вузов приходят в секцию по легкой атлетике, при этом не имея спортивного опыта за плечами. Таких спортсменов можно назвать новичками? Их большинство, поэтому возникает необходимость в выработке методики подготовки спортсменов, занимающихся в период обучения в вузе, в соответствии с их специфическим режимом дня и текущим уровнем подготовки [4].

Бегуны на средние дистанции прежде всего должны обладать двумя важными физическими качествами – быстротой и специальной выносливостью. Поэтому их тренировка строится таким образом, чтобы максимально развить эти качества, и особенно быстроту [2]. Большой объем упражнений для развития скоростных способностей дает предпосылки для развития специальной выносливости. Развитие специальной выносливости должно проходить на фоне хорошей общей выносливости. В цифровом выражении соотношение объема нагрузки по развитию этих качеств можно представить так: 3 к 4 объемам нагрузки с целью развития быстроты должен соответствовать один объем с целью развития специальной выносливости [3]. При этом работе над тем или другим качеством лучше выделять отдельные дни в тренировочном цикле [1].

Основным соревнованием у студентов является Универсиада вузов, поэтому подготовка строится исходя из сроков ее проведения и подводки спортсменов к ней. Весь процесс подготовки можно разделить на 3 этапа, на каждом из которых решаются свои тренировочные задачи.

Подготовительный период подготовки направлен на развитие аэробных возможностей организма, го адаптацию к нагрузкам основного периода подготовки и развитие общей физической подготовки, а также выявление слабых сторон в технике бегового шага спортсменов [3]. Данный тренировочный период не предполагает выполнения интенсивных работ, и характеризуется большим объемом нагрузок низкой интенсивности. Работа в данном периоде направлена на развитие кровеносной и дыхательной системы организма спортсменов, на укрепление мышечного корсета и связок. Примерный план подготовительного периода представлен в таблице 1.

Основной период подготовки характеризуется меньшим объемом кроссовой подготовки, но большей интенсивностью. В данном периоде присутствуют разнообразные интервальные, повторные, силовые упражнения, а также специальные упражнения для совершенствования техники бега. Примерный недельный план подготовки основного периода представлен в таблице 2.

Соревновательный период подготовки характеризуется большим количеством специальных и соревновательных упражнений, высокой интенсивностью, имитирующую соревновательную деятельность и малыми объемами аэробной нагрузки. Примерный план подготовки соревновательного периода представлен в таблице 3.

По данным секции «Легкая атлетика» БГТУ имени В.Г. Шухова в течении последних 5 лет (2020-2025 годы) спортсменов-средневики (800м, 1500м, 3000м)

насчитывалось 38 человек, среди которых смогли выполнить II разряд, начиная с III, 23 человека, со II на I смогли выполнить норматив – 10 человек, с III до I разряда смогли добежать 5 человек.

Таблица 1 – Примерный план подготовки легкоатлетов в подготовительном периоде

День недели	Тренировки
Понедельник	Кросс 45мин. (ЧСС 140уд./мин.), ОРУ, СБУ 1 серия по 30м, упражнения с барьерами, 1х400м пробежка на технику, упражнения на пресс и спину
Вторник	Кросс 60мин. со сменой темпа (30мин.-ЧСС 140уд./мин., 20 мин.-ЧСС 150уд./мин., 10мин.-ЧСС 160уд./мин), ОРУ, СБУ 2 серии по 60м (медленно), 8х100 м пробежки на технику на 50-60% силы
Среда	Кросс 45мин. (ЧСС 140уд./мин.), ОРУ, СБУ 1 серия по 30м, силовая тренировка: присед, выпады вперед и назад, выпрыгивания, разножка, (1-2 серии по 15-20 раз) упражнения на пресс, спину, стопу
Четверг	Отдых
Пятница	Кросс 45мин. (ЧСС 140уд./мин.), ОРУ, СБУ 1 серия по 30м, прыжки: 10 десятичных в горку, 1 раз 400 м пробежка на технику, упражнения на пресс, спину, стопу
Суббота	Кросс 75 минут (чсс 140-150)
Воскресенье	Бассейн, баня

Таблица 2 – Примерный недельный план подготовки основного периода

День недели	Тренировки
Понедельник	Разминка 10 мин, ОРУ, специальные беговые упражнения основные 7 шт, 3×100 ускорения, Переменка 1-2-3-2-1 70%, Заминка и растяжка
Вторник	Кросс 40-45 мин, ОРУ, специальные беговые упражнения расширенные, 3-4 разминочных ускорения Ускорения 8-10×100м, ОФП Заминка и растяжка
Среда	Разминка 10 мин, ОРУ, специальные беговые упражнения основные 7 шт, 3×100 ускорения, 3х5х3 2 серии 70% Заминка и растяжка
Четверг	Отдых
Пятница	Разминка 10 мин, ОРУ, специальные беговые упражнения основные 7 шт, 3×100 ускорения, Темповый бег 6 км, 70% Заминка и растяжка
Суббота	Кросс 70 минут (чсс 140-150), ОФП
Воскресенье	Бассейн, баня

Таблица 3 – Примерный план подготовки соревновательного периода

День недели	Тренировки
Понедельник	Разминка 10 мин, ОРУ, специальные беговые упражнения основные 7 шт, 3×100 ускорения, Пробегание отрезков 2х1000м в соревновательной и 4х500м в чуть быстрее соревновательной скорости Заминка и растяжка
Вторник	Кросс 30-35 мин, ОРУ, специальные беговые упражнения расширенные, 3-4 разминочных ускорения Упражнения с барьерами по 2-3 повторения, ОФП Заминка и растяжка
Среда	Разминка 10 мин, ОРУ, специальные беговые упражнения основные 7 шт, 3×100 ускорения, 800м, 600м, 400м, 200м через 5 мин отдыха (90%) Заминка и растяжка
Четверг	Отдых
Пятница	Разминка 10 мин, ОРУ, специальные беговые упражнения основные 7 шт, 3×100 ускорения, 400м+400м (1 мин отдыха), 5-6 серий через 5 мин отдыха Заминка и растяжка
Суббота	Кросс 60 минут (чсс 140-150), ОФП
Воскресенье	Бассейн, баня

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что спортсменов, не имеющих за спиной спортивного опыта подготовки, и только начинающих заниматься легкой атлетикой в студенческий период, можно подготовить до уровня I разряда, а выработанная методика подготовки таких спортсменов только способствует более быстрому улучшению физической подготовленности.

Литература

1. Андреев В.В., Коновалов И.Е., Морозов А.И. Методические особенности повышения показателей развития специальной выносливости спортсменов-ориентировщиков 14–15 лет // Человек. Спорт. Медицина. 2025. Т. 25, № 2. С. 112–117.
2. Крючков А.С. Интерпретация подходов к определению понятия «реализационная эффективность спортсмена» в видах спорта на выносливость / А.С. Крючков, Е.Б. Мякинченко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 11-13.
3. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. и измен. ; под общ. ред. Б. Н. Шустина. – М.:Спорт, 2021. – 440 с.
4. Скуднов В. М., Муратова А. С. Методические особенности подготовки бегунов на средние дистанции в спортивном клубе вуза // Вестник Пензенского государственного университета. 2023. № 4. С. 24–27.

ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В СОЦИАЛЬНО-АДАПТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ГРАЖДАНАМИ, ПРОЖИВАВШИМИ В ЗОНЕ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ ИЛИ УЧАСТВОВАВШИМИ В НИХ

Сылка С.И., Ермолаев А.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

sylka.1989@mail.ru, 1641912@bsuedu.ru

Аннотация. В статье раскрываются возможности использования средств физкультурно-рекреативной деятельности в социально-адаптационной деятельности с гражданами проживавшими в зоне боевых действий или учувствовавших в них.

Ключевые слова: физическая рекреация, адаптация, рекреационный эффект, участники боевых действий, социально-адаптационная деятельность, социальная адаптация.

На сегодняшний день более двух тысяч человек пострадали в результате атак на мирную инфраструктуру в Белгородской области, схожая ситуация в Курской, Брянской областях, мирное население региона постоянно подвергается агрессии со стороны вооруженных сил Украины что негативно сказывается на психо-эмоциональном состоянии граждан [7]. По этой причине происходит смена ценностно-смысловых ориентиров в жизни, граждане иначе начинают воспринимать окружающую действительность. Также в свою очередь в число гражданского населения прибывают и ветераны боевых действий. Ветеран оказавшись в гражданской среде, начинает осознавать, что он имеет уникальный опыт жизни в реальности, отличающейся от обыденной. Таким образом, человек, пришедший с войны, испытывает некое состояние, которое создаёт трудности во взаимодействии с социумом. Для преодоления барьера многими авторами предлагается физическая активность в качестве адаптивного средства. Физическая активность способствует благотворному воздействию на психоэмоциональное состояние, что в свою очередь помогает справиться с тревожностью, посттравматическим стрессом и способствует социальной адаптации [1]. Также очень важно чтобы деятельность не несла психо-эмоциональную нагрузку. Следовательно можно придти к выводу о необходимости поиска инструментов для решения проблемы.

Хотелось бы отметить одним из видов физической культуры является физическая рекреация. По нашему мнению физкультурно-рекреативная деятельность имеет необходимый потенциал для решения актуальной проблемы. Физическая рекреация использовалась учеными в школьной, студенческой и профессиональной среде. Результаты экспериментов продемонстрировали положительное влияние в профилактике девиантного поведения студентов, для оздоровления школьников, а также повышения работоспособности и профессионального долголетия в учительском коллективе [2, 5, 6].

Физическая рекреация – это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Содержание физкультурно-рекреативной деятельности включает: массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; занятия отдельными видами спорта с целью активного отдыха, оздоровления, переживания “мышечной радости”, снятия нервно-эмоционального напряжения, повышения работоспособности; самодеятельные формы занятий физическими упражнениями, играми, туризмом; рекреационные упражнения и мероприятия в режиме учебного или рабочего дня, сопровождающиеся положительными переживаниями; микросеансы отдельных упражнений; соревновательные формы занятий, не имеющие выраженной спортивной ориентации [2, 6].

Учитывая то, что физкультурно-рекреативная деятельность подразумевает добровольную двигательную активность с использованием средств физической культуры, направленную на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга, все упражнения выполняются заведомо по желанию, без упора на достижение высоких результатов. Таким образом этот вид деятельности не несет психо-эмоциональной нагрузки на занимающегося и благодаря данной особенности достигается рекреационный эффект. Эффект выражается в нейтрализации негативных поведенческих реакций, психо-эмоциональной перегрузки, в замещении деструктивных целей здоровыми и нормотипичными поведенческими реакциями. Данный компонент предполагает: необходимость преодоления стереотипного мышления и поведения, связанного с недооценкой важности таких социальных ценностей, как здоровый образ жизни, профессиональные компетенции, которые способствуют развитию личности, успешному достижению жизненных целей; овладение способами получения эмоциональной разрядки, удовольствия и конструктивной перенаправленности накопленной негативной энергии на восстановление сил, затраченных в процессе обучения, профессионального труда, снятие психологического напряжения в условиях нахождения в зоне повышенного риска – вблизи линии боевого соприкосновения. Также при условии организации систематических занятий физкультурно-рекреативной деятельностью длительный период рекреационный эффект будет выражен со стороны улучшения физической подготовленности и способности организма противостоять внешним факторам.

С помощью физкультурно-рекреативной деятельности, по мнению ряда ученых (В.Н. Ирхин, Д.А. Воронов и др.), индивидуум может прерывать действие неэффективных и пагубных стереотипных поведенческих программ, которые лежат в основе характера человека, проявить высокий самоконтроль и регулировать поведение. Участие в саморегуляции с использованием средств физической рекреации дает возможность получить позитивный результат, который после закрепления в положительном эмоциональном опыте приведет к уверенности и расширению опыта контроля над собственными эмоциями [2; 3]. Важно чтобы занимающееся проявляли устойчивый интерес к занятию и находили собственную мотивацию к физкультурно-рекреационной деятельности. А.Н. Леонтьев определяет мотив как устойчивую тенденцию личности, которая стимулирует ее к деятельности, направленной на достижение определенных целей. Мотивация, согласно А.Н. Леонтьеву, является ключевым фактором, который поддерживает и направляет активность человека, побуждая его к поиску смысла и целей в действиях. Все действия человека, по мнению А.Н. Леонтьева, имеют свои корни в мотивации и стремлении к удовлетворению потребностей [4].

Литература

1. Ананьева, Е. Э. Адаптивный спорт как способ физической реабилитации и социальной адаптации ветеранов СВО / Е. Э. Ананьева, О. Е. Клименко // Вестник науки. – 2025. – Т. 4, № 4(85). – С. 338-348. – EDN MQDNHS.
2. Воронков А.В. Педагогические условия организации физкультурно-рекреативной деятельности в учительском коллективе : диссертация ... канд. пед. наук. Белгород, 2007 202 с.
3. Ирхин, В. Н. Теория и практика отечественной школы здоровья : монография / В.Н.Ирхин. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2001. – 279 с.
4. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А. Н. Леонтьев. – М.: Наука, 1994. – 364 с.
5. Никулин, И. Н. Подготовка будущего учителя к физкультурно-рекреативной деятельности с учащимися общеобразовательной школы [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / И.Н.Никулин. – Белгород, 2000. – 209 с.
6. Сылка, С. И. Технология профилактики девиантного поведения обучающихся в профессиональных образовательных организациях средствами физкультурно-рекреативной деятельности / С. И. Сылка // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2023. – № 1(65). – С. 253-259.
7. Интернет ресурс: <https://fonar.tv/news/2025/07/16/vyacheslav-glادkov-nazval-skolkolyudey-pogiblo-pri-atakah-vs-u-s-nachala-svo>

ДЕТСКИЙ СПРИНТ: АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПУТИ РАЗВИТИЯ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Талдыкин Р.А.

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 40»

Россия, г. Старый Оскол

boss.taldykin@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальное состояние детского спринта (бега на короткие дистанции) в возрастной группе среднего школьного возраста (10–13 лет). Проанализированы ключевые физиологические и психологические особенности данной возрастной категории, определяющие специфику тренировочного процесса. Обозначены современные тенденции в методике обучения спринту, включая интеграцию игровых элементов, раннюю техническую подготовку и акцент на развитие координационных способностей. Выявлены перспективные направления развития детского спринта, связанные с индивидуализацией нагрузки, внедрением цифровых технологий анализа и популяризацией легкой атлетики как основы физического воспитания.

Ключевые слова: детский спринт, средний школьный возраст, скоростные качества, методика обучения, легкая атлетика, координационная подготовка, физическое воспитание.

Бег на короткие дистанции является фундаментальным элементом в системе физического воспитания и спортивной подготовки. Средний школьный возраст (10–13 лет) представляет собой критический период для развития скоростно-силовых качеств и формирования двигательных стереотипов. Именно в этот период закладывается основа для будущей спортивной специализации или для формирования устойчивой привычки к активному образу жизни. Актуальность темы обусловлена необходимостью адаптации традиционных методик спринтерской подготовки к современным физиологическим особенностям детей и достижениям педагогической науки.

На протяжении всего периода совершенствования спринтерского бега, техника бега в результате развития физических качеств и индивидуальных особенностей занимающихся постоянно меняется. И задача учителя своевременно увидеть эти изменения и привести техническую подготовку в совершенствование с физическим развитием на определенном этапе. Спринтерский бег требует от детей максимально быстрых и одновременно свободных движений, что делает технику бега на короткие дистанции достаточно сложной. Ее необходимо длительно и непрерывно совершенствовать [2, с.].

В отличие от юношеского и взрослого спринта, где доминирует работа над максимальными скоростями, в среднем школьном возрасте акцент делается на технику и координацию. Современный подход к обучению спринту в среднем школьном возрасте значительно отошел от узкоспециализированной тренировки, характерной для старших возрастов, и сместился в сторону комплексного развития, требующего

- увеличения объема общеразвивающих упражнений: включение элементов гимнастики, акробатики и многоскоков для улучшения связи «мозг-мышцы»;
- акцент на качество, а не на количество: большое количество коротких, технически чистых повторений вместо длинных и утомительных ускорений;
- использование разнообразных стартовых положений: имитация низкого старта (с акцентом на правильное распределение веса) сочетается с бегом с места и с хода.

Обучение в этом возрасте наиболее эффективно происходит через деятельность, приносящую удовольствие. Именно поэтому в процесс обучения необходимо внедрять

геймификацию, которая не только повышает мотивацию, но и способствует лучшему усвоению материала. Соревновательный элемент активизирует дух соперничества, побуждая участников выкладываться на максимум. Эстафеты и квесты вносят элемент непредсказуемости и приключения, превращая тренировку в захватывающее занятие. Использование игровых заданий, таких как «добежать до финиша, держа спину прямо, как струна», позволяет закрепить правильную технику бега в увлекательной форме.

Разнообразие тренировочного процесса – еще один ключевой фактор успешного обучения. Монотонные упражнения могут привести к потере интереса и снижению эффективности. Чередование беговых упражнений с заданиями на быстроту реакции и ловкость, такими как «догони мяч» или «передай эстафету», помогает поддерживать высокий уровень вовлеченности и развивать различные физические качества. Такой подход не только делает тренировки более интересными, но и способствует более гармоничному развитию спортсмена.

Упрощенные имитационные упражнения, сосредоточенные на базовой механике движений, позволяют спортсменам формировать правильные двигательные навыки без излишней нагрузки. Важно подчеркнуть, что на данном этапе главная цель – не скорость, а отработка правильной техники. Это создает прочный фундамент для будущих успехов.

Сопряженное развитие, в свою очередь, предполагает интеграцию элементов техники в более сложные тренировочные сценарии. Вместо изолированной отработки отдельных движений, спортсмены применяют их в условиях, имитирующих реальные соревнования. Бег с изменением темпа, например, требует адаптации к меняющимся условиям и способствует развитию координации и способности быстро принимать решения. Это не только повышает эффективность тренировочного процесса, но и снижает риск получения травм, связанных с неправильной техникой бега. Современная методика делает акцент на целостном развитии спортсмена, а не только на отдельных аспектах его подготовки.

Развитие спринтерских способностей у детей среднего школьного возраста должно идти по пути углубления индивидуализации и технологизации процесса. Ключевым направлением является переход от группового обучения к персонализированному подходу, учитывающему фазы пубертатного развития:

1. Биологический возраст: планирование тренировочных объемов и интенсивности должно основываться на биологическом возрасте ребенка, а не только на хронологическом.
2. Тестирование и мониторинг: регулярное измерение скоростных показателей, частоты шагов, длины шага для создания индивидуальных траекторий развития.
3. Учет интересов: включение в тренировочный план упражнений, которые нравятся ребенку (например, работа с барьерами, если он проявляет интерес к преодолению препятствий).

Современные технологии предлагают мощные инструменты для объективной оценки прогресса спортсменов. Видеоанализ, осуществляемый с помощью обычных смартфонов и планшетов, позволяет тренерам и самим атлетам оперативно получать обратную связь по технике бега. Возможность увидеть себя со стороны, проанализировать движения в замедленной съемке и сравнить их с эталонными примерами значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Визуальная коррекция часто оказывается более понятной и действенной, чем долгие словесные разъяснения.

Применение световых и звуковых таймеров также вносит важный вклад в объективизацию тренировок. Эти простые, но точные устройства позволяют измерять время прохождения отрезков, фиксировать улучшения и мотивировать спортсменов на дальнейшие достижения. Соревновательный элемент, возникающий при работе с таймерами, подогревает интерес к тренировкам и способствует более интенсивной работе.

Важно отметить, что использование технологий в тренировочном процессе должно быть разумным и сбалансированным. Технологии не должны заменять живое общение

между тренером и спортсменом, а служить лишь дополнением к традиционным методам. Ключевым моментом является умение тренера интерпретировать данные, полученные с помощью технологий, и использовать их для разработки индивидуальной программы тренировок.

Повышение привлекательности спринта для детей – это ключевой фактор долгосрочного развития этого вида спорта. Важно отойти от узкого фокуса на элитных достижениях и создать позитивный образ легкой атлетики, доступной каждому.

Междисциплинарный подход открывает новые возможности для интеграции спринта в другие виды спорта. Связывание бега с баскетболом, футболом и командными эстафетами позволяет детям увидеть практическое применение спринтерских навыков, что значительно повышает их мотивацию. Участие в соревнованиях по разным видам спорта, требующим скорости, делает тренировки более разнообразными и интересными.

Формирование положительного образа легкой атлетики подразумевает акцент на легкости, здоровье и доступности спринта. Важно донести до детей и их родителей, что бег – это не только изнурительные тренировки ради высоких результатов, но и отличный способ поддержания физической формы, укрепления здоровья и получения удовольствия от движения. Необходимо создавать условия для занятий спринтом в школах, парках и дворах, делая его доступным для всех желающих.

Таким образом, детский спринт в среднем школьном возрасте находится на этапе активной методической перестройки, направленной на сохранение интереса ребенка и закладку прочного технического фундамента. Актуальные тенденции диктуют переход от жесткого норматива к комплексному, игровому и индивидуализированному подходу, подкреплению современными технологиями анализа. Развитие детского спринта требует от педагогов готовности к постоянному обучению и созданию мотивирующей среды, где скорость достигается не только через физические усилия, но и через грамотное управление процессом обучения.

Литература

1. Волков Л.В. Теория и методика спортивной подготовки. / Л.В. Волков. – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 288 с.
2. Жуков М.А. Интеграция цифровых технологий в контроль тренировочного процесса юных легкоатлетов / М.А. Жуков // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 1. – С. 55-60.
3. Зайцева Е.А. Особенности развития скоростных качеств у младших школьников и пути их совершенствования / Е.А. Зайцева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 8, № 2. – С. 45-51.
4. Лях В.И. Физическое воспитание детей, подростков и учащейся молодежи. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2017. – 288 с.
5. Филиппова С.С. Игровой метод в обучении технике бега школьников среднего возраста / С.С. Филиппова. // Педагогика, психология, наука и образование. – 2018. – № 1. – С. 112-115.

СИНЕРГИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КАК ПУТЬ К ГАРМОНИЧНОМУ СТАНОВЛЕНИЮ ШКОЛЬНИКА

Талдыкин Р.А.

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 40»

Россия, г. Старый Оскол

boss.taldykin@mail.ru

Аннотация. В статье исследуется синергетический эффект, возникающий при целенаправленном использовании подвижных игр в системе физического воспитания школьников. Анализируется влияние подвижных игр на развитие ключевых двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их роль в формировании гармоничной личности. Рассматриваются актуальные методические подходы к подбору и организации подвижных игр для детей разного возраста, а также их значение для развития когнитивных и социально-эмоциональных навыков. Подчеркивается важность подвижных игр как доступного, универсального и высокоэффективного средства гармоничного становления школьника в условиях современной образовательной среды.

Ключевые слова: подвижные игры, физическое развитие, двигательные способности, гармоничное становление, методика, координация, мотивация.

Современный школьник сталкивается с рядом вызовов, связанных с гиподинамией, избытком экранного времени и снижением общего уровня физической активности. В этих условиях задача педагогов и родителей – найти эффективные и привлекательные способы приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой. Подвижные игры, являясь одним из древнейших и наиболее естественных для ребенка видов деятельности, предоставляют уникальную возможность не только для развития двигательных способностей, но и для формирования целостной, гармонично развитой личности. Данная статья посвящена исследованию синергии, возникающей при комплексном применении подвижных игр в процессе физического развития школьников, и их роли в становлении гармоничной личности.

Подвижные игры – это не просто развлечение, а мощный педагогический инструмент, способствующий развитию всего спектра двигательных способностей:

– скоростные способности: игры, связанные с бегом, догонялками, эстафетами, требуют от школьников максимальной скорости реакции и перемещения. Например, игра «Догони мяч» или «Салки» стимулируют развитие как стартовой скорости, так и скорости бега на короткие дистанции;

– силовые способности: многие подвижные игры включают элементы преодоления собственного веса или сопротивления сверстников. Прыжки, переноска предметов, борьба в играх типа «Перетягивание каната» способствуют развитию мышечной силы;

– координационные способности: это, пожалуй, наиболее полно развиваемая группа качеств в подвижных играх. Игры требуют точной ориентации в пространстве, быстрого принятия решений, ловкости, баланса, координации движений. Игры с мячом, сложные правила, необходимость выполнения различных двигательных действий в меняющейся обстановке – все это стимулирует развитие сложных координационных навыков;

– выносливость: продолжительные игры, включающие элементы бега, прыжков и различных перемещений, способствуют развитию общей выносливости. Особенно эффективны игры с переменной интенсивностью, позволяющие организму адаптироваться к разным нагрузкам;

– гибкость: некоторые подвижные игры, включающие наклоны, повороты, растяжения (например, «Краски» или игры с элементами гимнастики), способствуют поддержанию и развитию гибкости [5].

Синергия, возникающая при грамотном сочетании подвижных игр и физического развития, заключается в том, что эти компоненты взаимно усиливают друг друга, создавая эффект, превышающий простое суммирование пользы от каждого из них. Подвижные игры делают процесс развития двигательных способностей увлекательным и добровольным. Школьники с большей готовностью выполняют упражнения, если они встроены в игровой сюжет. Это снижает барьеры, связанные с рутинной и монотонностью тренировок [3, с. 24-26].

В отличие от изолированных упражнений, подвижные игры зачастую требуют одновременного проявления нескольких двигательных качеств, что способствует их комплексному развитию. Например, в игре «Вышибалы» требуется и ловкость (уворачиваться), и скорость (бегать), и меткость (бросать мяч), и реакция. Такой подход способствует гармоничному развитию всех физических качеств.

Кроме того, игры стимулируют умственную активность. Детям приходится быстро оценивать происходящее, принимать решения, запоминать правила, что положительно сказывается на их когнитивных способностях. И, конечно же, игры учат важным социальным навыкам: работать в команде, уважать правила и соперников, а также достойно принимать как победы, так и поражения. Это формирует ценные личностные качества [4, с. 147].

Эффективность применения подвижных игр напрямую зависит от грамотного подхода педагога, которому необходимо учесть несколько ключевых моментов:

1. Соответствие возрасту и уровню подготовки: необходимо подбирать игры, соответствующие физическим и психологическим особенностям школьников. Для младших школьников подойдут игры с простыми правилами и акцентом на базовые движения, для среднего и старшего возраста – более сложные, с тактическими задачами и элементами соперничества.

2. Постепенное усложнение: игры должны быть достаточно интересными, но и содержать элемент вызова. По мере освоения, правила могут усложняться, добавляться новые двигательные задачи.

3. Четкость правил и организация: важно ясно объяснять правила, следить за их соблюдением и обеспечивать безопасность участников.

Разнообразие: использование широкого спектра подвижных игр помогает поддерживать интерес и развивать разные группы мышц и двигательных способностей [2, с. 76-81].

Подвижные игры способствуют не только физическому, но и всестороннему гармоничному развитию школьника. В первую очередь, они являются мощным инструментом для развития основных двигательных качеств. Бег, прыжки, метания, лазание – все это естественные движения, которые активно используются в различных играх. Регулярное участие в подвижных играх способствует укреплению мышц, формированию правильной осанки, развитию координации и ловкости.

Кроме того, подвижные игры оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Активные движения во время игры улучшают кровообращение, увеличивают объем легких и повышают общую выносливость организма.

Важно отметить и когнитивное развитие. Подвижные игры требуют от школьника быстрого мышления, принятия решений в нестандартных ситуациях, стратегического планирования и умения адаптироваться к меняющимся условиям. Запоминание правил, анализ действий соперников, разработка тактики – все это активизирует умственную деятельность и способствует развитию интеллекта.

Нельзя забывать и о социальном аспекте. Подвижные игры учат взаимодействию в коллективе, сотрудничеству, взаимопомощи и уважению к соперникам. Участие в командных играх способствует формированию лидерских качеств, ответственности за принятые решения и умения находить компромиссы [1, с. 58-63].

Таким образом, синергия подвижных игр и физического развития школьников представляет собой мощный и доступный ресурс для гармоничного становления личности. Подвижные игры, интегрированные в систему физического воспитания, не только эффективно развивают двигательные способности – скорость, силу, ловкость, выносливость, гибкость – но и стимулируют когнитивные, социально-эмоциональные навыки, формируют позитивное отношение к здоровому образу жизни. Грамотный подбор и организация подвижных игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников является залогом успешного физического и личностного развития, способствуя формированию активной, здоровой и гармоничной личности.

Литература

1. Коровин С.С. Организация подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе. / С.С. Коровин. – М.: Спорт, 2015. – 144 с.
2. Лазарев А.Г., Пономарев В.С. Возрастная педагогика физического воспитания. / А.Г. Лазарев, В.С. Пономарев. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Теория и методика физического воспитания с основами спортивной тренировки. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 351 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. – М.: Спорт, 2018. – 639 с.
5. Хохлов А.В. Развитие скоростных качеств у детей младшего и среднего школьного возраста / А.В. Хохлов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №5. – С. 45-48.

О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Тарасов В.А., Тарасова Е.Н.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
mvdvtarasov63@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются некоторые аспекты обучения курсантов образовательных организаций МВД России дисциплине «Физическая подготовка», проводится анализ типовых ситуаций служебной деятельности сотрудников полиции в которых могут возникнуть законные основания применяя физической силы в частности боевых приемов борьбы. С целью улучшения качества обучения предлагаются пути решения представленных в статье задач.

Ключевые слова: курсанты, сотрудники полиции. Физическая подготовка, боевые приемы борьбы.

Современная реальность диктует необходимость постоянного развития государственных мер, принятия своевременных и обоснованных управленческих решений, которые направлены на повышение эффективности процесса реализации государственной политики по отдельным направлениям. Важной частью политики страны выступает правоохранительная деятельность, которая представляется собой систему правоприменительных действий, направленных на противодействие противоправным проявлениям в обществе, применение установленных законом мер принуждения к лицам, причастным к их совершению, уполномоченными на то государственными органами и должностными лицами. Одним из таких органов выступает полиция России, на которую возлагаются обязанности по защите жизни и здоровья граждан от преступных и иных противоправных посягательств, выявление, раскрытие, расследование, предупреждение, пресечение преступлений и административных правонарушений, производство предварительного расследования по уголовным делам в соответствии с правилами о подследственности, а также по реализации иных полномочий, установленных нормативно-правовыми актами РФ. Важно отметить, что актуальность этой деятельности обусловлена остающимся на высоком уровне количество зарегистрированных преступлений и административных правонарушений. Так, по официальной статистике, размещенной на сайте МВД России, за отчетный период январь-сентябрь 2024 года было совершено 1433,8 тыс. преступлений, в результате которых погибло 15,8 тыс. человек [3]. Это делает вывод о необходимости постоянного совершенствования государственной политики в рассматриваемой сфере.

Важно отметить, что для реализации полномочий полиции, сотрудники в соответствии с требованиями главы 5 Федерального закона от 7 февраля 2011 года №3-ФЗ «О полиции» наделены правом применять отдельные меры государственного принуждения, в частности, физическую силу. Данная мера принуждения означает применение к лицу на основаниях и в порядке, установленных вышеприведенным законом, принудительного силового воздействия, выражающееся в ограничении подвижности с помощью специальных боевых приемов в целях достижения установленных законом целей. Данная мера принуждения имеет большое значение в ходе правоприменительной деятельности сотрудников полиции, поэтому важна качественная подготовка личного состава к ситуациям, в которых могут возникнуть основания для ее применения.

Физическая подготовка, как одна из учебных дисциплин, преподаваемых в рамках образовательного процесса в ведомственных учебных заведениях МВД России, должна быть организована в соответствии с требованиями законодательных и подзаконных актов, в частности, МВД России, что соответствует принципу нормативной регламентации. В настоящий момент, организация подготовки кадров, в том числе, по направлению физической подготовки, регламентируется Приказом МВД России от 2 февраля 2024 года №44 «Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел РФ» [2]. Данным актом устанавливаются нормативные требования к организации физической подготовки, в том числе, ее содержание, порядок обучения боевым приемам борьбы и т.д. Так, порядок обучения боевым приемам борьбы, их виды, порядок выполнения, их основные элементы устанавливаются в п. п. 160-169.2. Данный акт имеет важное значение в ходе организации физической подготовки в ведомственных образовательных организациях МВД России, особенно при установлении отдельных требований к порядку обучения применению боевым приемам борьбы.

С учетом того, что в ходе применения физической силы при несении службы по охране правопорядка в общественных местах, при конвоировании подозреваемых и обвиняемых в совершении преступления, при проведении оперативно-разыскных мероприятий, адресных проверок по поступившим сообщениям чаще всего из структуры физической подготовки применяются именно боевые приемы борьбы, то в ходе ее совершенствования особое внимание необходимо уделять именно им [2]. Так, на наш взгляд, целесообразно модифицировать занятия по изучению таких приемов по следующим направлениям.

Во-первых, важная особенность обучения боевым приемам борьбы – постепенное нарастание нагрузки и усложнение условий их выполнения. На начальном этапе обучения обучающихся не владеет техникой их выполнения, что делает необходимым поэтапный разбор каждого элемента с активным участием преподавателя в целях формирования правильной техники у обучающегося. На последующих этапах осуществляется усложнение условий выполнения приемов, достижение уровня автоматизма при их применении [1]. На наш взгляд, при достижении необходимого уровня выполнения приемов, то есть при такой ситуации, когда обучающийся, не задумываясь, может выполнить безошибочно, с плотным контролем действий задерживаемого, то или иное действие, необходимо внедрять метод моделирования, который подразумевает создание максимально приближенных к реальной ситуации условий. Например, может осуществляться задержание одного невооруженного лица двумя сотрудниками; в разных местах: на улице, в помещении, на лестнице, в вагоне поезда и т.д.; в разных погодных условиях, например, в снег, дождь и т.п. Важное значение имеет проведение практических занятий по отработке тактики применения боевых приемов борьбы, которые предусматривает их выполнения обучающимися в форменной одежде, что максимально приближает их к реальной ситуации, поскольку такая одежда в определенной степени ограничивается движения сотрудника. Важным представляется и проведение занятий, предполагающих реагирование обучающихся на различные вводные, например, когда поступила информация об убежавшем преступнике, когда необходимо организовать преследование с последующим задержанием [3]. Таким образом, одним из современных направлений совершенствования физической подготовки в области освоения техники и тактики применения боевых приемов борьбы выступает реализация принципа моделирования реальных ситуаций.

Во-вторых, важной частью применения физической силы в ходе выполнения служебных задач является знание нормативных основ ее применения, к которым следует отнести основания и порядок. Так, видится целесообразным уделять на практических занятиях часть времени на повторение нормативно установленных положений, описывающих основания для применения физической силы, специальных средств, а также действия сотрудника в той или иной ситуации в соответствии с требованиями

законодательства РФ. Такой подход позволит обеспечить эффективную подготовку обучающихся не только с тактической и технической точки зрения, но и правовой, которая, в свою очередь, позволяет обеспечить более быстрое реагирование сотрудника на складывающуюся в процессе несения службы обстановку.

Резюмируя вышесказанное, необходимо отметить, что боевые приемы борьбы играют важную роль как в структуре физической подготовки обучающихся ведомственных образовательных организаций, так и в практической деятельности сотрудников полиции. Ее совершенствование в целях наиболее эффективной реализации рассматриваемой государственной меры принуждения видится посредством внедрение методов моделирования реальной обстановки на практических занятиях, а также включение в их структуру опросов по правовым аспектам применения физической силы и специальных средств, что позволит обучающихся сформировать все профессиональные компетенции, необходимые для умелого, эффективного и правомерного применения физической силы в ходе выполнения задач на практике.

Литература

1. Официальный сайт МВД России // URL: <https://xn--b1aew.xn--p1ai/reports/item/56672721/>
2. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 года №44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»
3. Паршин С.В., Даурбеков Г.М. Боевые приемы борьбы в подготовке сотрудников органов внутренних дел // Эпоха науки. 2021. №25.
4. Куров А.И., Клименко А.А. Моделирование экстремальных ситуаций служебной деятельности для обучения, совершенствования применения сотрудниками правоохранительных органов физической силы и боевых приемов борьбы в ходе выполнения оперативных задач // Право и практика. 2019. №1.
5. Хажироков В.А. Организация и совершенствование навыков физической подготовки слушателей, обучающихся в вузах МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. №1.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПРИЕМАМ ЗАДЕРЖАНИЯ НА ОБЪЕКТАХ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Тарасов В.А., Тарасова Е.Н.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
mvdvtarasov63@mail.ru

Аннотация. В настоящей работе исследуются теоретические и практические аспекты обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам задержания правонарушителей на объектах транспортной инфраструктуры, а именно – на объектах железнодорожного транспорта. Рассматриваются основные компоненты данной подготовки, предлагаются методы ее совершенствования.

Ключевые слова: образовательные организации МВД России, курсанты, задержание правонарушителей, железнодорожный транспорт, профессиональная подготовка, тактико-специальная подготовка, транспортная полиция, ограниченное пространство, приемы задержания, учебно-тренировочные комплексы, междисциплинарный подход.

Стоит сказать, что обучение курсантов МВД России приемам задержания на объектах железнодорожного транспорта выступает специфическим разделом профессиональной подготовки сотрудников территориальных органов МВД России на транспорте. На современном этапе развития общества, транспортная отрасль как специфическая структура, включенная в систему функционирования народного хозяйства в государстве, обладает особенной ролью, поскольку посредством нее организуется перевозка грузов, необходимых для реализации различного рода производств, а также для создания условий и возможностей для граждан передвигаться на дальние расстояния. Одни из видов транспорта, которые выполняет вышеуказанные пункты на сегодняшний день в России является железнодорожный транспорт. Согласно данным, размещенным на официальном Интернет-сайт ОАО «Российские железные дороги», за 2023 год количество пассажиров, воспользовавшихся услугами по перевозке железнодорожным транспортом, составило 1,2 миллиарда человек и возросло по сравнению с предыдущим годом на 5,4%, что говорит о значимой роли данного вида транспорта как средства перемещения для граждан [1]. Особую актуальность данная тематика приобретает в условиях постоянного развития транспортной инфраструктуры, а также наличием определенных особенностей, которые существенно влияют на выполнение приемов задержания в отношении правонарушителей. К таковым особенностям можно отнести ограниченное пространство для выполнения приема, наличие посторонних лиц, наличие посторонних объектов на месте выполнения приема задержания (полки, железные балки и так далее), необходимость обеспечивать непрерывность движения железнодорожного транспорта.

Как справедливо отмечают Панов Е.В., Филиппович В.А.: «В настоящее время в связи с имеющимися специфическими особенностями несения службы сотрудниками оперативных подразделений территориальных органов МВД России на транспорте и существующим уровнем преступности практическая деятельность нередко связана с задержанием опасных правонарушителей» [2, с. 102]. В этой связи, подготовка курсантов к выполнению приемов задержания в данных условиях должна отражать специфику оперативно-служебных задач, выполняемых на объектах железнодорожной инфраструктуры. Отмечая обучение курсантов МВД России приемам задержания на объектах железнодорожного транспорта, видится целесообразным разделить этот процесс на тактическую подготовку и изучение практических особенностей производства выстрела. Так, учебные полигоны «Купейный железнодорожный вагон» и «Самолет

ЯК-40», расположенные в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина, предоставляют отличную базу для тактической подготовки молодых сотрудников. На взгляд автора, отработка тактических действий может состоять из следующих элементов:

1. Изучение особенностей конструкции транспортных объектов, включая расположение выходов, окон, технических помещений и возможных укрытий;
2. Моделирование возможных практических ситуаций, включая освобождение заложников, задержание вооруженных преступников, проверка подозрительных лиц и т.д.;
3. Особое внимание в ходе реализации данного направления необходимо уделять и отработке навыков передвижения в ограниченном пространстве;
4. Важным аспектом подготовки является формирование навыков правильного выбора позиции для выполнения приема задержания, при возможности освободить место от посторонних лиц.

В качестве психологических составляющих, определяющих профессионально подготовленного сотрудника к выполнению приема задержания, можно отнести следующие аспекты: стабильная концентрация и внимание обучающегося; стрессоустойчивость; наличие развитого аналитического мышления, которое выражается в умении выбрать удобную позицию, предвидеть действия правонарушителя; эмоциональная устойчивость. В этой связи, на стадии обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам задержания на объектах железнодорожного транспорта необходимо уделять особое внимание данным компонентам, поскольку они являются безоговорочно фундаментальными для успешного задержания правонарушителя.

Выделим следующие упражнения по реализации данного направления:

- Проведение одиночного, совместного задержания правонарушителя, осуществление задержания в присутствии посторонних «гражданских» лиц;
- Осуществление задержания в условиях недостаточной видимости (слабого освещения);
- Осуществление задержания и проведение дальнейших досмотровых мероприятий с изъятием макета оружия и иных предметов;
- Осуществление задержания двух и более лиц в вагоне;
- Моделирование иных ситуаций, возникающих в служебной деятельности сотрудников территориальных органов МВД России на транспорте.

Таким образом, формирование у курсантов образовательных организаций МВД России навыков применения приемов задержания на объектах железнодорожного транспорта требует многогранного подхода, который учитывает в себе как тактические особенности задержания правонарушителя, так и психологической готовности самого сотрудника к возможным нестандартным ситуациям, имеющимся особенностям железнодорожного транспорта и так далее. Проведение занятий на полигонах, имитирующих реальные объекты транспортной инфраструктуры, позволит сформировать у молодых сотрудников навыки быстрого, эффективного, а главное – правомерного задержания правонарушителя.

Литература

1. Официальный сайт ОАО «РЖД» // URL: <https://company.rzd.ru/ru/9401/page/78314?id=213748&ysclid=m2t86eiy1j651591598>.
2. Алексеев, Н.А. Некоторые технические действия боевых приемов борьбы, рекомендованных к применению в замкнутом пространстве / Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин, А.Н. Кулиничев, А.Н. Воротник // Проблемы правоохранительной деятельности. – Белгород : БелЮИ МВД России, 2015. – № 2.
3. Панов Е.В., Филиппович В.А. Характерные особенности тактики применения физической силы сотрудниками МВД России на транспорте при задержании правонарушителей // Научный компонент. 2021. №1 (9). С. 100-107. (дата обращения: 18.04.2025).
4. Целих, А.Л. Вопросы компетенции в деятельности полиции по обеспечению транспортной безопасности / А.Л. Целих, С.Н. Махина // Проблемы правоохранительной деятельности. – Белгород : БелЮИ МВД России, 2019. – № 1.

РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Тарасов И.Д., Морозов И.С., Терентьева М.О.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

Аннотация. Процесс совершенствования техники спортивных способов плавания достаточно сложный и специфический. Он осуществляется на протяжении всех этапов подготовки спортсменов.

Ключевые слова: плавание, физическая подготовка, техническая подготовка, кроль на груди.

Опираясь на современные исследования, можно уверенно утверждать, что фундамент технической подготовленности закладывается на первых годах тренировочного процесса. Качественная сторона этого процесса будет определять уровень технического мастерства на последующие годы и достижение высокого спортивного результата на соревнованиях. Многолетний процесс технического совершенствования пловцов опирается на особенности роста и развития моторных функций человека, что в свою очередь определяет формирование элементов двигательных действий в воде.

Проведено множество исследований и рассмотрены различные стороны процесса совершенствования техники спортивных способов плавания, как отечественными исследователями, так и иностранными. В основном данные исследования рассматривали вопрос подготовки высококвалифицированных пловцов. Несмотря на данные исследования, программа спортивной подготовки для секций плавания спортивных школ и школ олимпийского резерва дает лишь общие рекомендации и представления о формировании и совершенствовании двигательных умений у пловцов на различных этапах подготовки, а также перечисляется небольшой ряд ошибок и способов их устранения в тренировочном процессе.

Анализ научной литературы позволил определить возрастные особенности формирования техники спортивных способов плавания у юных пловцов с учетом биомеханических и психолого-педагогических основ обучения, а также совершенствования двигательных умений. С другой стороны не рассмотренными остается ряд вопросов, касающихся совершенствования техники спортивных способов плавания, с применения различных технических средств (инвентаря) в тренировочном процессе юных пловцов. В связи с этим данная проблема является актуальной на наш взгляд.

Опираясь на обозначенную проблему, была предложена гипотеза исследования – совершенствование техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет будет эффективной, если в тренировочном процессе будут применяться различные технические средства (инвентарь).

Для подтверждения предложенной гипотезы была поставлена цель исследования – разработать методику применения различных технических средств (инвентаря) в процессе совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.

Достижение поставленной цели осуществлялось с помощью задач исследования:

1. Провести анализ доступных литературных источников по проблеме совершенствования техники спортивных способов плавания.
2. Осуществить поиск технических средств (инвентаря) для эффективного совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.
3. Проверить эффективность методики применения различных технических средств (инвентаря) в процессе совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.

Для поиска способов решения обозначенной проблемы исследования, подтверждения выдвинутой гипотезы, достижения обозначенной цели и решения поставленных задач было организовано исследование. Исследование состояло из нескольких этапов. Оно было организовано и проведено с сентября 2023 года по январь 2024 года. Шушаков О.А. (1993) исследовал кинематическую структуру гребка, проводя анализ возрастной динамики корреляционных взаимосвязей между скоростью плавания и показателями, выявленными в 10 элементах техники плавания способом кроль на груди. Было установлено, что у мальчиков в возрасте 13-14 лет результат в способе плавания кроль на груди во многом зависит от оптимальных значений «шага» пловца, величина которого по степени взаимосвязи обуславливается эффективностью движений ног и оптимальной продолжительностью фазы «захвата» при гребке рукой. Кроме этого, И.Ю. Берестецкая (1987), Е.В. Ивченко с соавт., (1989) установили, что у юных пловцов с возрастом увеличение скорости плавания происходит в основном, за счет увеличения длины «шага», реже – темпа движений.

Номограммы (модели соотношения «шага» и темпа), построенные Д.Ф. Мосуновым (1994), позволили определить пять направлений изменения величины темпа и «шага» при увеличении средней скорости пловца:

1. увеличение темпа и «шага»;
2. увеличение темпа при одинаковом «шаге»;
3. увеличение темпа при уменьшении «шага»;
4. увеличение «шага» при одинаковом темпе;
5. увеличение «шага» при уменьшении темпа.

В основе эффективности циклических локомоций лежит ритм движений. Сохранение его постоянства или, наоборот, его изменения сказываются в первую очередь на скорости плавания. Рациональный ритм тесно связан с оптимальным соревновательным темпом данного пловца. Управление скоростью идёт за счёт изменения ритма, темпа и длины шага.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось на базе Спортивной школы олимпийского резерва № 3 г. Белгорода, где имеется секция плавания. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2023 года по апрель 2024 года. Для проведения эксперимента были выбраны две группы пловцов по 12 человек в каждой (контрольная и экспериментальная группы). Возраст всех пловцов был 13 – 14 лет. Пловцы контрольной группы осуществляли тренировочный процесс по программе для спортивных школ. В экспериментальной группе на тренировочных занятиях применялась авторская методика.

Перед началом проведения педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование исследуемых показателей. Из показателей видно, что группы однородны. Девочки и мальчики экспериментальных групп одного уровня физического развития и подготовленности. Показатели соответствуют возрастным нормам. Проведение педагогического эксперимента предполагало включение экспериментальной методики в тренировочный процесс пловцов экспериментальной группы. На протяжении нескольких месяцев в тренировочном процессе применялись комплексы упражнений для устранения ошибок с применением различного инвентаря. По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное итоговое контрольное тестирование.

За время проведения педагогического эксперимента показатели антропометрии сильно не изменились. Достоверных изменений не было обнаружено ни в одной из групп. Это указывает на то, что данные показатели не оказали влияние на уровень технической подготовленности и соревновательный результат. Несмотря на отсутствие достоверных изменений, все показатели у пловцов увеличились, что связано с ростом и развитием растущего организма.

Анализируя полученные данные контрольных тестов технической подготовленности до и после педагогического эксперимента можно отметить улучшение результатов в обеих

группах. Значимые изменения отмечены в экспериментальной группе. Достоверные изменения отмечены на всех соревновательных дистанциях в данной группе. Также отмечены достоверные изменения в показателях длины шага плавания, темпа плавания. Можно уверенно говорить о том, что экспериментальная методика оказала положительное влияние на технический уровень подготовленности пловцов. У пловцов контрольной группы также отмечены положительные изменения в контрольных тестах. Но, к сожалению, достоверных изменений не было отмечено в результатах. Несмотря на изменения времени проплывания соревновательных дистанций, технические характеристики слабо изменились за время проведения педагогического эксперимента. Это указывает на то, что в тренировочном процессе контрольной группы мало использовались задания для совершенствования техники плавания способом кроль на груди.

Проведение педагогического эксперимента показало эффективность применения различных технических средств (инвентаря) в процессе совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет. На это указывают результаты контрольного тестирования и сравнения результатов внутри группы и между группами.

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.

СРЕДОВОЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Тимофеева С.Н., Тимофеев В.Д.

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского
Россия, Республика Крым, г. Симферополь
Tima.svetlana82@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается роль и значимость детского оздоровительного учреждения, как актуальной среды в спортивном воспитании детей. Исследование проведено в виде анкетирования детей школьного возраста от 6 до 17 лет протяженностью весь летний период на базе детского оздоровительно учреждения. Анкетирование проводилось в два этапа, на первом этапе опрошенные давали ответы на два вопроса: а) Занимались ли вы спортом, помимо школьных занятий по физической культуре; б) Какую секцию выбрали бы для занятий в ДОЛ? Для детей, не занимавшихся спортом до приезда в детский оздоровительный лагерь, был дополнительный вопрос о причине, по которой дети были физически неактивны. После окончания лагерной смены дети проходили повторное анкетирование. Полученные результаты анкетирования могут быть использованы для внедрения средового подхода, как инструмента в работе детских оздоровительных лагерей.

Ключевые слова: воспитание, среда, развитие, личность, физическая культура, спорт.

Введение. Факторами развития ребенка являются среда и наследственность. Ребенок становится личностью непосредственно в процессе социализации. Среда, в которой происходит сам процесс воспитания, должна восприниматься ребенком как среда «собственная», где он может успешно себя реализовать [10,54]. Это должна быть среда возможностей, благодаря которым ребенок может развиваться. В настоящее время очень остро обсуждается проблема физического воспитания детей, которая актуализировалась в связи с ухудшением экологии, неопределенностью социально-экономических условий, распространением алкоголизма и наркомании. По данным научных исследований, вариантом физической неактивности детей различного возраста является то, что занятия спортом перестали быть приоритетными для большого количества детей. Одним из решений проблемы мы видим создание в детских оздоровительных лагерях специальной среды, формирующей спортивный стиль жизни, воспитание интереса к физической культуре подрастающего поколения.

Целью работы явилось организовать процесс формирования спортивной среды, выявить и экспериментально проверить условия эффективности формирования этой среды детского в условиях оздоровительного лагеря.

Материалы и методы исследования. В основу исследования легли современные вариативные программы видов спорта, культивируемых в оздоровительном учреждении. Исследование проводилось в виде анкетирования с 01.06.2024 по 25.08.2025 на базе детского оздоровительного лагеря г. Евпатория. В анкетировании принимали участие 300 детей различного школьного возраста (три группы: 6-9 лет, 10-12 лет, 13-17 лет), из «социально сложных категорий» семей. В свою очередь в каждую возрастную группу входили 100 человек (как мальчики, так и девочки). Анкетирование состояло из 2 этапов: в начале каждой смены, а также по окончании смены и прохождении всей разработанной программы.

В начале каждой смены детей информировали о новой разработанной программе блока «физической активности» лагеря и предоставлялся выбор посещения занятий. Основополагающими принципами формирования спортивной среды детского оздоровительного лагеря стали: создание субъект-субъектных отношений детей и педагогов

в процессе жизнедеятельности; адекватность среды интересам и устремлениям детей и подростков; комплексный характер работы по формированию каждого компонента воспитательной среды (регулятивного, поведенческого, идеологического); соблюдение основополагающих принципов (гуманизма, целостности, непрерывности и преемственности); создание возможности переключения ребенка с одного вида деятельности на другое в рамках одного дня; принцип мотивации. В аспекте реализации средового подхода в физическом воспитании акценты деятельности инструктора по спорту смещались с активного диктаторского воздействия на личность ребенка, в область построения конструктивного взаимодействия и сотрудничества.

Дети посещали спортивные секции на протяжении 21 дня.

Анкетирование включало в себя ответы на следующие вопросы:

1. Занимались ли вы спортом, кроме школьных занятий по ФК?
2. Если не занимались, то какова причина, по которой не занимались спортом?
3. Какую секцию выбрали бы для занятий в ДОЛ?
4. Есть ли желание продолжить заниматься спортом по возвращении домой?

На последний вопрос оппоненты давали ответ по окончании лагерной смены, после прохождения всей заявленной программы. Анкетирование проводилось после получения добровольного устного согласия детей, опекунов, сопровождающих. Полученные результаты статистически обработаны с использованием программы Excel.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования показали, что в каждой возрастной группе есть дети, которые никогда не занимались спортом, не поддерживали свою физическую активность. В возрасте от 6 до 9 лет это количество составляет 78 человек, в возрасте от 10 до 12 лет из такой же выборки в 100 человек – 44 никогда не занимались в спортивных секциях. В самой старшей возрастной категории, от 13 до 17 лет, количество не спортивных детей составляло 87 человек, это самый большой показатель неактивной молодежи (рис.1). Если рассмотреть результаты в процентном соотношении, суммируя все возрастные категории, то результат этот достигает 70 %, что является тревожным показателем (рис.2).

Получив данные результаты, безусловно хотелось понять, почему дети школьного возраста в таком современном мире, имея возможности и доступ ко многим ресурсам не уделяют время своему здоровью и физическому развитию. Контингент наших опрошенных – это дети из многодетных семей, семей, лишенных родительских прав, живущих с опекунами, большинство из них состоят на учете в детской комнате милиции, поэтому можно предположить, что у большинства семей даже нет возможности посещать спортивную секцию, даже при огромном желании.



Рисунок 1. Соотношение показателей результата анкетирования в различных возрастных группах

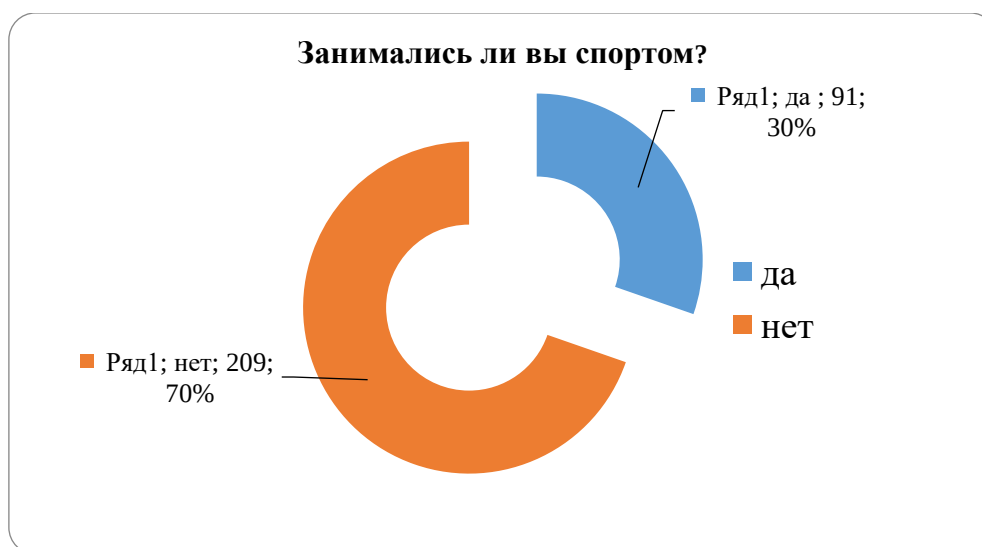


Рисунок 2. Результаты анкетирования всех возрастных групп в процентном соотношении

Из анкетных данных можно увидеть, что 27% детей «не хотели» заниматься спортом, 30% детей хотели посещать спортивные секции, но родители были против. Самый большой процент опрошенных – 43%, пришелся на отсутствие материальной возможности (рис.3).

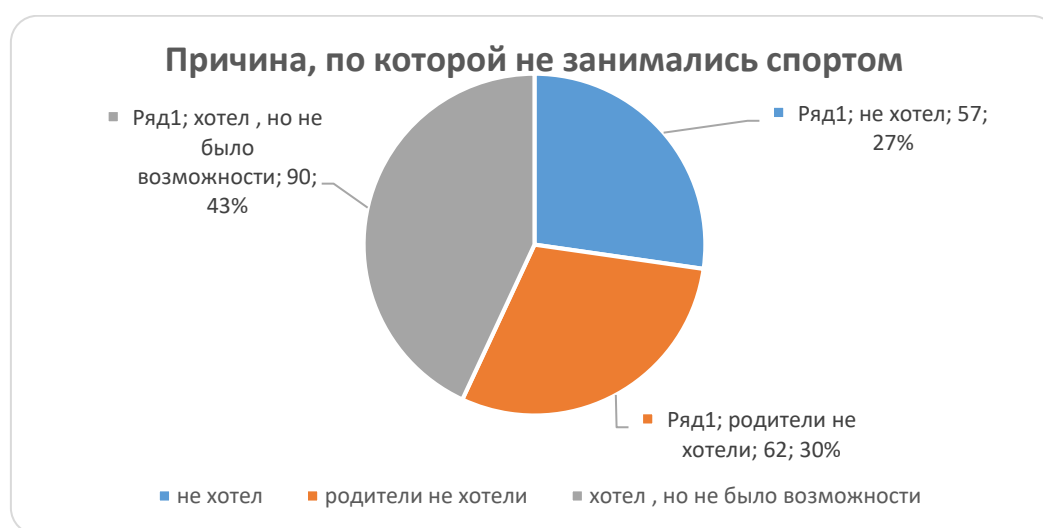


Рисунок 3. Наиболее распространенные варианты ответов детей, не занимавшихся спортом

Так же по результатам анкетирования нами был определён выбор детей для ежедневного посещения спортивных секций: баскетбол, футбол, настольный теннис, современная хореография, подвижные пляжные игры. Отдыхающие имели возможность 21 день посещать секцию по желанию, в отведенное время, уровень спортивной квалификации инструктора по виду спорта соответствовал званию «КМС» и выше.

Итак, в возрасте 6-9 лет интересы детей больше направлены на такие виды спорта, как футбол и настольный теннис (33 и 38 человек соответственно), в возрастной категории 10-12 лет лидирует футбол (42 человека), а вот в возрасте от 13 до 17 лет избранным видом стал баскетбол (42 человека) и футбол (55 человек). Также можно проследить по данным анкет, что совсем мало голосов пришлось на подвижные пляжные игры и современную хореографию (рис.4). Но это можно отнести к небольшой выборке девочек, пожелавших принять участие в анкетировании.

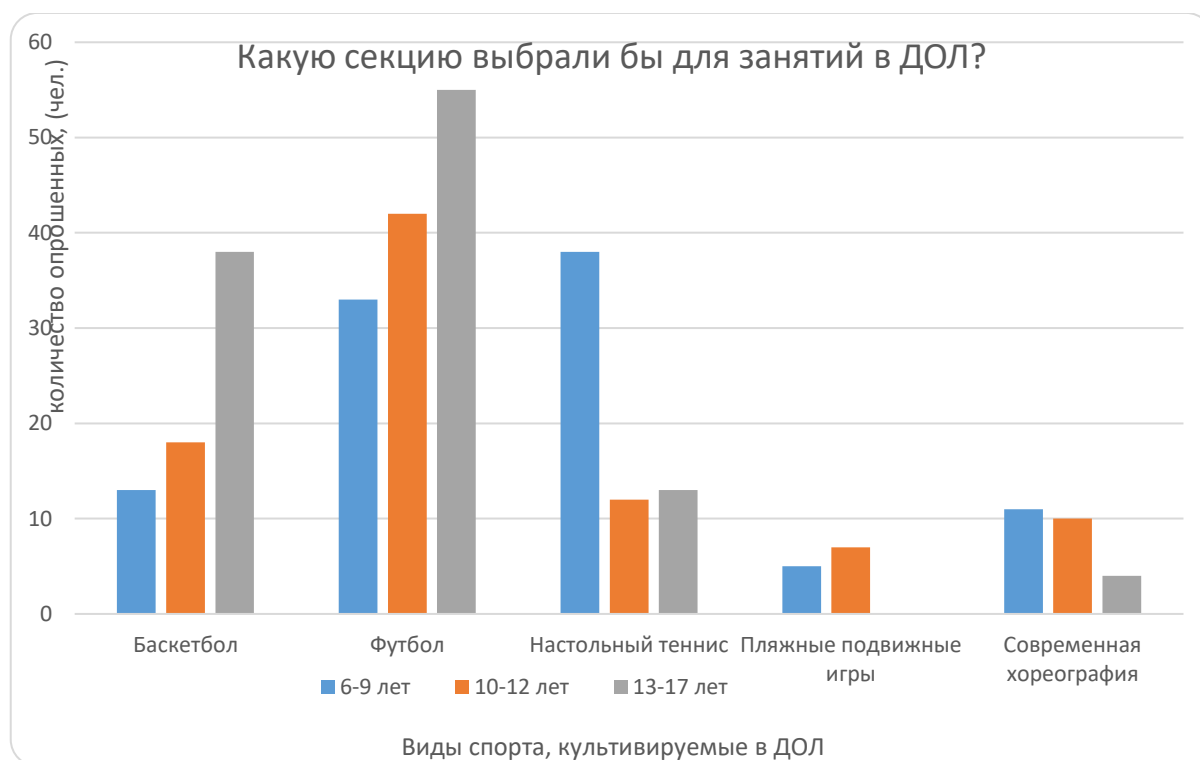


Рисунок 4. Соотношение показателей выбора секций для посещения

По окончании программы смены повторное анкетирование показало, что на вопрос: «Есть ли желание продолжить занятия спортом по возвращении домой?», дети в возрасте 6-9 лет отрицательный ответ дали 37 человек, 10-12 лет ответ «нет» всего 12 человек, а вот в возрасте 13-17 лет, не пожелали быть спортивными 46 человек, и это самый большой показатель (рис.5).

Если взять результаты общего числа опрошенных, то из 300 человек положительно ответили 68% детей, а это достаточно высокий результат (рис.6).

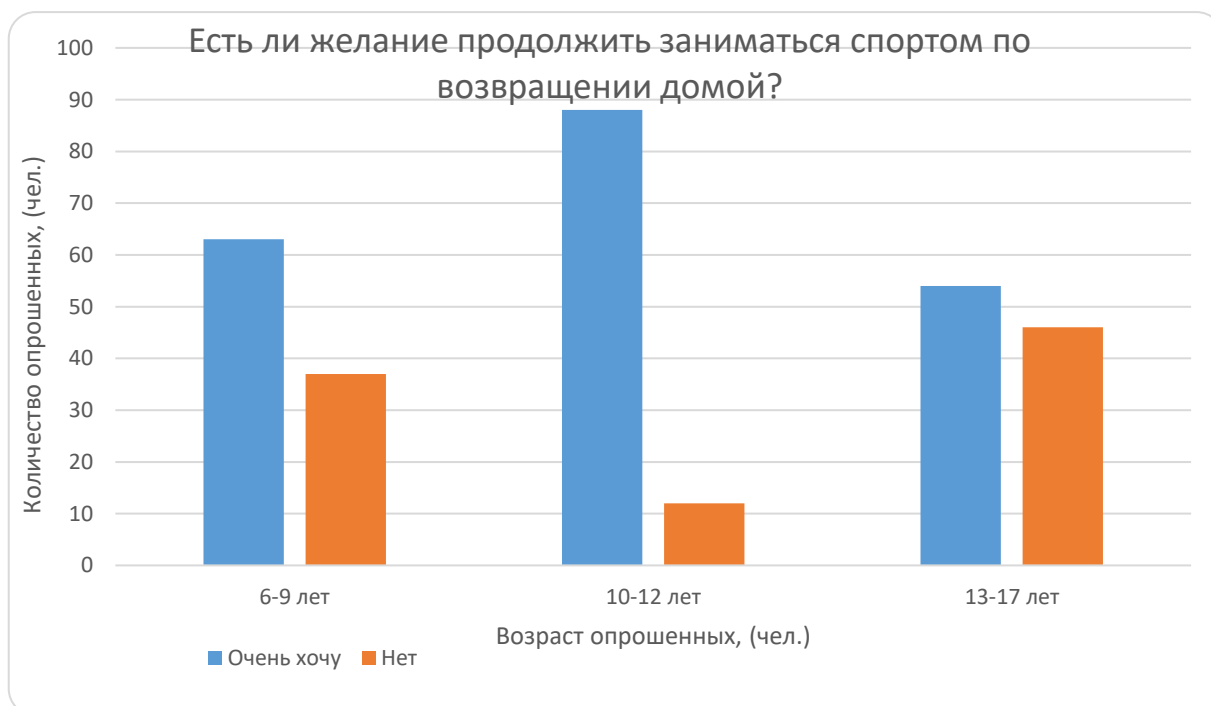


Рисунок 5. Соотношение показателей анкетирования по окончании пребывания в ДОЛ

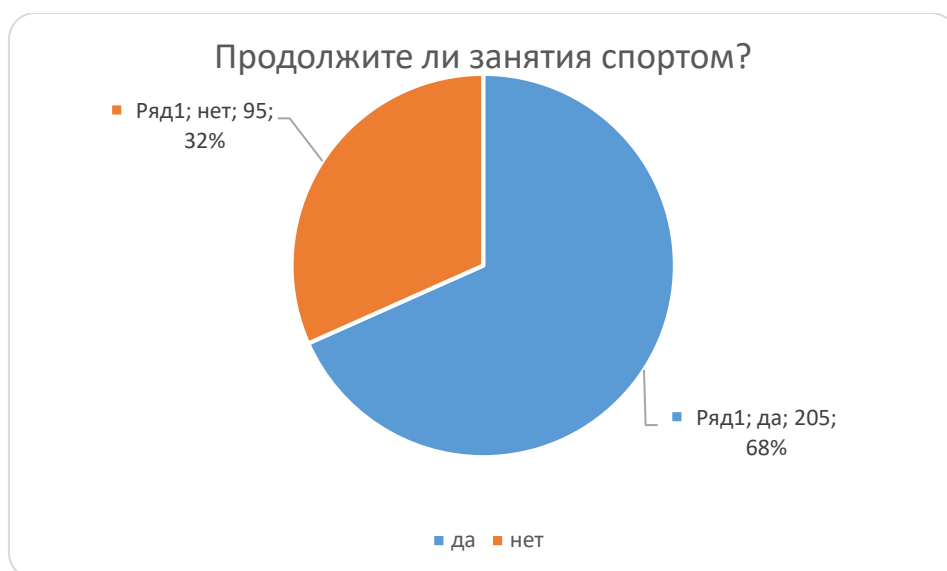


Рисунок 6. Результаты изменений анкетных данных в процентном соотношении

Выводы. Внедрение средового подхода в спортивном воспитании детей школьного возраста в условиях детского оздоровительного учреждения предусматривает два связанных и дополняющих друг друга направления педагогической деятельности: а) воспитание позитивного отношения к спорту; б) воспитание посредством спорта.

Так же можно отметить, что детский оздоровительный лагерь не может оградить детей от негативных внешних влияний, но в состоянии включить в их жизнь больше физической активности, таким образом, спортивная среда может стать ребенку своеобразной нишей, позволяющей быть самим собой и помогающей ему обеспечить саморазвитие и гармоничное существование в социуме.

Литература

1. Мануйлов Ю.С. Средовой подход в воспитании / Ю.С. Мануйлов // М. – Нижний Новгород. -2002. – С. 126.
2. Аникеева Н. П. Психологический климат в коллективе / Н.П. Аникеева // М.: Просвещение. -1989. – 224 с.
3. Болл А. Основы лагерного менеджмента / А.Болл // учебное пособие для руководителей детских оздоровительных учреждений : пер. с англ. – СПб. – 1994. – 221 с.
4. Мудрик А. В. Общение в процессе воспитания / А.В. Мудрик // М.: Педагогическое общество России. -2001.- 320 с.
5. Адылова Г. Физическое воспитание подростков в пионерском лагере / Г.Адылова // Автореферат дис. канд.пед.наук. – 1991. – 17 с.
6. Рыбинский Е. Научно-методические основы летнего отдыха / Е.Рыбинский // Народное образование. 2000. – №4-5. – С.5-10.
7. Шаповаленко И.В. Возрастная психология / И.В. Шаповаленко // Психология развития и возрастная психология. – М.: Гардарики, 2005. – с.349

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ГАНДБОЛА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Ткачев А.Н.

МБОУ «Бутовская средняя общеобразовательная школа»
Россия, Белгородская область, Яковлевский городской округ
andrey-tkachev1994@mail.ru

Аннотация. В статье представлен педагогический опыт учителя физической культуры сельского общеобразовательного учреждения, итогом которого стала система методов повышения уровня общей физической подготовленности младших школьников с применением элементов игры гандбол на уроках физической культуры и во внеурочное время. Автор статьи обращает внимание на проблему ухудшения здоровья и развитие гиподинамии у младших школьников, а также на низкую или незначительную динамику уровня физической подготовленности. Для решения данных проблем автор применяет элементы спортивной игры гандбол на уроках физической культуры, в разных видах внеурочной деятельности и во внеурочное время. Результативность подтверждается на практике с помощью проведения контрольной диагностики на заключительном этапе педагогического опыта.

Ключевые слова: физическая культура, сельская школа, физическая подготовленность, гандбол.

Одна из серьезнейших проблем современной школы – ухудшение здоровья детей, развитие гиподинамии в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания. В педагогической практике является очевидным противоречие между потребностью у обучающихся развивать свои физические способности в процессе жизнедеятельности и несовершенностью системы педагогических методов и средств, состоящих из конкретных алгоритмов и видов деятельности обучающихся в общеобразовательной школе.

Стратегическая задача государственной программы Белгородской области «Развитие физической культуры и спорта в Белгородской области» до 2025 года (утверждена Постановлением Правительства Белгородской области, №529-пп от 30.12.2013 г.) диктует обязанность сформировать здоровый образ жизни населения, повышение социальной активности, продление жизни, сохранение за регионом имиджа всероссийского центра спорта [15]. Все это послужило факторами для определения дополнительных путей повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся и положило начало возникновению и становлению педагогического опыта. Опыт заключается в применении для повышения уровня физической подготовленности обучающихся начальных классов элементов игры гандбол на уроках по физической культуре и во внеурочное время. Выбор спортивной игры гандбол для этой цели продиктован определенными потребностями у обучающихся в обучении и воспитании, наличии секции гандбола, а также профессионального опыта учителя физической культуры по данному виду спорта.

Подтверждение целесообразности практической работы автора опыта основано на проведенных ранее исследованиях по выявлению эффективности влияния элементов гандбола на повышение уровня физической подготовленности детей и подростков разных возрастов: на примере исследования у Сабуркиной О.А.; девушек-спортсменок – у Саидбаевой Л. М.; студентов ВУЗов – у Кудратовой Л.А. [6, 19, 20].

Анализ научно-исследовательской и методической литературы позволили сделать вывод о том, что среди тестов, характеризующих физические качества обучающегося, наиболее надежными и информативными являются следующие: быстрота, координация движений, скоростно-силовые качества, выносливость и гибкость [9, 10, 11].

В этой связи, предварительная диагностика по теме опыта была проведена по методике доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. для определения уровня физической подготовленности обучающихся 1–11 классов по учебному предмету «Физическая культура» [10, 12].

Результат показал, что динамика уровня подготовленности низкая и является стабильной или незначительной.

Основные средства и методы развития физических способностей, а также способы организации занятий описаны в научных трудах Игнатъева А. А., Ланда Б.Х., Хлебникова В. А. [3, 7, 22]. Преобладающим методом в данном вопросе является игровой, а также соревновательный. Среди всех спортивных игр гандбол, пожалуй, в наибольшей мере воплощает преимущество игрового и соревновательного методов. Он развивает качества необходимые бегуну, прыгуну, метателю, гимнасту, воспитывает мышление, силу воли, инициативность, коллективизм и, таким образом, является действенным способом спортивного совершенствования. В организационном аспекте к преимуществам гандбола следует отнести и простоту инвентаря, относительную несложность места выбора игры и его оборудования. [2, 4, 5, 18, 21].

Таким образом, добиться повышения уровня физической подготовленности обучающихся возможно за счет введения элементов спортивной игры гандбол на уроках физической культуры, во внеурочное время, а также в рамках внеклассной работы.

Целью педагогической деятельности в рамках проведенного опыта является повышение уровня физической подготовленности у обучающихся через внедрение спортивной игры гандбол и её элементов в урочную, внеурочную и внеклассную деятельность.

Для достижения планируемых результатов были решены следующие задачи:

- Определение показателей физической подготовленности обучающихся, выносимых на оценку эффективности внедрения элементов гандбола.
- Осуществление отбора дидактического материала с целью разработки системы (упражнения, тесты, задания, подводящие и подвижные игры и др.).
- Применение элементов разработанной системы дидактического материала в режимных моментах учебного дня.
- Проведение мониторинга уровня общей физической подготовленности обучающихся.

В третьем классе в рамках часов дополнительного образования учителем физической культуры преподается секция «Гандбол», в ходе которой происходит знакомство со спортивной игрой и разучиваются ее элементы обучающимися. На этом этапе были определены показатели физической подготовленности обучающихся, выносимые на оценку эффективности внедрения элементов гандбола согласно методике [10]. К ним относятся следующие «физические способности» (Таблица 1).

Таблица 1 – Контрольные нормативы для определения уровня развития физических качеств

Физические качества	Контрольные нормативы
Сила	1. Прыжок в длину с места (см) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
Быстрота	3. Бег на 30м (с)
Выносливость	4. 6-ти минутный бег (м)
Ловкость	5. Челночный бег 10*3м. (с)
Гибкость	6. Наклон вперед (см)

В начале 2019-2020 учебного года был проведен мониторинг вышеуказанных физических способностей не только у обучающихся 3 класса, занимающихся в секции «Гандбол», а также во 2 и 4 классах, взятых для контроля результатов в качестве школьников, не знакомых со спортивной игрой. Далее были организованы физкультурно-оздоровительные мероприятия, основанные на элементах гандбола, включающие в себя гимнастику до занятий (зарядка), физкультминутки во время уроков и подвижные игры на переменах [1, 5, 6, 14]. Способы деятельности педагога и обучающихся на данном этапе заключались в постепенной передаче инициативы. Вначале учитель выполнял упражнение и комментировал, обучающиеся повторяли комментарии и выполняли вслед за учителем, через некоторое время уже один из обучающихся выполнял упражнение и комментировал, остальные за ним повторяли. Так, в ходе постоянно повторяющихся действий по разучиванию тех или иных упражнений создавались условия для самостоятельного выполнения их обучающимися. Выполнение разученных упражнений, игр в последующем происходило без участия учителя физической культуры.

Таким образом, вовлечение обучающихся в активную физкультурно-познавательную деятельность, основанную на базе спортивной игры «гандбол», позволило обеспечить в 3 классе положительную динамику отслеживаемых параметров.

Так, в конце 2019/2020 учебного года наблюдается положительная динамика низкого уровня таких физических способностей, как, быстрота, выносливость, ловкость у 5 обучающихся из 15. В 2020-2021 учебном году был сформирован комплекс упражнений для применения на уроках физической культуры, занятиях внеурочной деятельности «Веселый мяч»; разработаны памятки для проведения упражнений в домашних условиях; внедрена практика проведения самоконтроля «Экран достижений». Обучающиеся под руководством лидеров класса проводили сдачу нормативов один раз в четверть с последующей фиксацией данных в таблицу. На данном этапе были проведены открытые уроки по теме «Совершенствование техники контроля и передач мяча» в 3, 4 классах. Таким образом, удалось достичь обеспечения положительной динамики отслеживаемых показателей у обучающихся 3 класса.

По итогам диагностики в мае 2020-2021 учебного года наблюдается прирост физических качеств (+11,11) высокого уровня над низким (-5,56).

На следующем этапе в педагогическую практику школы было внедрено проведение мероприятий между классами, основанных на игре гандбол. Подвижные и подводящие игры активно использовались на физкультурных мероприятиях в режиме учебного дня (зарядка, физкультминутки, организованные перемены). Была использована внеклассная работа (мероприятие между классами, соревнования).

Основные методы, используемые на занятиях: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный [13]. Активно применялись формы самостоятельной деятельности обучающихся: организация выполнения домашних тренировок по разработанному алгоритму – памятке. Для проведения самоконтроля развития физических качеств «Экрана достижений», который заполнялся самостоятельно обучающимися в конце каждой четверти.

Критерием результативности опыта является оценка уровня физической подготовленности обучающихся. Сравнительный анализ проводился в начале и конце учебного года (сентябрь и май); изучение осуществлялось в течение трех учебных годов (2019-2020, 2020-2021, 2021-2022 гг.) в трех классах начальной школы (2, 3, 4 классы). Замерялись такие показатели физической подготовленности, как: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Сравнительный анализ результатов диагностики в 3 классе (Рисунок 1) за три учебных года показал рост высокого и снижение низкого уровней физической подготовленности по сравнению с такими же результатами во 2 и 4 классах. Также была выявлена положительная динамика низкого уровня физической подготовленности по данным нормативов обучающихся до начала опыта и по его окончании (Рисунок 2).

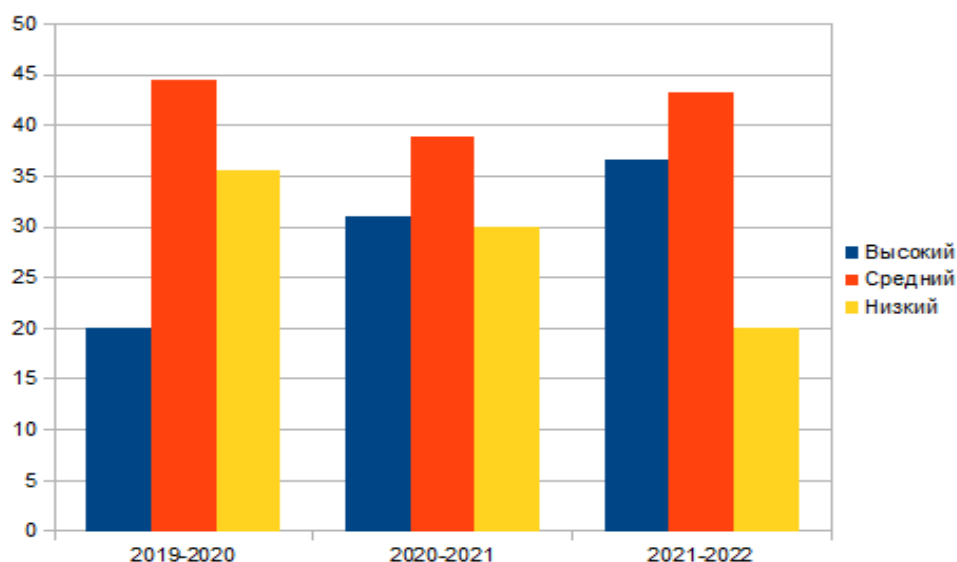


Рисунок 1 – Сравнительная диаграмма результатов уровня физической подготовленности 3 класса за три учебных года

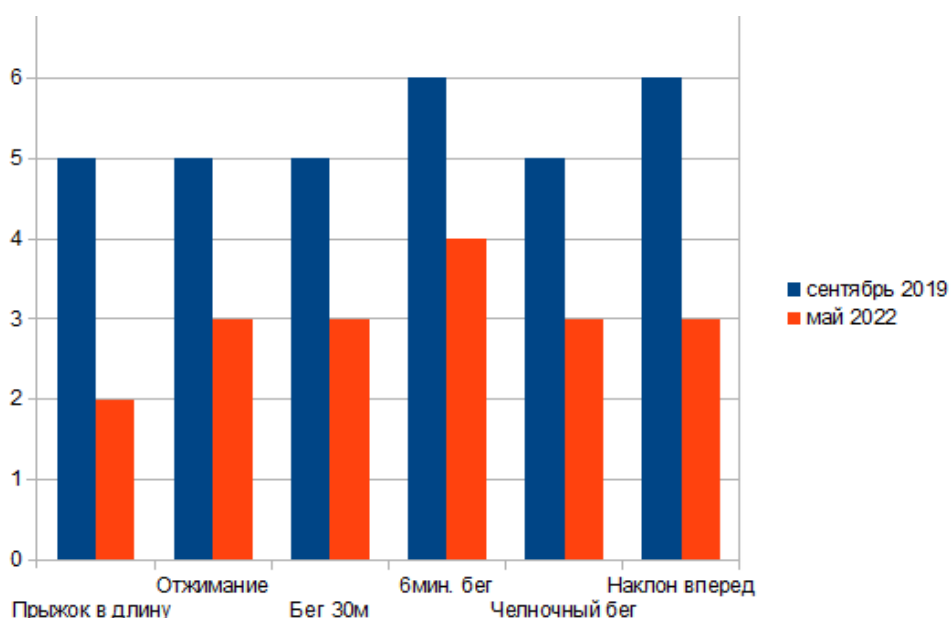


Рисунок 2 – Результаты положительной динамики низкого уровня физической подготовленности обучающихся 3 класса до начала опыта и по его окончании (данные на начало 2019-2020 учебного года и на конец 2021-2022 учебного года)

Исходя из этого, можно сделать вывод о перспективности распространения сформированной системы методов, приемов и средств на основе игры гандбол с целью достижения более высокого уровня физической подготовленности обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Полученные результаты подтверждают высокий потенциал применения элементов гандбола в системе школьной физической подготовки. Программа позволила существенно повысить физическую активность детей, улучшив показатели скорости, силы, координации и выносливости. Для широкого распространения положительного опыта рекомендуется внедрять аналогичные практики в других школах, учитывая особенности местной инфраструктуры и образовательные потребности каждого конкретного ученика. Применение элементов спортивной игры гандбол на уроках физкультуры и во внеурочное время способствуют созданию условий для физического развития обучающихся, повышая, при этом, такие важные показатели физической подготовленности, как: сила,

выносливость, скорость, гибкость. Таким образом, использование элементов гандбола является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности младших школьников, положительно влияющим на здоровье и развитие будущих поколений.

Литература

1. Игнатъева, В. Я. Теория и методика гандбола / В. Я. Игнатъева – «Спорт», 2016. – 272 с.
2. Игнатъев, А. А. Средства подготовки игроков в гандбол / А. А. Игнатъев – «Спорт», 2015. – 189 с.
3. Игнатъева, В. Я. Теория и методика гандбола. Учебник / В. Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. – 209 с.
4. Игнатъева, В. Я. Типовая программа по виду спорта «гандбол» для групп начальной подготовки. / В. Я. Игнатъева – Москва, 2020. – 234 с.
5. Клусов, Н.П. Подвижные игры в занятиях ручным мячом / под ред. Н.П. Клусова. М., 1999. – 321 с.
6. Кудратова, Л.А. Эффективность гандбола в системе физического воспитания. Проблемы педагогики – Ташкент, 2020. – 61 с.
7. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Просвещение, 2005. – 348 с.
8. Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы 1-4 классы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021. – 64 с.
9. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 192 с.
10. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 2009.
11. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы В.И. Лях. – 4е. изд. – М.: Просвещение, 2021. – 175 с.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. – М.: Просвещение, 2004. – 134 с.
13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР / ред. Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.
15. Об утверждении государственной программы «Развития физической культуры и спорта в Белгородской области»: постановление Правительства Белгородской области от 30 дек. 2013 года № 529.
16. Пашин, А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.
17. Попович А. П., Мехович Г. И., Коломийчук Т. А., Кунышева С. Д., Гончарова Е. А. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо -физиологических и индивидуальных особенностей: [учеб. пособие] / ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 136 с.
18. Примерная рабочая программа начального общего образования: Физическая культура для 1-4 классов / Министерство просвещения Российской Федерации / Институт стратегий развития образования – Москва, 2022. – 58 с.
19. Сабуркина, О.А. Использование командных спортивных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Волгоград, 2020. – 78 с.
20. Саидбаева, Л. М. Влияние занятий гандболом на физическое развитие девушек-спортсменок / Л. М. Саидбаева, Ф. Н. Мирзабекова, И. А. Мирзабеков, А. А. Абдуллаев // Молодой ученый. – 2020. – № 47 (337). – С. 519-521.
21. Тхорев, В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2018. – 98 с.
22. Хлебников, В. А. Развитие физических качеств на уроках физической культуры посредством использования подвижно-спортивных игр / В. А. Хлебников // Проблемы и перспективы развития научно-технологического пространства России: сборник научных трудов / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 128-134.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ткачев Д.С., Новиков Л.Ю., Новикова Л.И., Неминуций В.Г., Рыльский С.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

МБУ ДО СШ «Турист»

Россия, г. Белгород

1570700@bsuedu.ru, leonid_nov@mail.ru, Lyudmila_nov48@mail.ru,

nemiv@yandex.ru, Rilskiy@bsuedu.ru

Аннотация. В статье рассматривается процесс технической подготовки юных ориентировщиков на начальном этапе обучения.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, методика, обучение, подготовка, техническая подготовка.

Спортивное ориентирование – это уникальный вид спортивной деятельности, который очень привлекателен для детей. В процессе занятий спортивным ориентированием у ребёнка формируются навыки оперативного принятия решений, развивается логическое мышление, сообразительность, коммуникативные способности. Ребенок преодолевает застенчивость и формирует значимые личностные качества, такие как ответственность за принятые решения, сила воли, самостоятельность и целеустремлённость. Классическая форма соревнований предполагает передвижение бегом, однако существуют вариативные форматы, включающие использование велосипеда, лыж, а также комбинированные дисциплины. Победа присуждается участнику, успешно прошедшему все контрольные пункты и достигшему финиша в кратчайшие сроки [2].

Техническая подготовка представляет собой неотъемлемый компонент тренировочного процесса спортсмена-ориентировщика. Целью технической подготовки является освоение и совершенствование навыков работы с компасом и спортивной картой. А также развитие способности измерять расстояния, необходимое для определения текущего местоположения и планирования перемещения в заданную точку на местности [1].

В спортивном ориентировании применяются различные техники и методы, представляющие собой комплекс приёмов ориентирования на местности. Эффективность каждого из них обусловлена конкретной ситуацией. Возможно комбинированное использование различных методов, однако в каждом конкретном случае один из них будет доминирующим. Тем не менее, все техники ориентирования имеют важное значение в этом виде спорта [3].

Исходя из актуальности, нами определена проблема исследования: «Каково влияние применения методики, направленной на повышение технических навыков у юных спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе».

Цель работы: рассмотреть и повысить уровень технических навыков ориентировщиков в условиях дополнительного образования.

Объект работы: процесс технической подготовки спортсменов ориентировщиков.

Предмет исследования: методика развития технических навыков у ориентировщиков в дополнительном образовании.

Гипотеза исследования состоит в том, что совершенствование технической подготовки, основанное на использовании разработанных нами упражнений, применяемых в конце тренировочного занятия, благоприятно скажется на результатах юных ориентировщиков в условиях дополнительного образования.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что предлагаемая нами методика позволит повысить уровень технических способностей спортсменов ориентировщиков 9-11 лет.

На основе анализа мы выявили, что в техническую подготовку спортсменов ориентировщиков входят упражнения и задания, направленные на развития навыков работы с картой и компасом, чувства расстояния и восприятия рельефа, совершенствования памяти и внимания. Все эти компоненты крайне важны для высокой результативности в соревновательной деятельности. Исходя из этого, мы решили сделать упор в нашей методике на совершенствование именно технической составляющей для юных ориентировщиков. Нашу методику мы решили применять в конце тренировочного занятия. Отличительной особенностью экспериментальной методики является то, что в совершенствовании технических навыков ориентирования основной упор делается на совершенствование навыков работы с картой, чувства расстояния, восприятия рельефных ситуаций в конце тренировочного занятия. Участники контрольной группы в это время занимались по ранее используемой методике совершенствования технической подготовки.

В ходе экспериментальной методики применялись следующие упражнения:

1. «Идентификация условных обозначений»:
2. Участнику предоставляется перечень условных обозначений, используемых в топографии в спортивном ориентировании. Задача идентифицировать знак и записать соответствующее название.
3. «Реконструкция карты»:
4. Участнику предлагается собрать воедино фрагменты спортивной карты, восстановив её целостность.
5. Схематическое представление маршрута:
6. Задача обучающегося запомнить варианты перемещения между заданными контрольными пунктами, после чего схематично изобразить маршрут движения на чистом листе бумаги, отмечая «контрольные» точки (определяющие траекторию движения).
7. «Линейное измерение расстояний»:
8. На первых этапах обучения учащиеся измеряют расстояния между объектами на карте с помощью линейки. По мере освоения навыка вводятся задания по визуальному определению расстояний на карте.
9. «Картографическое соответствие»:
10. Спортсмену предоставляется топографическая карта, ему необходимо подобрать изображения (фотографии, рисунки), соответствующие масштабу и сечению рельефа, представленному на карте.
11. Воспроизведение картографического фрагмента:
12. Спортсмену необходимо запомнить определенный участок спортивной карты (ограниченный квадратной областью) и воспроизвести его на чистом листе бумаги по памяти.
13. Локализация объектов на карте:
14. Используя карту с большим количеством контрольных пунктов, спортсмен должен определить местоположение конкретного контрольного пункта, ориентируясь на его описание (например, «развилка дорог», «поляна», «овраг»). Задания сформулированы в виде текстовых описаний, представленных на дополнительной табличке.
15. «Визуальное определение расстояний между КП на карте»:
16. Участнику предоставляется карта с обозначенными точками, представляющими контрольные пункты (КП). Задача – визуально оценить расстояние между КП, не соединяя их линиями.
17. Анализ дорожного маршрута:
18. Спортсмену необходимо изучить дистанцию с использованием дорожных вариантов передвижения на контрольные пункты. После анализа нескольких этапов передвижения он должен воспроизвести количество поворотов, необходимых для достижения КП.

19. Объяснение выбора маршрута:

20. В рамках парной работы спортсмен изучает участок маршрута между двумя КП на карте. После этого он передает карту партнеру и устно описывает свой оптимальный маршрут для преодоления данного перегона, аргументируя свой выбор.

21. Анализ вариантов движения:

Спортсмен получает карту с дистанцией, на которой изображена дистанция в заданном направлении. Задача – проанализировать и изобразить графически все возможные варианты передвижения. После этого спортсмен должен обосновать выбор наиболее оптимального маршрута, аргументируя его преимущества.

Объектом педагогического наблюдения выступал уровень развития технических навыков у спортсменов-ориентировщиков, находящихся на начальном этапе подготовки. Анализ результатов исходного тестирования, направленного на оценку уровня знаний условных обозначений спортивных карт, продемонстрировал незначительные различия между контрольной и экспериментальной группами, что свидетельствует о сопоставимом исходном уровне знаний условных обозначений в обеих исследуемых группах до начала эксперимента.

По окончании педагогического эксперимента были проведены контрольные тестирования. Результаты тестирований представлены на рисунках 1, 2, 3.

Сравнительный анализ показателей уровня знания условных знаков спортивных карт продемонстрировал статистически значимое улучшение ($p < 0,05$) в обеих группах. Однако прирост в экспериментальной группе составил 7,5 единиц, что превышает аналогичный показатель в контрольной группе (6 единиц)(рис.1).

Сравнительный анализ результатов тестирования навыков «контроля направления и расстояния» выявил статистически значимые ($p < 0,05$) улучшения в обеих группах (Рис. 2). Экспериментальная группа продемонстрировала более высокий прирост результатов (4,8) по сравнению с контрольной группой (2,9).

Анализ результатов тестирования навыков «ориентирования по памяти от заданной точки по выбору» также выявил статистически значимые ($p < 0,05$) улучшения в обеих группах. При этом наблюдалась тенденция к более выраженному прогрессу в экспериментальной группе, где время, затраченное на выполнение задания, сократилось на 43,5 секунды, в то время как в контрольной группе – на 24,3 секунды (рис.3).

Результаты анализа данных, полученных в ходе исследования, свидетельствуют об эффективности применения экспериментальной методики, направленной на повышение уровня технической подготовки начинающих спортсменов-ориентировщиков.

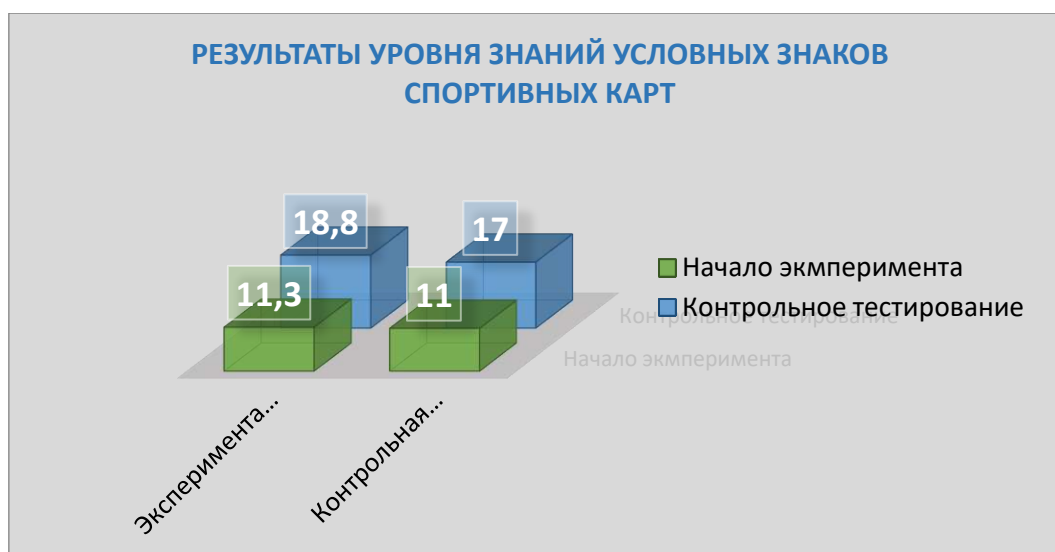


Рисунок 1 – Результаты уровня знаний условных знаков спортивных карт



Рисунок 2 – Результаты тестирования навыков «контроля направления и расстояния»



Рисунок 3 – Показатели тестирования «ориентирование по памяти от заданной точки по выбору» на контрольном тестировании

Литература

1. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика Е.И. Иванов – М.: Физкультура и спорт. 2005. – 157 с.
2. Кивистик, А.К. О тренировке, технике и тактике ориентировщика / А.К. Кивистик. Тартуский госуниверситет 2007. – 82 с.
3. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов ориентировщиков / Огородников Б.И. Кирчо А.Н. Крохин Л.А. – М.: Физкультура и спорт. 2005. – 131 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧЕК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ ДОУ

Токарева М.В.

МБДОУ детский сад № 6 «Карусель»
Россия, г. Белгород
mar290180@yandex.ru

Аннотация. В статье раскрыты основные виды работы с педагогами детского сада по формированию привычек здорового образа жизни и приобщению к физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, сохранение здоровья педагога дошкольного учреждения, двигательная активность.

В рамках реализации «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», были обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения. Стратегия предопределяет связь между увеличением числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, созданием необходимых условий для снижения факторов, негативно влияющих на здоровье и снижением индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний.

Главным принципом охраны здоровья и труда в дошкольном образовательном учреждении является создание и обеспечение здоровых и безопасных рабочих условий, предупреждение несчастных случаев и производственного травматизма с работниками учреждения. Работа в системе дошкольного образования связана с высоким уровнем психоэмоциональных перегрузок, постоянным контактом с детьми, которые наиболее подвержены инфекционным и вирусным заболеваниям.

В системе образования часто говорят об охране и укреплении здоровья детей и не всегда задумываются, что решение этой задачи зависит от эмоционального, физического и психического здоровья педагога. Задача укрепления здоровья, достижения и многолетнего сохранения высокой работоспособности требует от человека учета многих факторов в повседневной жизни: регулярная двигательная активность, соблюдение правил питания и организации отдыха, систематическое закаливание организма, умение регулировать свое эмоциональное, психическое состояние и способность управлять своим дыханием) [1].

Быть здоровым – это значит иметь богатый потенциал физических и эмоциональных сил и способностей для успешного преодоления проблем, трудных стрессовых ситуаций, плодотворной творческой деятельности на благо общества.

По сведениям ВОЗ в мире происходит стремительный рост различных заболеваний, особенно среди людей, имеющих «стрессовые профессии», среди которых и профессия педагога. Более того профессия «педагогический работник» находится в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. В связи с этим дошкольная организация обязана нести ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение психологического и физического здоровья сотрудников.

Наше образовательное учреждение поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии партнерских отношений с сотрудниками путем их вовлечения в занятия физической культурой, поддерживающие их физический тонус, двигательную активность, а так же направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива. Совместно с медицинским персоналом, инструктором по физической культуре и педагогом-психологом были выявлены возможные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность, наличие вредных привычек и др.) и разработана программа года по формированию здорового образа жизни сотрудников учреждения на период 2023-2025 гг.

Цель программы: создание в организации условий для ведения работниками здорового образа жизни, распространение положительного опыта занятия физической культурой и спортом, профилактика неинфекционных заболеваний, формирование системы ценностных установок к активной жизненной позиции, заинтересованности в поддержке ЗОЖ, позитивной мотивации к самосовершенствованию и саморазвитию.

Достижение поставленной цели возможно при решении следующих задач:

1. Формирование системы ценностных установок к активной жизненной позиции.
2. Профилактика профессиональных заболеваний (поражения верхних дыхательных путей, болезни органов кровообращения, проблемы с пищеварением, заболевания ЦНС и органов чувств, болезни инфекционного и паразитарного характера).
3. Стимулирование работников к занятиям физической культурой и спортом, участию в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, сдачи норм ГТО.
4. Проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек.
5. Формирование ценностного отношения к здоровью, стремления к его сохранению.
6. Внедрение в деятельность комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию здорового образа жизни у сотрудников.

Программа по формированию здорового образа жизни сотрудников учреждения состоит из 3 блоков по следующим направлениям: физкультурно-оздоровительная, психолого-педагогическая и медицинская деятельности.

Наряду с традиционными мероприятиями по формированию ЗОЖ (вакцинация, спортивные праздники, обеспечение горячего питания и пр.), педагогом-психологом, инструктором по физической культуре и медицинскими работниками разработаны и другие мероприятия, адаптированные под условия дошкольного учреждения:

1. Употребление фиточая в осенне-зимний период. На участке ДОО разбиты фитогадки с лекарственными растениями (ромашка, эхинацея, мята, мелисса) и ягодник (земляника, смородина, малина). В течение лета сотрудниками производится сбор листьев по мере созревания растений для приготовления фитосбора. В осенне-зимний период с целью снижения хронических и рецидивирующих заболеваний, повышения иммунобиологической защиты организма медицинскими работниками готовится фиточай сотрудникам, не имеющим медицинских противопоказаний.

2. С целью успокоения, оздоровления, создания внутренней гармонии в ДОО используется ароматерапия. Проведение ароматерапии используется периодически в зависимости от физического и духовного состояния человека под медицинским наблюдением в кабинете психологической разгрузки.

3. Фитонцидотерапия. Продукты, содержащие фитонциды и используются в ДОО – чеснок, лук. Это самый простой и доступный способ борьбы с вирусами и бактериями. В эпидсезон ежедневно размещается порезанный чеснок или лук на блюде в различных местах группы, коридорах, кабинетах. Также фитонциды предлагаются к первому блюду.

4. В зимне-весенний период, когда отмечается в организме нехватка витаминов (авитаминоз), в ДОО проводятся «Дни витаминки» (1 раз в месяц). В качестве дополнения к третьему блюду (чай, компот) сотрудники употребляют в пищу принесенные из дома фрукты (список фруктов согласовывается с медицинским работником заранее). Далее из фруктов готовятся фруктовые салаты, смузи, морсы с учетом пожеланий сотрудников.

5. Ионизация воздуха. Согласно графику в группах, кабинетах используется люстра Чижевского. Ионизация воздуха полезна при различных инфекционных болезнях. Прибор помогает при общем плохом самочувствии, усталости, слабости. Также отмечаются и другие позитивные влияния люстры на организм: повышение работоспособности и возможность выдерживать большие нагрузки, снижение риска развития инфаркта, инсульта, нормализация дыхательного обмена, укрепление иммунитета и пр.

6. Использование технологий Арт-терапии, включающей в себя проведение арт-терапевтических тренингов по формированию осознанного отношения к процессу самопознания, эмоциональной стабильности (песочная терапия, библиотерапия, использование техники создания мандал и др.).

7. Музыкаотерапия используется с целью улучшения психического и физического состояния сотрудников. Организуется и проводится в спортивном зале в качестве дополнения к занятиям физической культурой и в кабинете психологической разгрузки.

8. Клуб «Азбука здоровья» функционирует с целью укрепления здоровья и поддержания физической формы сотрудников. Организатором и руководителем клуба выступает инструктор по физической культуре. Занятия организуются по заранее установленному графику по подгруппам, сформированным в соответствии с медицинскими показаниями (группами здоровья) и предпочтениями самих сотрудников. В рамках клуба проводятся занятия с приглашенными известными спортсменами г.Белгорода.

9. Приобщение к физической культуре при организации выездных оздоровительно-культурных и спортивных мероприятий: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, деятельности [1].

10. Занятия физическими упражнениями проводятся коллективно. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу [2].

Такие мероприятия организуются как с целью сплочения коллектива, так и с целью поощрения сотрудников, проявивших активность в занятиях физической культурой, участия в ежегодных городских спартакиадах среди педагогических работников, в фестивалях ГТО и других спортивных мероприятиях.

Так за три года работы удалось достичь следующих результатов:

- численность сотрудников, прошедших диспансерный учет – 100%,
- процент охвата сотрудников физкультурными, спортивными и оздоровительными мероприятиями – 90,2% (46 человек из 50 сотрудников ДОУ),
- отмечается устойчивая тенденция к снижению заболеваемости сотрудников,
- педагоги ДОУ стали ежегодными участниками и призерами различных спортивных мероприятий, проводимых как на городском уровне, так и за его пределами (Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России», Кубок Румянцева по северной ходьбе, спартакиада педагогических работников ДОУ г. Белгорода, спартакиада пенсионеров России г.Тюмень и др.

Литература

1. Держинская Л.Б., Прохорова И.В. Физическая культура /Л.Б. Держинская, И.В.Прохорова. – Волгоград: Учебное пособие,2016. –18 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: АCADEMA 2003. – 34 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ: ОТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ

Тропец Ю.Ю.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 49
с углубленным изучением отдельных предметов»

Россия, г. Белгород
yuliya.tropets@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается трансформация роли и значения физической культуры в современной системе образования. Автор, опираясь на педагогический опыт, доказывает, что предмет «Физическая культура» должен эволюционировать от узконаправленной дисциплины, нацеленной на развитие физических кондиций, до интегративного элемента, формирующего ценностное отношение к здоровью, социальные компетенции и волевые качества личности. Анализируются проблемы и перспективы реализации этой задачи в условиях современной школы.

Ключевые слова: физическая культура, система образования, здоровьесбережение, личностное развитие, метапредметные результаты, спортивно-ориентированное физическое воспитание.

Система образования XXI века находится в состоянии перманентной модернизации, отвечая на вызовы глобализации, цифровизации и изменения структуры общественных отношений. В этом контексте переосмыслению подвергается и место такой фундаментальной дисциплины, как физическая культура. Традиционно воспринимаемая как «физ-ра» – урок, на котором дети «бегают и прыгают», она, по сути, является одним из ключевых факторов формирования не только физического, но и психического, социального и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Цель данной статьи – обосновать необходимость системного подхода к интеграции физической культуры и спорта в образовательный процесс как инструмента целостного развития личности.

Физическая культура выступает основой здоровьесберегающей среды школы. Современные школьники подвержены гиподинамией, обусловленной высокой учебной нагрузкой и повсеместным увлечением цифровыми технологиями. Это приводит к росту числа детей с нарушениями осанки, избыточной массой тела, снижением резистентности организма. В данной ситуации урок физической культуры становится не просто паузой для «разминки», а основной здоровьесберегающей технологией. Однако эффективность этой технологии зависит от ее содержательного наполнения. Устаревшая нормативно-результативная модель, фокусирующаяся на сдаче нормативов, демотивирует учащихся, особенно с низкими исходными физическими данными. На смену ей должна прийти личностно-ориентированная модель, где главным критерием является не абсолютный результат, а динамика индивидуального прогресса ученика. Такой подход позволяет каждому ребенку, независимо от его природных способностей, ощутить успех и сформировать положительное отношение к физической активности. Важнейшим компонентом является и образовательная составляющая. Ученик должен понимать, зачем он выполняет то или иное упражнение. Теоретические блоки о физиологии, биомеханике, основах рационального питания и режима дня, интегрированные в практические занятия, превращают учащегося из пассивного исполнителя в сознательного субъекта процесса укрепления собственного здоровья. [1]

Кроме того, физическая культура обладает колоссальным метапредметным потенциалом для формирования так называемых «гибких навыков». Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения акцентируют внимание на

достижении метапредметных результатов, и здесь физическая культура предлагает уникальные возможности. Построение и выполнение комплексов упражнений, освоение спортивных элементов требуют от ученика умения ставить цель, планировать свои действия, контролировать и корректировать технику, что напрямую развивает регулятивные универсальные учебные действия. Командные виды спорта, парные и групповые упражнения учат детей взаимодействовать, договариваться и брать на себя ответственность за общий результат, формируя коммуникативные компетенции. Анализ тактических схем в спортивных играх или поиск оптимальных путей решения двигательной задачи стимулируют развитие познавательных процессов. Наконец, систематические занятия воспитывают ключевые личностные качества: волю, настойчивость, дисциплину и стрессоустойчивость, закаляя характер через преодоление усталости и переживание как побед, так и поражений. [2]

Отдельного рассмотрения заслуживает роль спорта в образовании как мощного мотиватора. Внедрение элементов спортивно-ориентированного физического воспитания, например, через создание школьных спортивных клубов, позволяет увлечь учащихся, дать им почувствовать дух соперничества и причастность к коллективу. Однако здесь кроется основная опасность – подмена массовой физической культуры подготовкой узкого круга одаренных спортсменов. Задача школы – не отбор «звезд», а создание инклюзивной среды, где каждый может найти себе вид активности по душе: от традиционного футбола и волейбола до фитнес – аэробики или настольного тенниса. Вариативность и учет интересов учащихся являются залогом повышения посещаемости и общей эффективности уроков физической культуры. [3]

Таким образом, физическая культура и спорт в системе образования должны рассматриваться не как второстепенная дисциплина, а как стратегический ресурс развития нации. Это многогранный педагогический инструмент, который формирует фундамент физического и психического здоровья, служит платформой для развития универсальных учебных действий и критически важных «гибких навыков», а также воспитывает ключевые личностные качества: волю, дисциплину, умение работать в команде и противостоять трудностям. Для реализации этого потенциала необходим переход от архаичной нормативной системы к современной, личностно-ориентированной и технологичной модели преподавания, обновление материально-технической базы и повышение квалификации педагогов, готовых видеть в своем предмете нечто большее, чем просто обучение двигательным действиям. Будущее физической культуры в школе – за ее интеграцией в общий образовательный и воспитательный процесс как равноправного и незаменимого компонента.

Литература

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2016. – 217 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1–11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2020.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287).

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Федоров А.В., Корнилов А.Н.

МБОУ «Центр образования №15 «Луч»

Россия, г. Белгород

andrei12937@mail.ru, sanekgek3@yandex.ru

Аннотация. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль, особенно у детей.

Ключевые слова: гибкость, школьники, уроки физической культуры.

Физическое развитие – это закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом, состоянием его здоровья (Погадаев Г.И. 2000). Уровень физического развития детей среднего школьного возраста в значительной степени зависит от степени развития физических качеств. По мнению Матвеева А.П. и Петрова Т.В. (2001) средний школьный возраст является одним из важных звеньев формирования ребенка, укрепления его здоровья, формирования двигательных умений и навыков, развития основных физических качеств. Уровень общей физической подготовленности школьников определяется тем, в какой мере у них развиты основные физические качества: сила, гибкость, координация, выносливость и быстрота (Погадаев Г.И. 2000).

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Минаев Б.Н. и Шиян Б.Н. (2000) говорят, что каждое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль, особенно у детей. К сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, но это ограничено достаточно жесткими рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

В связи с этим возникает противоречие между необходимостью развивать гибкость у детей среднего школьного возраста и отсутствием научных разработок и методических рекомендаций по данной теме. Решению этой актуальной проблемы было посвящено наше исследование.

Цель исследования. Состояла в разработке и определении методики направленной на развитие гибкости у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре в средних классах. Предмет исследования: Методика развития гибкости у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гипотеза. Предполагалось, что применение метода круговой тренировки положительно отразится на показателях развитии гибкости у детей среднего школьного возраста во время занятий на уроках физической культурой.

В процессе нашего исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать по данным литературных источников состояние проблемы развития гибкости у детей среднего школьного возраста.
2. Разработать методику, направленную на развитие гибкости детей средних классов на уроках физической культуры.
3. Выявить влияние разработанной методики на развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста в процессе педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации по использованию методики развития гибкости у детей средних классов.

Новизна исследования заключалась в использовании метода круговой тренировки, на уроках физической культуры у детей среднего школьного возраста.

Практическая значимость. Проведение педагогического эксперимента позволило установить, что разработанная методика, основанная на использовании метода круговой тренировки, может быть использована для развития гибкости у детей средних классов на уроках физической культуры.

Педагогическое наблюдение осуществлялось во время педагогического эксперимента за учебным процессом учеников 6-х классов и выполнением методики. Предметом наблюдения была методика, направленная на развитие гибкости детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

В начале и по окончании педагогического эксперимента проходило контрольное тестирование экспериментальной и контрольной групп. Для оценки физической подготовленности у детей средних классов были использованы следующие тесты:

- Наклон вперед. Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки, по растягиванию в сантиметрах от нулевой отметки до пальцев руки. На полу была сделана разметка: горизонтальная линия;
- Мост. Результат – расстояние от пяток до конца пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.
- Поднимание рук лежа на животе. Этот тест используется для определения уровня гибкости верхнего плечевого пояса. Оборудование: рулетка палка, длиной 1м, скамья. Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обеими руками он держит палку. Не отрывая подбородок от скамьи, он поднимает палку как можно выше над головой. Учитель при помощи рулетки измеряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи.

Педагогический эксперимент проводился на базе гимназии № 1 г. Белгорода. В эксперименте принимали участие два класса (6«А», 6«Б») в количестве 44 человека (24 мальчика и 20 девочек).

Один класс (6«А») из 22 человек (12 мальчиков и 10 девочек) контрольный занималась по общеобразовательной программе три урока в неделю. Уроки проводились согласно учебного плана и задачам конкретного урока. А в учебный процесс другого класса (6«Б») так же состоящего из 22 человек (12 мальчиков и 10 девочек) экспериментального была включена разработанная нами методика, направленная на развитие гибкости, основанная на применении метода круговой тренировки. Методика применялась на первом и третьем уроке физической культуры в конце основной части урока. Комплекс круговой тренировки, направленный на воспитание гибкости, состоял из шести упражнений (станций). На каждом уроке было определено 8 «станций» с упражнениями, направленными на развитие гибкости. На каждой станции занимающиеся выполняли только одно упражнение в течение 30 секунд, а на отдых, переход к другой станции и подготовку к выполнению следующего упражнения отводилось 30 секунд. Этого времени было достаточно для сравнительно полного восстановления. Всего учащиеся проходили один круг на каждом уроке.

В начале и по окончании педагогического эксперимента учащиеся, принимающие участие в эксперименте, проходили контрольное тестирование, уровня развития гибкости. Первым испытанием учеников средних классов стал тест – поднимание рук лежа на животе. В результате эксперимента было выявлено улучшение результатов экспериментальной группы и контрольной группы. В тесте «поднимание рук лежа на животе» средний показатель экспериментальной группы составил в начале эксперимента у мальчиков составил 15,5см и в конце эксперимента 18,8см, а у девочек – 16,5см и 20,6см соответственно. В контрольной группе показатели гибкости улучшилась у мальчиков с 15,8см до 17,2см, а у девочек – 17см и 19,1см соответственно.

Следующим контрольным испытание был «мост». По полученным в конце педагогического эксперимента данным можно увидеть изменения результатов контрольной и экспериментальной группы контрольном тесте «мост». Результаты подверглись изменениям в обеих группах. В экспериментальной группе результаты в тесте «мост» составили – у мальчиков до эксперимента 53,5см и по его окончании 50,3см. У девочек экспериментальной группы результаты изменились следующим образом до эксперимента 52,1см после 48,8см. В контрольной группе изменения такие: у мальчиков до эксперимента 54см и по окончании 52,8см, а у девочек до эксперимента 52,6см и в конце 51,2см. Достоверность изменения результатов наблюдается только в экспериментальной группе. В контрольной группе результаты изменились, но они статистически не достоверны.

Еще одно испытание, которое определяло уровень развития гибкости, был наклон вперед из положения сидя. По итогам проведенного эксперимента видно, что результаты обеих групп также изменились в положительную сторону. Сравнивая полученные результаты экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента в тесте «наклон вперед из положения сидя» видна положительная динамика изменения, которая также отмечается в обеих группах. Так в начале эксперимента результаты у мальчиков экспериментальной группы составляли 2,8см, а по его окончании 5,5см и у девочек в начале эксперимента 4,3см и по его окончании 7см. В контрольной группе результаты изменились следующим образом. В начале эксперимента у мальчиков они составляли 3,1см и в конце 4,5см, у девочек 4,2см и 5,9см соответственно. Результаты контрольной группы статистически не достоверны, а результаты экспериментальной группы статистически достоверны. Что говорит о положительном влиянии на уровень развития гибкости учащихся из экспериментальной группы, разработанной нами методики.

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Положительная динамика в развитии гибкости у учеников из контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе. Изменения в экспериментальной группе можно объяснить влиянием методики, которая применялась на уроках в экспериментальной группе.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 223 с.
2. Детская спортивная медицина. Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущева В.С., – М.: Медицина. – 1991. – 81 с.
3. Должиков И. И. – Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М.: МГФСО, 1998. – 110 с.
6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970.–148 с.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной (средней) школы. – М.: Дрофа, 2001. – 64 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ)

Чуманова А.А., Жилина Л.В.

ОГАПУ «Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В.В. Бурцева»
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
zhilina_l@bsuedu.ru

Аннотация. Деятельность волейболистов основана на разнообразной двигательной активности (бег, прыжки, элементы акробатики, удары) и требует от человека разностороннего развития двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая культура, школьная секция, младшие школьники.

Особенностью подготовки в волейболе является длительность освоения технического арсенала, которая вызвана высокой сложностью технических элементов игры. Младшие школьники не подготовлены физически к выполнению технических элементов игры. (Фурманов А.Г., 2007). Поэтому необходимо тренировать специальные способности к волейболу не упражнениями из данного спорта, а доступными подвижными играми, игровыми заданиями, содержание которых оказывает целенаправленное воздействие на развитие физических качеств, необходимых для обучения технических приемов игры в волейбол.

По мнению Клещева Ю.Н., Фурманов А.Г. подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее применение [3]. Это вызвано тем, что юные волейболисты не могут быстро овладеть упражнениями, направленными на развитие физических качеств. Да и сама игра в волейбол для них на первых порах сложна. В результате интерес к занятиям у юных спортсменов снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники, они повышают интерес к тренировкам [4].

Объект исследования – физическая подготовка юных волейболистов в школьной секции. Предмет исследования – развитие физических качеств юных волейболистов с использованием подвижных игр и игровых заданий в тренировочном процессе.

Экспериментальная методика заключалась в том, что в группе испытуемых в конце подготовительной и в начале основной части тренировочного занятия включались подвижные игры и игровые задания, направленные на развитие физических качеств необходимых для обучения игры в волейбол. Скрупулезно подбирались игры для занятий волейболом, и продумывалось их содержание. Игры были интересными, разными по своей сложности и доступными для детей 10-12 лет, и внедрялись в тренировочный процесс с помощью игрового метода. Использование игрового метода, при выполнении игровых заданий, способствовало повышению эмоционального состояния волейболистов и в итоге предполагало лучшему усвоению изучаемого материала. [Фурманов, с.40-41]. Нами был сформирован перечень игр, которые подразделялись в зависимости от их воздействий на конкретные виды (ловкость, быстроту, силу, выносливость и гибкость и т.д.) занимающихся. В каждом тренировочном занятии использовалось 2 подвижные игры и несколько игровых заданий. Игры повторялись через каждое тренировочное занятие.

В процессе проведенных исследований нами были получены следующие результаты физической подготовленности юных волейболистов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей физических качеств юных волейболистов экспериментальной группы, n=10

Тест	Нормативы	Время проведения	Экспериментальная группа	
			X ± m	p
Бросок набивного мяча сидя (1кг), (м)	5,8	до эксперимента	4,32±3,4	>0,05
		после эксперимента	5,33±0,12	<0,05
Бег (5х6 м), (сек)	12,0	до эксперимента	13,31±1,2	>0,05
		после эксперимента	12,46±0,12	<0,05
Прыжок в длину с места, (см)	185	до эксперимента	174,9±0,8	>0,05
		после эксперимента	183,8±1,1	<0,05
Прыжок вверх с места, (см)	40	до эксперимента	25,6±0,32	>0,05
		после эксперимента	35,8±0,46	<0,05
Отжимание (кол-во раз)	10	до эксперимента	4,3±0,18	>0,05
		после эксперимента	8,3±0,24	<0,05

По всем показателям физических качеств юных волейболистов выявлены достоверные различия между началом эксперимента и его окончанием. В тесте «бросок набивного мяча сидя» произошло увеличение результата на 1,01 м; в тесте «бег 5х6 м» результат увеличился на 0,85 сек; «прыжок в длину с места» увеличился на 8,9 см; «прыжок вверх с места» также увеличился на 10,2 см. В полученных результатах предварительного и итогового тестирований обнаружены достоверные различия с уровнем достоверности 0,05.

Испытуемые улучшили показатели и значительно приблизились к нормативам программы ДЮСШ НП 1-го года обучения. Данный факт свидетельствует об эффективности разработанной методики развития физических качеств с использованием подвижных игр и игровых заданий у юных волейболистов. При определении уровня точности верхней прямой подачи юными волейболистами, оценивалось контрольное упражнение – «подача на точность» в зоны 1,6,5.

Таблица 2 – Динамика показателей точности выполнения верхней прямой подачи: «подача на точность» юными волейболистами

Группа	Нормативы программы ДЮСШ НП 1-го года обучения	До эксперимента	После эксперимента	p
		X ± m	X ± m	
ЭГ	Зона 1 – 3 раза	1,2±0,21	2,1±1,16	< 0,05
	Зона 6 – 3 раза	2,8±1,05	3,4±2,36	< 0,05
	Зона 5 – 3 раза	2,2±0,31	3,3±0,37	< 0,05

В начале эксперимента юные волейболисты экспериментальной группы из 5 подач подали в среднем 1 подачу в зону 1, а в конце эксперимента – 2 подачи, а в зоны 5 и 6 – вначале эксперимента юные волейболисты подали в среднем 2 раза, а при итоговом тестировании – 3 раза. Испытуемые улучшили показатели и приблизились к нормативам программы ДЮСШ НП 1-го года обучения.

В данном тесте у испытуемых выявлены достоверные различия с уровнем достоверности 0,05.

Можно сделать вывод, что при улучшении показателей физической подготовленности увеличилась точность верхней прямой подачи.

Следует отметить, что по всем показателям результаты испытуемых улучшились, это свидетельствует об эффективности предложенной методики с использованием подвижных игр и игровых заданий.

Литература

1. Айриянц А.Г. Волейбол: учебник для институтов физической культуры [Текст] / А.Г. Айриянц, Ю. Н. Клещев. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 213 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с., ил.
3. Клещев Ю.Н. Юный волейболист [Текст] / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 202 с.
4. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов [Текст] / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ МВД РОССИИ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ

Шилакин Б.В., Апальков А.В., Карпов А.А.

Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова
Россия, г. Хабаровск

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород
Воронежский институт МВД России

Аннотация. Для формирования необходимых навыков и качеств, а также для тренировки физической силы, важных для выполнения задач, стоящих перед сотрудником правоохранительных органов, необходимо на протяжении всего обучения в образовательных организациях системы МВД России высокий уровень проведения физической подготовки. Для будущих сотрудников полиции является неотъемлемой частью подготовка к обеспечению безопасной жизни граждан как в мирное время, так и в особых условиях.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, дистанционное обучение, МВД России.

Согласно Приказа МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». – целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**

Исходя из указанной цели, занятия по физической подготовке можно разделить на два вида:

1) направленные на формирование общекультурной компетенции, т.е. выработку способностей у лица к организации здорового образа жизни, а также необходимость заниматься физической культурой на протяжении всей жизни;

2) направленные на формирование профессиональной компетенции, т.е. выработка способностей применять физическую силу и специальные средства для противодействия противнику, решения специальных оперативно-розыскных задач и др.

С.В. Кузнецова выражает мнение, что содержание физической подготовки сотрудников разделяется на общую и служебно-прикладную физическую подготовку. При этом общая физическая подготовка представляет собой процесс использования неспециализированных средств и методов физической культуры, направленный на повышение функциональных возможностей организма, формирование общих предпосылок эффективной и рациональной трудовой, оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности сотрудников. Основная цель общей физической подготовки заключается: поддержание общего уровня здоровья, высокой работоспособности, высокой сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды, гармоничное развитие физических качеств. [2, С.87]

Специальная физическая подготовка уже направлена на выработку сложных координационных движений, которые требуют хорошей базовой физической подготовки и усердных тренировок. Сюда относят изучение приемов борьбы, защитные действия и многое другое [4].

На основе вышесказанного мы хотим отметить, что физическая подготовка является неотъемлемой частью подготовки сотрудника полиции, основная цель деятельности которого будет заключаться в выполнении сложнейших оперативно-служебных задач.

В связи с этим, необходимо ответственно относиться к таким практическим дисциплинам как «Физическая подготовка», «Огневая подготовка», «Тактико-специальная подготовка». Кроме того, обучающимся необходимо постоянно консультироваться с преподавателями, совершенствовать свои навыки применения боевых приемов борьбы, тренировать физические качества. Однако, современная геополитическая обстановка в определенные моменты не позволяет обеспечить некоторые образовательные организации приграничных территории должным уровнем взаимодействия преподавателя с обучающимися. На примере Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина хотим отметить, что в период пандемии корона вирусной инфекции и проведение специальной военной операции необходимость перехода обучения в дистанционный формат приобрела свою актуальность. Проведение практических занятий в дистанционном формате стало необходимостью, научно педагогическому составу образовательных организаций приходилось менять методику проведения занятий с учетом складывающихся обстоятельств.

В этот период образовательные организации МВД осуществляли свою деятельность с помощью электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). В электронной информационно-образовательной среде возможно осуществлять образовательную деятельность в удаленном режиме, независимо от местонахождения субъектов обучения. Важной составляющей данной системы является возможность использовать все современные информационные и телекоммуникационные технологии, а также возможность обмена учебных ресурсов [3, С.47].

В связи с этими обстоятельствами, можно выделить важнейшую особенность проведения занятий по физической подготовке в указанные периоды – использование технических средств, а также удаленность обучаемых от преподавателей. Однако, такой процесс обучения в большей степени отражает лишь положительные элементы обучения.

Мы выделяет следующие:

Во-первых, дистанционное обучение позволило сформировать должный образ самостоятельности в проведении занятий по физической подготовке;

Во-вторых, курсанты и слушатели образовательной организации уделяли больше времени самостоятельной подготовке, чтобы поддержать должный уровень физических качеств, а также поддерживать себя в хорошей физической форме;

В-третьих, дистанционный формат обучения позволил обеспечить каждого обучающегося индивидуальным планом тренировок, ориентируясь на физические способности каждого отдельного курсанта;

В-четвертых, доступность большого количества обучающих видео материалов, которые способствовали разнообразию занятий по физической подготовке и др.

Несмотря на достаточное количество положительного в дистанционном обучении курсантов, важно отметить негативные стороны такого обучения. В частности, они связаны с отсутствием непосредственного участия преподавателя на занятии, поэтому не могут быть учтены все ошибки в выполнении каких-либо сложных координационных движений. Во-вторых, отсутствие реального общения с преподавателями и курсантов, что негативным образом влияет на процесс социализации и качества обучения. В-третьих, важно отметить, что зачастую на территории Белгородской области случались перебои с электричеством, что фактически срывали занятия в дистанционном формате, а также требовалось достаточное количество времени на повторное подключение.

Таким образом, исходя из задач, которые обозначены в нормативных документах для сотрудников полиции мы можем сделать вывод о необходимости формирования у сотрудников правоохранительных органов достаточного уровня физической готовности к выполнению этих задач, в том числе и для несения службы в особых условиях. На примере Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина мы рассмотрели особенности дистанционного формата обучения по учебной дисциплине «Физическая подготовка» и пришли к выводу о том, что такой формат позволяет

осуществлять практические занятия без прибытия в образовательную организацию. Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что существует достаточное количество проблем для проведения практических занятий в дистанционном формате и нельзя заменить живого общения преподавателя и обучающихся.

Литература

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru>.
2. Кузнецов, С. В. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: Сборник материалов двадцать второй всероссийской научно-методической конференции: в 2-х томах, Иркутск, 02–03 марта 2017 года. Том II. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. – С. 86-90.
3. Синянский, В.А. Физическая подготовка образовательных организаций МВД России в условиях дистанционного обучения // В.А. Синянский, Б.А. Назаренко, С.В. Кравцов // Полицейская деятельность. – 2021. – №2. – С. 47.
4. Тютин, С. С. Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / С. С. Тютин, И. Н. Марченко // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: Сборник статей. – Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2018. – С. 163-165.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Шиловских К.В., Пушкарев В.А., Стрельникова Л.А.

Областное государственное автономное образовательное учреждение

«Белгородский институт развития образования»

Россия, г. Белгород

79202096765@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена особенностям преподавания учебного предмета «Физическая культура» в начальных классах Белгородской области. Рассматривается структура программы, методика проведения уроков, формирование предметных, метапредметных и личностных результатов. Выделены приоритетные направления физического воспитания младших школьников и определены критерии отбора содержания учебного материала.

Ключевые слова: двигательные навыки, здоровье, начальная школа, образовательная программа, рабочая программа, физическая культура.

Физическая культура является неотъемлемой частью образовательной программы начальной школы, оказывая значительное влияние на развитие двигательных навыков, укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни. Цель настоящей статьи – проанализировать федеральную рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» для начальных классов, выявить основные этапы и особенности преподавания данного предмета.

Согласно приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий» в начальной школе по учебному предмету «Физическая культура» разрешены для использования следующие учебники, которые утверждены сроком действия до 27 апреля 2027 года [3]:

- «Физическая культура: 1-4-е классы: учебник в 2 частях» авторов Виноградова И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Виноградова И.А. издательство «Просвещение»;
- «Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное», автор Матвеев А.П. издательство «Просвещение»;
- «Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное», автор Матвеев А.П. издательство «Просвещение»;
- «Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное», автор Матвеев А.П. издательство «Просвещение»;
- «Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное», автор Матвеев А.П. издательство «Просвещение».

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 октября 2024 года № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» в содержательный раздел федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» внесены изменения [4].

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Третий час во 2-3 классе реализуется за счёт части, формируемой участниками образовательных отношений, в том числе с возможностью использования учебных модулей по видам спорта, а 4 классе такой возможности нет.

Основные разделы, обязательные (инвариантные) для изучения в каждом классе:

1. «Знания о физической культуре»;
2. «Способы самостоятельной деятельности»;
3. «Физическое совершенствование (реализуется исходя из наличия материально-технической базы ОО):

3.1. «Гимнастика с основами акробатики»;

3.2. «Лыжная подготовка»

- ОО должна полностью обеспечить обучающихся лыжным инвентарем для освоения модуля «Лыжная подготовка» (зимние виды спорта). При отсутствии материально-технической базы (исправные лыжи всех размеров и необходимого качества) перераспределяем учебные часы инвариантного модуля «Лыжная подготовка» на часы других инвариантных модулей «Легкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры» [1, 2].

3.3. «Легкая атлетика»;

3.4. «Подвижные и спортивные игры»;

3.5. «Плавательная подготовка»

– При отсутствии материально-технической базы ОО перераспределяем учебные часы модуля на часы других инвариантных модулей («Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка» и «Спортивные игры» [1,2].

4. Вариативный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» в количестве 18 часов реализуется при условии введения третьего за счет части, формируемой участниками образовательных отношений.

Рекомендуемые учебные модули могут быть реализованы как в форме третьего часа учебного предмета «Физическая культура», так и во внеурочной деятельности при 2-х часовой недельной программе, в форме, отличной от урочной, в том числе и в формате сетевого взаимодействия с организациями дополнительного образования детей:

1. «Самбо»;
2. «Гандбол»;
3. «Дзюдо»;
4. «Тэг-регби»;
5. «Плавание»;
6. «Хоккей»;
7. «Футбол»;
8. «Фитнес-аэробика»;
9. «Спортивная борьба»;
10. «Флорбол»;
11. «Легкая атлетика»;
12. «Подвижные игры»;
13. «Бадминтон»;
14. «Триатлон»;
15. «Лапта»;
16. «Футбол для всех»;
17. «Подвижные шахматы»;
18. «Городошный спорт»;
19. «Биатлон»;

20. «Скалолазание»;
21. «Хоккей на траве»;
22. «Ушу»;
23. «Перетягивание каната»;
23. «Танцевальный спорт»;
24. «Бокс»;
25. «Дзюдо»;
26. «Киокусинкай»;
27. «Тяжелая атлетика»;
28. «Коньки»;
29. «Теннис».

Рекомендуемые модули по виду спорта «Футбол» представлены позициями 7 и 16: «Футбол» и «Футбол для всех». Принципиальное отличие этих модулей друг от друга заключается в том, что модуль «Футбол» создан в рамках проекта «Футбол в школе» министерства просвещения Российской Федерации при поддержке Российского футбольного союза, в котором общеобразовательные организации, вошедшие в этот проект, могут создавать футбольные секции для дополнительных занятий, которые выстраиваются по единой программе подготовки, с налаживанием взаимодействия со спортивными школами, футбольными клубами. А модуль «Футбол для всех» создан для общеобразовательных организаций, не входящих в проект «Футбол в школе», но желающие заниматься этим видом спорта.

Региональный компонент

Согласно инструктивно-методического письма «О формировании единых подходов к системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования», рассмотренного и одобренного за заседании секции руководителей и заместителей директоров образовательных организаций «Управление образовательными системами» РУМО в системе общего образования Белгородской области» ограничено количество контрольных мероприятий не более 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение учебного предмета «Физическая культура» в учебном году с целью отслеживания достижения обучающимися планируемых результатов.

Таблица 1 – Структура распределения контрольных мероприятий

Класс	Количество часов в неделю, количество контрольных мероприятий в год	
	2 часа в неделю	3 часа в неделю
1	3 часа в неделю, 8 контрольных мероприятий	
2	6 контрольных мероприятий в год	9 контрольных мероприятий в год
3		
4	6 контрольных мероприятий в год, в том числе 1 письменный тест	9 контрольных мероприятий в год, в том числе 1 письменный тест

Это письмо было подготовлено в рамках письма Минпросвещения России от 13 января 2023 года № 03-49 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»). Данная статья демонстрирует важность и ценность

внедрения комплексной программы по физической культуре в начальной школе. Грамотно выстроенная программа помогает детям гармонично развиваться, укрепляет их здоровье и создает базу для дальнейших успехов в сфере физической культуры и спорта.

Литература

1. «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы» <https://base.garant.ru/6749246/>
2. Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации») https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_109667/902d2aca8fcf81b5fe6b1e6f58fd57037a1b5610/
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий» <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202507290005>
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202507290005?index=3>

**FITNESS CLASSES IN PRIMARY SCHOOL,
DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN THE MUNICIPAL BUDGETARY
GENERAL EDUCATION INSTITUTION SECONDARY SCHOOL NO. 99
IN VORONEZH, THE RUSSIAN FEDERATION,
AS A KIND OF FORMATION HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNGER PUPILS**

Шиловских К.В., Шиловских В.К.

ОГАОУ «Белгородский институт развития образования»

Россия, г. Белгород

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 99»

Россия, г. Воронеж

79202096765@yandex.ru

Abstract. Our article is devoted to the introduction in the extracurricular activities in lyceum No. 32, Belgorod, the Russian Federation, aerobics, as a kind of formation healthy lifestyle of younger pupils. A sample set for fitness is given for extracurricular activities. We continue work on this project, in conclusion plan to issue training supplies and several articles.

Keywords: autogenic training, aerobics, extracurricular activities, a junior student, fitness, step aerobics, fitness aerobics, strength training.

A healthy lifestyle is formed in the family, later school is involved. It is school that keeps under control students' academic load, daily routine, nutrition and physical activity, coordinating their actions with parents.

However, recent researches show that about 30-35% of children come to the first class with certain physical deviation and after graduation more than 80% of students are not entirely healthy. The conclusion is that educational institutions do not add health, but vice versa, take it. Of course, the problem of students' health is multifaceted. To shift the responsibility onto one institution does not solve the problem of pupils' health care. But at the same time, the analysis of their diseases clearly shows that while studying at school, the number of respiratory diseases, pathologies of the digestive system, and organs of vision grows. Such state of health is not only the result of long-term adverse impact of socio-economic and environmental factors, but also of a number of pedagogical ones.

Three lessons of physical education per week do not compensate the lack of physical activity. At the same time there are also cases of low exercise efficiency. At Physical Education lesson children are divided into three groups: main, preparatory and special medical groups. The last two are distinguished according to medical indications (diseases in the stage of compensation, sub compensation, etc.). Students that are not belong to these groups form the main group, and just with them teachers have classes in approved training programs. These are so-called «healthy kids». At the same time, their true state of health has not been defined, at the best it is judged by the indicators of physical development of children.

Therefore, taking into consideration all the above, we want to tell you about our experiment.

Since 2025, our school has realized the project «The Use of Fitness within the system of activity approach during extracurricular lessons in primary school».

During the extracurricular activities in first and second forms we devote time to practice fitness to music, use modern tunes, do musical composition sets to practice, select music with children's wishes.

Based on the analysis of scientific and methodological literature, we have developed sets for fitness classes with children of primary school. Their distinguishing feature is integrated health – improving orientation. Unlike senior students where classes are made up in one direction of fitness, in primary school in different parts, popular fitness trends are used (step aerobics, yoga, fitness, aerobics, stretch, strength training, autogenic training). However,

breathing, finger, self-massage exercises for a correct posture etc are widely used in the modern system of primary school education.

There are several sets of exercises. Each of them lasts for 2 weeks of practical application. The duration of 1 complex is 40-45 minutes. The quantity of sessions – 1-2 per week.

The sample structure is traditional and consists of preparatory, main and final parts.

The preparatory part is divided into 3 sections. 1. Exercises to correct posture. 2. Stretching. 3. General health-improving exercises as a type of aerobic exercises.

The main part is also divided into 3 sections.

1. One of the types of aerobics.

2. Strength training.

3. A game.

The final part has 2 sections. 1. Visual gymnastics. 2. Autogenic training.

This part division into sections reflects psychophysical features of younger students, who according to psychological research are able to keep voluntary attention not more than 10 minutes. Accounting this fact allows to maintain the attention and children's desire.

Different educational methods are used in work: the method of persuasion, the method of reward and punishment, the method of competition and game.

Among the variety of teaching methods verbal, visual and practical are used.

Such organizational methods are used in work: frontal, group, individual.

During the training the main methods are continuing, interval, repeated, playing and emulative. The use of the fitness industry allows our students to prepare better and more inventive for the physical education lessons and extracurricular activities, afford us to use this interest to increase the level of calisthenics.

Bibliography

1. Avramenko V.A. The Lesson of physical education and healthy lifestyle of students // Materials from scientific-practical conference «Physical education and healthy lifestyle» / Ed. by P. A. Vinogradov. – M.: Prosveshchenie, 1990. – p. 3-5.

2. Vasilyev, O. S., Zhuravlev, E. C. The study of ideas about healthy lifestyle // Psychological Bulletin of Rostov State University. Rostov on Don, 1997, no. 3. – p.247.

3. Shlosberg S., Nieporę L.O. About healthy lifestyle: A training supply. M-SPb. – Kiev: Dialectica, 2000. – p.53

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ 1–3 КУРСОВ

Шумилов А.Ю.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,
г. Белгород, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации и методики физической подготовки студентов-футболистов 1–3 курсов в условиях занятия футзалом. Проведен анализ современных научных подходов к построению тренировочного процесса у студентов этой возрастной и образовательной категории. Отдельное внимание уделяется этапам и средствам физической подготовки, методам совершенствования специальной выносливости, силы, быстроты, координации и гибкости, а также их интеграции в учебный процесс высшей школы. По итогам проведенного исследования выделены практические рекомендации для тренеров и преподавателей высших учебных заведений, направленные на повышение эффективности тренировочного процесса и формирование устойчивого интереса к занятиям футзалом среди студентов.

Ключевые слова: футзал, студенты-спортсмены, физическая подготовка, тренировочный процесс.

Футзал как разновидность футбола отличается высокой динамичностью, интенсивностью и требует от игроков выдающихся показателей в области физической подготовленности. Современные требования к спортсмену-футболисту, специализирующемуся в мини-футболе, предполагают высокую технико-тактическую оснащенность и высокий уровень развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Особое значение физическая подготовка приобретает в первые три года обучения студентов в вузе, когда формируются прочные основы общей и специальной работоспособности, закладываются привычки к систематическим занятиям спортом и формируется отношение к здоровому образу жизни. Интенсификация учебного процесса, увеличение учебной и внеаудиторной нагрузки обуславливают необходимость оптимизации тренировочного процесса с целью эффективного совмещения учебы и спорта. В связи с этим научно обоснованная организация физической подготовки становится приоритетной задачей для вузов и спортивных клубов, функционирующих на их базе.

Цель данной статьи – обобщить современные подходы к организации физической подготовки студентов-футболистов 1–3 курсов в футзале, описать ее структуру, средства и методы, предложить практические рекомендации для их оптимального использования в учебно-тренировочном процессе.

Физическая подготовка в футзале – это целенаправленный и систематический педагогический процесс развития физических качеств у игроков, необходимых для успешного выполнения соревновательных действий, а также сохранения здоровья и профилактики травматизма. Согласно исследованиям, базовым отличием физической подготовки в футзале является приоритет краткосрочных, но высокоинтенсивных нагрузок, связанных с постоянной сменой характера деятельности и направленностью на скоростно-силовые действия [1].

У студентов-футболистов младших курсов уровень физической подготовленности часто бывает неравномерен вследствие различий в предыдущем спортивном опыте, особенностей полового созревания и психофизиологического статуса. Поэтому построение тренировочного процесса должно опираться на дифференцированный подход, предварительное тестирование и последующий мониторинг динамики физических показателей.

Система физической подготовки студент-футболистов включает развитие: общей и специальной выносливости – как основы для поддержания высокой интенсивности игры; силы (особенно мышц нижних конечностей и корпуса) – для эффективного выполнения

ударов, ускорений и борьбы за мяч; быстроты реагирования и перемещений – для своевременного принятия решений и создания игровых преимуществ; координации и гибкости – для коррекции движений в сложных игровых ситуациях, профилактики травм.

Для студентов первого курса характерен разноуровневый стартовый уровень подготовленности. В этом возрасте основная задача – создание фундамента общей физической подготовленности без чрезмерных специализированных нагрузок. В тренировках преобладают круговые, игрово-имитационные и общеукрепляющие упражнения, направленные на развитие выносливости и силы. Большое внимание уделяется формированию положительной мотивации к занятиям футзалом, освоению правильной техники упражнений, ознакомлению с основами спортивного питания и режима.

На втором году обучения акцент смещается на развитие специальных физических качеств с учетом технико-тактической специфики футзала. Усложняется структура тренировочного занятия, вводятся упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Значительную роль начинают играть малые игровые формы, двусторонние игры с регламентом, направленным на повышение интенсивности и создание стрессовых игровых ситуаций. Параллельно развивается аэробная и анаэробная выносливость, используется интервальный и повторный методы тренировки.

К третьему курсу студенты становятся более хорошо подготовленными индивидуально и коллективно. Физическая подготовка становится преимущественно специализированной и интегрируется с технической и тактической. Значительное место занимает индивидуализация нагрузки, коррекция слабых физических качеств отдельных игроков. Используются методы контроля – тестирования, мониторинга уровня восстановления, анализ игровой активности с помощью GPS и видеотехнологий. Более широко применяется функциональный тренинг, элементы кросс-фита, упражнения на нестабильных поверхностях для профилактики травм и развития мышечного корсета [2].

В рамках образовательного процесса вуза средствами физической подготовки являются:

- беговые упражнения (различной протяжённости и интенсивности);
- прыжковые упражнения и элементы plyometrics;
- упражнения с собственным весом и отягощениями;
- упражнения на координацию (мини-препятствия, лестницы, конусы, эстафеты);
- элементы йоги и стретчинга для развития гибкости и профилактики мышечных зажимов;
- малые формы игры (3 на 3, 4 на 4) с временным ограничением.

Методы физической подготовки:

- повторный метод – позволяет формировать целевую специальную выносливость;
- интервальный метод – эффективен для развития аэробной и анаэробной выносливости;
- круговой метод – способствует гармоничному развитию основных и вспомогательных групп мышц;
- соревновательный метод – проводится в рамках учебных и товарищеских игр, турниров, зачетных занятий [3].

На всех этапах подготовки важна регулярная диагностика – контрольных нормативов по бегу, прыжкам, челночному тесту, показательному тестированию на выносливость (йо-йо тест) и скоростно-силовые качества.

Учебно-тренировочный процесс условно делится на три этапа: вступительный, основной и итоговый (контрольно-оценочный). Вступительный этап включает тестирование, вводные занятия, проведение опроса и анкетирования для определения мотивации, опыта и особенностей здоровья студентов. На основном этапе организуется непосредственно тренировка, включающая блок ОФП (общей физической подготовки),

СФП (специальной физической подготовки), основ технической и тактической подготовки. Итоговый этап проводится в виде игровых соревнований, контрольных нормативов и анализа достигнутых результатов.

Важным элементом является интеграция средств и методов физической подготовки с основными темами учебной программы («Техника передвижения футзалиста», «Удары по мячу», «Действия в обороне и нападении»). Преобразование физических упражнений в игровую форму позволяет одновременно решать задачи ФП и совершенствовать технические навыки.

Практические рекомендации для тренеров и преподавателей

1. Необходимо предусматривать в структуре тренировочного занятия (чаще всего 60–90 минут) оптимальный баланс между развитием физических, технических и тактических качеств (примерно 40% – физические упражнения, 60% – игровые упражнения и иные формы технико-тактической подготовки).

2. Индивидуализация нагрузок осуществляется за счет использования стартового тестирования и динамического контроля за физическим состоянием студентов. Для студентов с разными базовыми показателями нагрузки варьируются по объему, интенсивности, продолжительности.

3. Следует чередовать микроциклы с преобладанием скоростно-силовой работы и развитием аэробной выносливости. После интенсивных занятий важно проводить восстановительные тренировки (работа на гибкость, релаксация, дыхательные упражнения).

4. Введение элементов соревнования (мини-турниры, индивидуальные и командные рейтинги) способствует повышению мотивации и интереса к занятиям, создает дополнительную эмоциональную нагрузку, близкую к игровым условиям.

5. Развитие самостоятельности студентов и формирование ответственности за свой физический уровень достигаются посредством ведения «дневников тренировок», самоанализа, участия в обсуждении индивидуальных планов развития.

6. Необходимо систематически проводить профилактические мероприятия по предупреждению травм – разъяснительные беседы, обучение разминке и заминке, контролировать выполнение техники упражнений и игр [4].

Физическая подготовка студентов-футболистов 1–3 курсов в футзале – сложная, многокомпонентная задача, требующая научно обоснованного подхода, систематичности и творческого взаимодействия тренеров и обучающихся. В условиях вуза важно не только формировать высокий уровень физических качеств, но и закладывать основы культуры здоровья, самостоятельности и самосовершенствования.

Комплексная организация учебно-тренировочного процесса, интеграция современных средств и методов подготовки, учет индивидуальных особенностей студентов позволяют добиться прогресса в развитии физической формы, а также создать устойчивый интерес к занятиям футзалом.

Литература

1. Алиев Э.Г., Андреев С.Н., Губа В.П. Мини-футбол (футзал): учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Советский спорт, 2022. 554 с.
2. Андреев С.Н., Левин В.В. Мини-футбол. Подготовка футболистов спортивных школах и любительских командах. Липецк: Изд-во «ГУ РОГ», 2024. 496 с.
3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в высших учебных заведениях. М.: Советский спорт, 2020. 320 с.
4. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех: учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2022. 264 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С ПРОЦЕССАМИ МЕТИЛИРОВАНИЯ ДНК В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНА

Аведова Т.А., Вирюс Э.Д.

ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

Россия, г. Москва

avedova.t.a@vniifk.ru, edwardvirus@yandex.ru

Аннотация. Физическая активность является мощным стимулом, влияющим на общую физиологию человеческого организма. Физические упражнения приводят к биохимическим изменениям в различных тканях и оказывают влияние на экспрессию генов. На экспрессию генов могут оказывать влияние физические нагрузки, вследствие биохимических изменений в различных тканях организма спортсмена. Структурные изменения хроматина происходят в соответствии с эпигенетическими модификациями, обусловленными физической активностью. Одним из таких эпигенетических признаков является метилирование ДНК, которое включает присоединение метильной группы к пятому углероду цитозинового остатка, присутствующего в динуклеотидах CG (CpG). В обзоре обобщены современные знания о влиянии физической активности на статус метилирования ДНК у спортсмена.

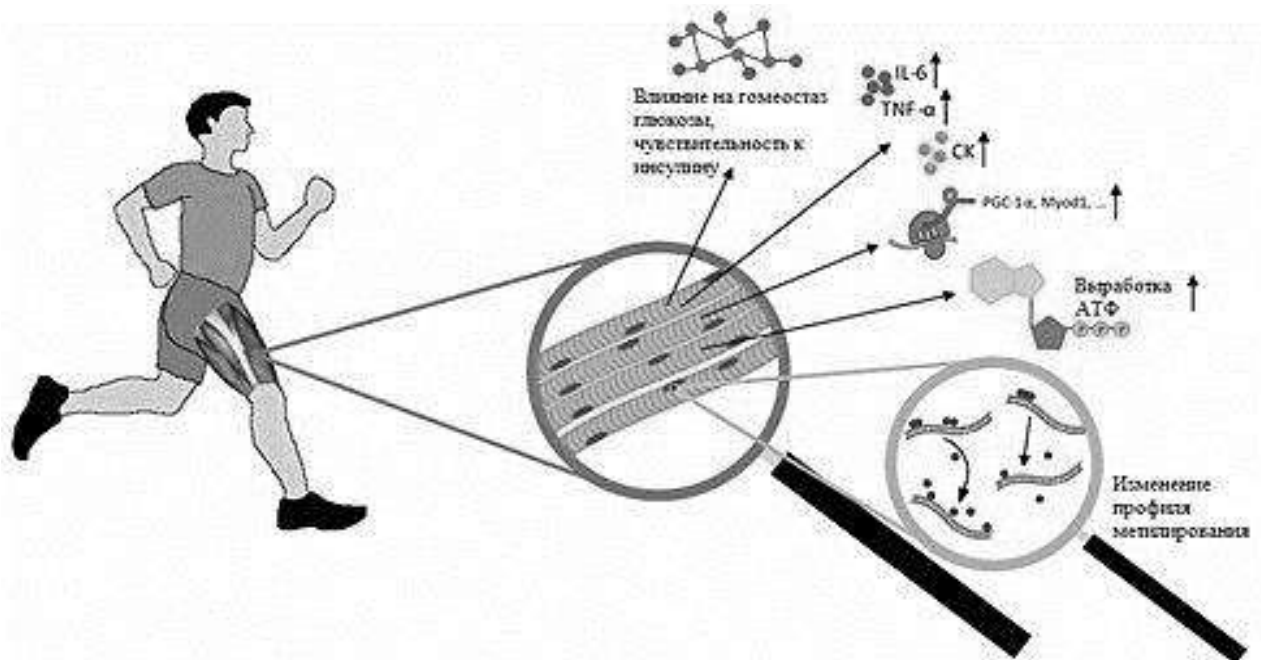
Ключевые слова: ДНК-метилирование; эпигенетика; физические нагрузки; физическая активность.

Введение. Физическая активность является мощным стимулом, влияющим на общую физиологию человеческого организма. Физические упражнения приводят к биохимическим изменениям в различных тканях и оказывают влияние на экспрессию генов. В настоящее время остается вопросом – какие механизмы лежат в основе мультиорганный адаптации к физической нагрузке [2].

Физическая активность повышает уровень креатинкиназы в крови и запускает секрецию провоспалительных цитокинов, главным образом интерлейкина-6 (IL-6), интерлейкина-1 (IL-1) и фактора некроза опухоли α (TNF- α). Физические упражнения влияют на гомеостаз глюкозы, чувствительность к инсулину, а также увеличивают выработку АТФ [4]. Известно, что мышечные клетки реагируют по-разному в зависимости от типа упражнений. Тренировки на выносливость повышают окислительную способность, а силовые тренировки способствуют синтезу белка, тем самым увеличивая мышечную силу и мышечную массу [1].

Физическая активность вызывает изменения в структуре метилирования ДНК и влияет на экспрессию многих генов в мышечной ткани (рис.1). Современные исследования подчеркивают роль физических упражнений как модулятора окружающей среды, способного стимулировать эпигенетические изменения, которые имеют решающее значение для точной настройки экспрессии генов и регуляции различных физиологических процессов. В ответ на физическую активность спортивная эпигенетика охватывает регуляторные механизмы, модулирующие экспрессию генов с сохранением последовательности ДНК и демонстрирующие значительную пластичность [5]. Наследуемые эпигенетические признаки клеток определяются эпигеномом, контролирующем структуру цепи ДНК, без изменения ее последовательности.

Метилирование ДНК, модификация гистонов и активность микро-РНК – основные эпигенетические модификации, представлены на рис. 2.



СК – креатинкиназа; IL-6 – интерлейкин 6;
TNF- α – фактор некроза опухоли- α ;
АТФ – аденозинтрифосфат

Рисунок 1 – Влияние физических упражнений на метаболизм мышечных клеток [6]

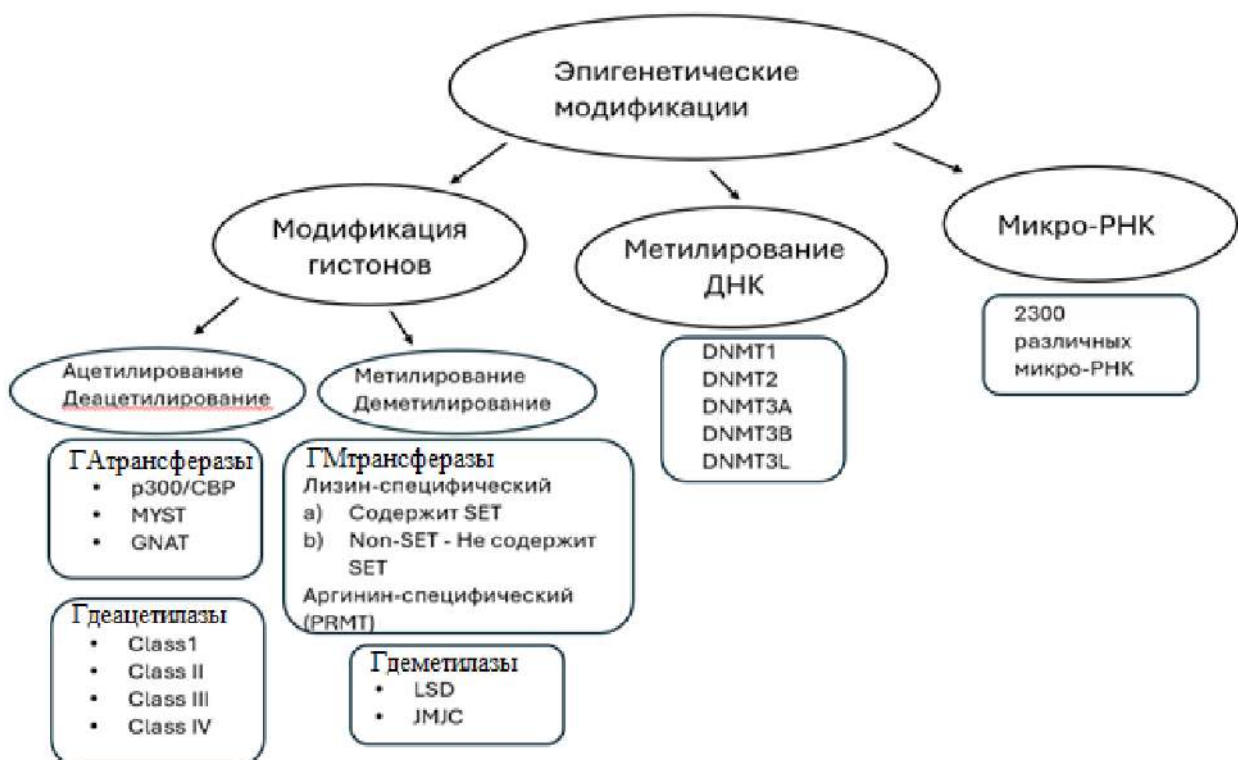


Рисунок 2 – Основные эпигенетические модификации [6]

Ферменты, подразделяемые на несколько семейств, отвечают за модификацию гистонов. Семейство ДНК-метилтрансфераз человека состоит из пяти видов, микро-РНК представляют собой разнообразную группу молекул, насчитывающую около 2300 различных микро-РНК.

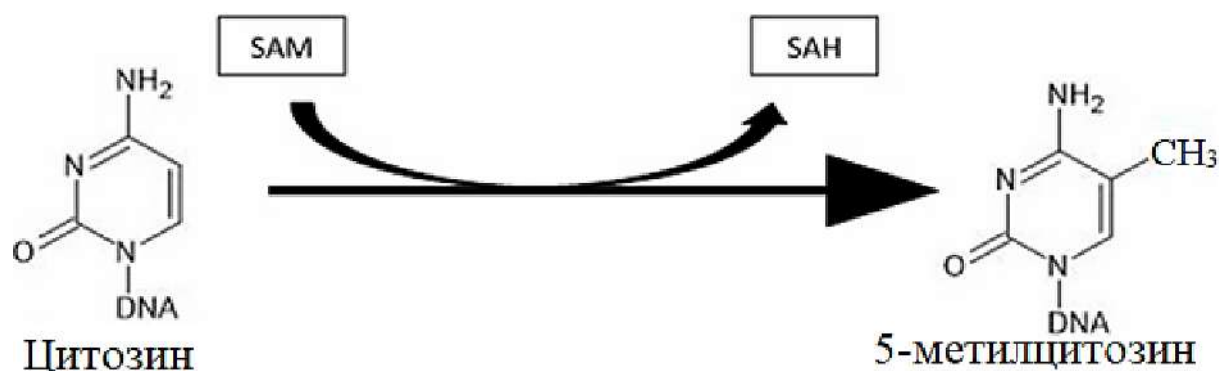
Предположительно эпигенетические изменения, вызванные физическими упражнениями, являются ключевым молекулярным механизмом, лежащим в основе улучшения физиологических функций и снижения риска развития многих хронических заболеваний.

Метилирование ДНК катализируется классом высококонсервативных ферментов, принадлежащих к семейству ДНК-метилтрансфераз (DNMT), которое включает пять членов: DNMT1, DNMT2, DNMT3A, DNMT3B и DNMT3L [2]. DNMT1 отвечает за поддержание метилирования ДНК на вновь синтезированной цепи ДНК во время репликации и, следовательно, участвует в сохранении эпигенетической информации.

Два других фермента – DNMT3A и DNMT3B – участвуют в процессе метилирования *de novo*, который устанавливает новые паттерны метилирования и в настоящее время является предметом исследований. Было показано, что DNMT2 является тРНК-метилтрансферазой, которая может приводить к образованию молекул фрагментов тРНК, роль которых все еще широко изучается. DNMT3L не обладает метилтрансферазной активностью, однако он повышает активность DNMT3A и DNMT3B, стимулируя процесс метилирования *de novo*.

Метилирование ДНК включает перенос метильной группы с S-аденозилметионина (SAM) на цитозиновые основания – на пятый атом углерода пиримидинового кольца цитозина, предшествующего гуаниновому нуклеотиду (последовательности CpG цитозин-фосфат-гуаниновые участки) [7]. Основным донором метильных групп для этой реакции является SAM, который впоследствии превращается в S-аденозилгомоцистеин (SAH) [6] (рис. 3).

Механизм метилирования катализируется метилтрансферазами DNMTs – ферменты переносят метильную группу с SAM на пятый углерод остатка цитозина с образованием 5-метилцитозина.



DNA – ДНК,
SAM – S-аденозилметионин,
SAH – S-аденозилгомоцистеин

Рисунок 3 – Механизм метилирования цитозина [6]

Физические упражнения вызывают метаболическую адаптацию в организме, что приводит к изменению функциональных возможностей – в скелетных мышцах активируется сложная сеть молекулярных механизмов, и при их сокращении высвобождаются активные белки, нуклеиновые кислоты и метаболиты, которые могут быть вовлечены в межорганную коммуникацию и могут служить субстратом для эпигенетических модификаций в скелетных мышцах, способствуя транскрипционным изменениям ключевых сигнальных путей и, в конечном счете, адаптации и ремоделированию мышц.

Физические упражнения являются мощным инструментом для изменения профилей экспрессии генов в скелетных мышцах благодаря эпигенетическим модификациям. Влияние физических упражнений на эпигенетические изменения, по-видимому, зависит от типа, интенсивности и продолжительности упражнений. Специфика физической нагрузки отражается на регуляции транскрипции в скелетных мышцах.

Заключение. Физические упражнения приводят к биохимическим изменениям в различных тканях и оказывают влияние на экспрессию генов. На экспрессию генов могут оказывать влияние физические нагрузки, вследствие биохимических изменений в различных тканях организма спортсмена. Структурные изменения хроматина происходят в соответствии с эпигенетическими модификациями, обусловленными физической активностью. Одним из таких эпигенетических признаков является метилирование ДНК, которое включает присоединение метильной группы к пятому углероду цитозинового остатка, присутствующего в динуклеотидах CG (CpG) [7].

Таким образом, перспективным направлением фундаментальной оценки адаптации к физическим нагрузкам может стать профилирование метилома спортсменов с применением бисульфитного секвенирования [3].

Литература

1. Coffey V. G., Hawley J. A. The molecular bases of training adaptation //Sports medicine. – 2007. – Т. 37. – №. 9. – С. 737-763.
2. Plaza-Diaz J. et al. Impact of physical activity and exercise on the epigenome in skeletal muscle and effects on systemic metabolism //Biomedicines. – 2022. – Т. 10. – №. 1. – С. 126.
3. Li Y., Tollefsbol T. O. DNA methylation detection: bisulfite genomic sequencing analysis // Epigenetics protocols. – Totowa, NJ: Humana Press, 2011. – С. 11-21.
4. Ostrowski K. et al. Evidence that interleukin-6 is produced in human skeletal muscle during prolonged running //The Journal of physiology. – 1998. – Т. 508. – №. 3. – С. 949-953.
5. Serin E., Algin A., Toros T. The Relationship Between Exercise and Sport and Epigenetics // Cuestiones de Fisioterapia. – 2025. – Т. 54. – №. 3.
6. Światowy W. J. et al. Physical activity and DNA methylation in humans //International journal of molecular sciences. – 2021. – Т. 22. – №. 23. – С. 12989
7. Zheng X. et al. Physical exercise and epigenetic modifications in skeletal muscle, brain, and heart //Epigenetics & Chromatin. – 2025. – Т. 18. – №. 1. – С. 12.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЛЯ МАКСИМИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Арнаутов А.А., Сизова Н.В.

Херсонский государственный педагогический университет

Россия, г. Скадовск

arnautov87@yandex.ru, sizovanv@hgpurf.ru

Аннотация. В статье освещается необходимость моделирования питания спортсмена с учетом антропометрических данных, специфики спортивных дисциплин, а также интенсивности физических нагрузок. Особое внимание уделяется проблеме энергетической доступности, и рискам, связанным с дефицитом необходимой энергии, проявляющимся при покрытии расходов, связанных с тренировочным процессом. **Подчеркивается** значимость правильного питания спортсменов, в связи с тем, что оно должно быть полностью адаптировано под повышенный метаболический процесс и может превышать в 2-3 раза стандартные нормы, то есть отличаться от базовой модели питания, которая направлена на компенсацию суточных затрат не тренирующегося человека.

Ключевые слова: рациональное питание, работоспособность, макронутриенты, тренировочный процесс, метаболический процесс, энергетический баланс, спорт.

Современная подготовка спортсменов включает большое количество различных способов и тренировочных программ для увеличения энергоэффективности и работоспособности. Рацион питания является неотъемлемой частью данного процесса, он должен в полной мере соответствовать всем энергетическим потребностям организма спортсмена, быть разнообразным. Объясняется это необходимостью покрытия расходов, связанных с тренировочным процессом, поддержанию анаболического фона и обеспечению процессов восстановления. На практике, в процессе тренировочной подготовки, очень важно научиться планировать рацион питания основываясь на эффективном, сбалансированном соотношению белков, жиров и углеводов, а также необходимости использования качественных суплементов и продуктов, так как от этого зависит повышение работоспособности и выносливости, что в свою очередь способствует повышению результатов на спортивной арене. Правильное распределение и фактическое содержание нутриентов позволяет оптимизировать рацион по калориям, пропорциям белков, жиров и углеводов и объему порций, что немаловажно для достижения тренировочных задач с учетом спортивной специализации, антропометрических данных и физиологических способностей атлетов [3, с. 17].

Известно, что каждый грамм белков и углеводов при расщеплении выделяет 4,1 ккал (16,75 кДж) энергии, тогда как 1 грамм жиров обеспечивает 9 ккал (37,68 кДж). Эти значения лежат в основе расчета энергетической ценности рациона, отражают физиологическую и энергетическую плотность нутриентов и используются для балансировки калорийности суточного рациона, что особенно важно для точного планирования питания спортсменов. Белки являются главным строительным материалом организма, полимерными соединениями, состоящими из аминокислот (заменимых и незаменимых). Доля белков получаемой из пищи в пищевом рационе спортсменов может достигать 25%.

Разнообразная пища с содержанием белков животного и растительного происхождения может обеспечивать биодоступность аминокислот в количественных оптимальных соотношениях [1, с. 14-20]. Адаптационные, восстановительные процессы, проходящие в организме после интенсивной и длительной физической деятельности, требуют повышенного потребления белка, в сравнении с обычной нормой для взрослого человека (0,8-1,0 г/кг/сут), в рационе спортсмена она может достигать (1,5-2,0 г/кг/сут).

Основой энергетического баланса спортсменов являются углеводы, составляющие 60-70% энергетической ценности суточного питания. Употребление повышенной порции углеводов у спортсменов объясняется быстрым восполнением, за их счет, высокого уровня гликогена в мышцах в ходе соревновательной деятельности или при тренировочных нагрузках. Ограниченное потребление углеводов может приводить к резкому снижению работоспособности и составлять до 50% от исходной. В связи с этим, между удовлетворением чувства голода и обеспечением организма достаточным количеством углеводов для эффективной физической активности существует неочевидная связь [4, с. 540].

Стоит обратить внимание на пороговое значение гликогена в мышцах, оно составляет 300-100 ммоль/кг живого веса, которое позволяет обеспечивать необходимую интенсивность тренировки. Пищевое управление гликогеном в зависимости от видов спорта и тренировочной нагрузки, позволяет рассчитать необходимое количество углеводов, которые необходимы для потребления. Манипуляция углеводами очень интересна тем, что является тонкой настройкой работы кишечных транспортных белков, так, как они различны в видах сахаров при переносе их из ЖКТ в кровь. Зная об этом, данный процесс можно использовать на этапах восстановления организма, то есть, рассчитать большее количество поставляемых энергетических субстратов в виде сахаров.

Необходимо отметить, что в практике спорта высших достижений, часто используются так называемые методики игры с углеводами – тренировки с низким содержанием гликогена, когда сознательно снижается его уровень. В таких случаях возможен вариант проведения высокоинтенсивной утренней тренировки на примере методики (sleep low), натошак с низким запасом гликогена, что улучшит адаптацию к нагрузкам. Так же, как вариант, тренироваться можно и на больших дозах углеводов. Такой подход предполагает потребление большого количества углеводов перед тренировкой для насыщения запасов гликогена и поддержания высокого уровня энергии во время интенсивных нагрузок.

Большую значимость имеет потребление жиров, как необходимого источника энергии организма и их доля в суточном количестве потребления пищи может достигать 30%. Известно, что в состоянии покоя, до 70% энергии в организме обеспечивают именно жиры. Стоит подчеркнуть, что жиры играют значительную роль в поддержании физического здоровья, ускоряют восстановление поврежденных тканей и способствуют реабилитации после травм, что делает их незаменимым компонентом для общего восстановления организма.

На данный момент нет единой классификации, по которой можно определить идеальные значения процента жировой массы тела у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. Исходя из этого, сравнительный анализ возможен при сравнении процента ЖМТ между физически активными и не занимающимися спортом людьми. У спортсменов процент жировой массы тела должен быть ниже, чем у людей, не связанных со спортом. Считается, что минимальные допустимые значения у мужчин составляют – 3%, у женщин – 10%. Оптимальный уровень жировой ткани в организме спортсменов может зависеть от вида спорта, тренировочного режима и индивидуальных особенностей, допускаются значения: у мужчин 3 – 15%, у женщин 10 – 25% [2, с. 91].

Для эффективного использования жиров, как источника энергии в тканях, необходимо постоянное, достаточное снабжение их кислородом. Если кислорода недостаточно, то велика вероятность, накопления недоокисленных продуктов распада жиров – кетонных тел. Их избыток может спровоцировать хроническую усталость, особенно при длительных физических нагрузках [1, с. 13].

В связи с выше сказанным, рекомендуется вести постоянный мониторинг уровня энергетического баланса у спортсменов. Для обеспечения поддержания физиологических функций, современный атлет большого спорта, должен регулярно, желательно раз в две

недели, проводить биоимпедансометрию, калиперометрию и денситометрию для определения процента жировой ткани в своем организме.

Важным показателем, при оценке и планировании питания спортсменов является такой показатель, как ЕА (Energy Availability) – энергетическая доступность. Энергетическая доступность – это количество энергии, поступающей с пищей (Dietary Energy Intake, EI), которое остаётся для оптимального функционирования систем организма после вычета энергозатрат на физическую активность (Exercise Energy Expenditure, EEE). ЕА выражается в ккал/кг без жировой массы (Fat-Free Mass, FFM) и определяется формулой:

$$EA = \{EI \text{ [пищевой энергетический рацион, ккал]} - EEE \text{ [энергозатраты на физическую активность, ккал]}\} / FFM \text{ [масса тела без жира, кг / день]} \text{ [8]}.$$

Низкая энергетическая доступность: <125 кДж (30 ккал)/кг FFM/день, будет являться критическим уровнем, ведущим к рискам, связанным с нарушением менструального цикла у женщин, остеопорозом, гормональным дисбалансом, а также к снижению спортивных результатов. Поэтому в спорте высших достижений следует избегать жестких диет: кетодиета, интервальное голодание и схожих по сути вариантов. Доказано, что сниженная (субклиническая) энергетическая доступность: 125-188 кДж (30-45 ккал)/кг FFM/день может привести к достижению специфических целей (например, снижение веса), но допустима кратковременно и требует качественного контроля. Рекомендуемый минимум: ≥ 188 кДж (45 ккал)/кг FFM/день. Таким образом, учет всех компонентов формулы энергозатрат и внимательное отношение к уровню ЕА являются ключевыми факторами успешной подготовки спортсменов [5].

Контроль водного баланса – ключевой фактор для эффективного восстановления и предотвращения истощения энергетических ресурсов организма. Доля воды в составе массы тела составляет 50-70%, при этом в мышечных тканях ее содержание может достигать 70-75%. Дефицит жидкости приводит не только к снижению производительности, но и к накоплению усталости, а в долгосрочной перспективе – к хроническому переутомлению.

Лучшим и главным источником пополнения жидкости в организме является чистая прохладная вода (10-20°C), охлаждающая организм, утоляющая жажду и стимулирующая активность. При этом потребление жидкости – процесс индивидуальный, и должен быть уравновешен с ее потерями. Для предотвращения обезвоживания спортсменам необходимо пить воду до, во время и после физических нагрузок, а также использовать изотонические напитки при длительных тренировках для восполнения электролитов. В процессе тренировочных занятий спортсменам рекомендовано выпивать 200 – 250 мл. воды с интервалом 20 мин, при этом не дожидаясь чувства жажды. Появление чувства жажды является признаком дегидратации, что, в свою очередь, приводит к снижению работоспособности на 10% -15%

Рабочая группа экспертов Международного олимпийского комитета (МОК) предложила всеобъемлющий термин для обозначения состояния, ранее известного как «триада спортсменок». Новый термин (Relative Energy Deficiency in Sport, RED-S) – относительный дефицит энергии в спорте, подчеркивает важное значение данной проблемы и указывает на то, что она может касаться как спортсменок, так и спортсменов-мужчин. Синдром RED-S связан с нарушением физиологических функций, включая метаболизм, менструальную функцию, здоровье костей, иммунитет, синтез белка и здоровье сердечно-сосудистой системы, вызванные относительным дефицитом энергии. Причиной этого синдрома является дисбаланс между потребляемой пищей и энергией, необходимой для поддержания здоровья, повседневной активности и занятий спортом [7].

Полный объем энергии, которую тело расходует на обмен веществ, можно представить в виде суммы пяти отдельных компонентов:

Существует определенная формула расчета $TDC = BMR + RMR + Ex + TEF + NEAT$, где: TDC (Total Daily Caloric) – ежедневное потребление калорий, BMR (Basal

Metabolic Rate) – основной обмен веществ в состоянии покоя (бодрствование, но без активности), RMR (Resting Metabolic Rate) – основной обмен веществ во время сна, Ex (Exercise Activity Thermogenesis) – энергия, затрачиваемая на запланированные тренировки, TEF (Thermic Effect of Feeding) – энергия на переваривание пищи (обычно 5%-15% от суточного рациона), NEAT (Non-Exercise Thermogenesis) – энергия на спонтанную активность (например: ходьба). По нашему мнению, желательно применять данную формулу для определения рациона питания спортсменов, в зависимости от вида спортивной специализации [6].

Ключевым аспектом в исследованиях проводимых МОК, явилось понимание, что синдром RED-S – это состояние, при котором дисбаланс между потреблением и расходом энергии негативно влияет на здоровье и производительность энергии, а дефицит энергии, в свою очередь, нарушает функции сердечно-сосудистой системы, репродуктивной системы организма, костной ткани, иммунитета, синтеза белка и так далее.

Заключение. В данной статье мы постарались затронуть лишь некоторые основные принципы питания спортсменов в целях повышения их работоспособности. Большое количество информации, которая накоплена в нынешних современных реалиях в области диетологии и нутрициологии требует глубокого анализа и учета при построении тренировочных программ как в большом спорте, так и при занятиях оздоровительной физической культурой. При составлении суплементарной карты правильного питания спортсмена необходимо опираться только на принципы доказательной медицины, в связи с этим необходим регулярный мониторинг научной доказательной базы, касающейся употребления необходимых продуктов и пищевых добавок. Постоянная аналитическая работа с научно-исследовательскими материалами, как самих специалистов в сфере питания, тренеров, так и самих спортсменов – это прямой путь к высоким результатам в спорте.

Литература

1. Волков Н.И. Эрогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей [Текст] / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – М.: Спорт, 2016. – 100 с.
2. Мирошников А.Б. Тело чемпиона: инновационные технологии спортивной антропометрии: учебно-метод. пособие. / А.Б. Мирошников, П.Д. Рыбакова, А.Г. Антонов, А.В. Смоленский – М.: Спорт, 2025. – 176 с.
3. Нутрициология: учебник/Л.З. Тель, Е.Д. Даленов, А.А. Абдулдаева, И.Э. Коман. – Москва : Литтерра, 2021. – 544 с. : ил.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение/В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2013. – 624 с.: ил. – Библиогр.: С. 588-613. – Алф. указ.: С. 614-623.
5. Areta JL, Taylor HL, Koehler K. Low energy availability: history, definition and evidence of its endocrine, metabolic physiological effects in prospective studies in females and males. Eur J Appl Physiol. 2020 Oct 23. 1-21
6. Frings-Meuthen P, Henkel S, Boschmann M, Chilibeck PD, Alvero Cruz JR, Hoffmann F, Möstl S, Mittag U, Mulder E, Rittweger N, Sies W, Tanaka H, Rittweger J. Resting Energy Expenditure of Master Athletes: Accuracy of Predictive Equations and Primary Determinants. Front Physiol. 2021 Mar 22;12:641455. doi: 10.3389/fphys.2021.641455. PMID: 33828487; PMCID: PMC8020034.
7. Mountjoy M, Sundgot-Borgen JK, Burke LM, et al. Br J Sports Med 2018;52:687–697.
8. Schofield K.L., Thorpe H., Sims S.T. Resting metabolic rate prediction equations and the validity to assess energy deficiency in the athlete population Exp Physiol 19 Apr; 104(4):469-475

ПАНДЕМИЯ COVID-19 КАК КАТАЛИЗАТОР ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Белов В.К., Жаворонкова Д.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
г. Белгород, Россия

wkbelow56@yandex.ru, darya.zhavoronkova25052005@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются особенности трансформационных изменений происшедших в сфере физической культуры и спорта в период пандемии, негативные факторы влияния, особенности поддержания необходимой физической активности студенческой молодежи в период изоляции в обществе.

Ключевые слова: пандемия, физическая культура, спорт, спортивная инфраструктура, физическая подготовленность человека.

Пандемия COVID-19 оказала значительное влияние на все сферы жизни человека, включая физическую культуру и спорт. Введение карантинных мер в ответ на распространение вируса повлекло за собой масштабные изменения в организации тренировочного процесса, проведении спортивных мероприятий и поддержании массовой физической активности.

Изначально спортивные тренировки проводились преимущественно очно и базировались на использовании специализированной инфраструктуры: стадионов, спортивных залов, бассейнов и фитнес-клубов. Многие занятия носили групповой характер под руководством тренера.

После прихода пандемии в качестве основной меры борьбы с вирусом были введены ограничения на работу спортивной инфраструктуры. Более 80% стран установили полный или частичный заперт на проведение тренировок в закрытых помещениях [6]. Это привело к значительному снижению физической активности населения. Например, после восьми недель изоляции у профессиональных спортсменов стало наблюдаться значительное ухудшение физических показателей: выносливость снизилась на 12-18%, а мышечная сила на 6-10% [5]. Студенты, чья спортивная деятельность была тесно связана с доступом к университетским физкультурным объектам, оказались в особенно уязвимом положении.

Пандемия стала мощным катализатором для спортивной индустрии, подтолкнув ее к цифровой трансформации. Мировой рынок онлайн-фитнеса вырос с 6,04 млрд долларов в 2019 году до 11,39 млрд в 2021 году. В России наблюдался аналогичный всплеск популярности онлайн-тренировок, чему в основном способствовала активная реклама в социальных сетях. Молодые люди быстро адаптировались к новым условиям, становясь основной аудиторией для цифровых фитнес-платформ и онлайн-трениров.

До пандемии вся индустрия спортивных мероприятий была сосредоточена на масштабных соревнованиях с присутствием зрителей. Очные события с живой аудиторией служили основным источником дохода для экономики спортивной отрасли.

Ключевым последствием пандемии для спорта стала отмена или перенос крупных международных проектов. Согласно данным Олимпийского комитета России, в 2020 году было отложено более 80% запланированных глобальных спортивных мероприятий [2]. Значимым событием стал перенос летних Олимпийских игр 2020 года в Токио. Такое решение было принято в целях обеспечения безопасности участников и зрителей. Финансовые последствия данного инцидента обошлись организаторам в дополнительные 2,8 миллиарда долларов. В 2021 году мероприятие в итоге состоялось, но с жесткими ограничениями для спортсменов и зрителей.

В ответ на ограничение массовых мероприятий спортивная индустрия активно осваивала виртуальные форматы соревнований. Международная ассоциация

легкоатлетических федераций организовала серию виртуальных забегов, в которых приняло участие более 200 тысяч человек из 150 стран мира. В профессиональном спорте также появились гибридные форматы. Национальная баскетбольная ассоциация (NBA) организовала турнир в «пузыре» – изолированной зоне, где были созданы все условия для безопасного проведения матчей [4]. Для обеспечения доверия к полученным результатам началась активная разработка систем верификации результатов на основе искусственного интеллекта.

Будущее студенческих спортивных состязаний также оказалось под вопросом. Отмена или перенос огромного количества турниров лишили молодых спортсменов опыта участия в соревнованиях и шанса продемонстрировать свои способности. Вузы, в свою очередь, стали активно внедрять дистанционные форматы соревнований (турниры по шахматам и киберспортивные состязания).

Перед массовым распространением вируса спортсмены тренировались и соревновались по четкому графику, что гарантировало стабильность в их профессиональной жизни. Длительные паузы в тренировочном процессе и неясность текущей ситуации привели к увеличению числа психологических проблем. Международный олимпийский комитет выявил повышенный уровень тревожности у 32% опрошенных спортсменов и симптомы депрессии у 25%. Спортивный психолог Е. Кожевникова в своем интервью отметила, что профессиональные спортсмены оказались слишком уязвимы к неопределенности, вызванной пандемией. По ее мнению, отсутствие четких перспектив возвращения к привычному тренировочному процессу стало серьезным ударом по их ментальному здоровью [1].

Студенты столкнулись с двойной нагрузкой: к спортивной неопределенности добавилась учеба в дистанционном формате. Потеряв привычный распорядок дня, обучающиеся стали пытаться совмещать учебную нагрузку с самостоятельными тренировками в домашних условиях. Подобное ведение дел привело к хроническому стрессу у огромного числа молодежи.

Эти и другие обследования психологического состояния человека показали, как вырос спрос на дистанционные психологические услуги. Пандемия актуализировала необходимость разработки специальных приложений для поддержки спортивного образа жизни в условиях кризисных ситуаций. Вузы также начали активно развивать онлайн-консультирование, помогая своим студентам справляться с проблемами ментального здоровья в период изоляции.

До пандемии активность населения была представлена как организованными тренировками в фитнес-клубах, так и нерегулярной самостоятельной активностью.

Локдаун оказал нестандартное влияние на спортивную жизнь населения. В Российской Федерации Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) провел опрос, который показал, что 35% россиян стали меньше заниматься спортом во время пандемии, а 15% увеличили количество занятий спортом [3]. Среди студентов также наблюдалась схожая ситуация. Многие учащиеся, лишившись доступа к университетским спортивным объектам, значительно сократили свою физическую активность, в то время как другие активно занялись освоением домашних тренировочных программ. Все эти данные демонстрируют наличие выраженных противоположных тенденций в поведении населения.

В ответ на ограничения сформировалась устойчивая тенденция к индивидуальным и уличным видам активности. Популярность бега и велоспорта значительно выросла. Особенно заметным это направление оказалось в студенческой сфере, где уличные виды спорта были не только способом поддержания формы, но и популярным стилем проведения досуга. Люди старались адаптироваться к новым ограниченным условиям.

Первоначально физическая активность студентов БГТУ им. В.Г. Шухова была встроена в учебный процесс через занятия с использованием спортивной инфраструктуры университета, участия в секциях и проведения внутривузовских соревнований.

Переход на дистанционное обучение и закрытие спортивной инфраструктуры университета привели к резкому снижению организованной физической активности. Согласно данным мониторинга кафедры физического воспитания БГТУ, 60% студентов отметили снижение уровня физической подготовки, а 45% сообщили о трудностях с поддержанием мотивации в условиях изоляции.

В ответ на ограничения произошла адаптация форм физкультурно-спортивной работы со студентами. Преподаватели внедрили онлайн-форматы практических занятий, дистанционные челленджи и виртуальные соревнования с видеофиксацией результатов. Данные меры обеспечили сохранение системного подхода к физическому воспитанию в изменившихся условиях и подтвердили важность развития гибридных образовательных моделей.

Пандемия COVID-19 выступила катализатором глубокой трансформации сферы физической культуры и спорта, ускорив процессы цифровизации и внедрения гибридных форматов. Полученный опыт подтвердил критическую важность развития устойчивой спортивной инфраструктуры, способной функционировать в условиях кризисов, и долгосрочное значение физической активности для общественного здоровья.

Литература

1. Вайцеховская Е.С. Интервью с спортивным психологом Е. Кожевниковой «Психологические вызовы пандемии в спорте высших достижений» // RT Sport. – 2020. – Режим доступа: <https://russian.rt.com/sport/article/798717-psiholog-sportsmeny-koronavirus> (дата обращения: 27.10.2025).
2. Годовой отчет 2020 [Электронный ресурс] // Олимпийский комитет России. – М., 2021. – 89 с. – Режим доступа: <https://olympic.ru/upload/documents/okr/godovoi-otchet-2020.pdf> (дата обращения: 27.10.2025).
3. Спорт в жизни россиян в период пандемии: аналитический обзор [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. – 2021. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-v-zhizni-rossijan-v-period-pandemii> (дата обращения: 27.10.2025).
4. NBA Bubble: Case Study in Sports Event Management During Pandemic // Sport Business Journal. – 2020. – Vol. 23, No 4. – P. 15-21.
5. Pillay L., Janse van Rensburg D.C.C., Jansen van Rensburg A. et al. Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2020. – Vol. 23, No 7. – P. 670-679.
6. Reardon C.L., Hainline B., Aron C.M. et al. COVID-19 and Sports: A Global Overview of Impact and Adaptation // The Lancet. – 2021. – Vol. 398, No. 10295. – P. 102-105.

СТРАТЕГИИ МИНИМИЗАЦИИ ДЖЕТЛАГА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ

Васильев Д.А.

Херсонский государственный педагогический университет
Россия, г. Скадовск
vas-d.a1@yandex.ru

Аннотация. Нами проведен систематический обзор научных исследований за последние 5 лет, которые рассматривают различные стратегии минимизации джетлага у профессиональных спортсменов, включая анализ существующих методов, таких как изменение режима сна, применение фармакологических препаратов, светотерапия и корректировка диеты. В обзоре проанализированы различные рекомендации по оптимизации подходов минимизации джетлага в зависимости от физиологических показателей организма спортсмена.

Ключевые слова: джетлаг, спортсмены, адаптация, режим сна, медицина.

Проблема джетлага (или синдрома смены часовых поясов) является актуальной для профессиональных спортсменов, которые часто пересекают несколько часовых поясов, участвуя в различных международных соревнованиях. Джетлаг может оказывать значительное влияние на спортивную производительность, включая ухудшение координации, снижение выносливости и замедление времени реакции, что может негативно сказаться на результатах. В связи с этим, существует потребность в разработке эффективных стратегий для минимизации негативных последствий перемещения через несколько часовых поясов.

Джетлаг возникает вследствие нарушения биоритмов организма при быстром пересечении временных зон, что приводит к десинхронизации циркадных ритмов, таких как цикл сна-бодрствования и уровень температуры тела. Это нарушение может вызвать целый ряд симптомов, таких как усталость, бессонница, головные боли, проблемы с пищеварением и снижение когнитивных функций.

Для спортсмена это состояние не является обычным субъективным дискомфортом. Оно имеет прямые патофизиологические последствия: нарушение ритмов сна, снижение концентрации внимания и времени реакции, ухудшение координации, нарушение выработки ключевых гормонов (таких как кортизол, мелатонин, гормон роста), нарушения метаболизма глюкозы и терморегуляции. В совокупности это приводит к значительному снижению пиковой производительности, увеличивает риск травматизма и может негативно сказаться на итоговом результате выступления.

Основой для разработки стратегий является понимание механизмов джетлага. Циркадная система человека имеет период, близкий к 24,2 часа, и для синхронизации с 24-часовым суточным циклом требуется ежедневная «подстройка» под воздействием факторов внешней среды, главным из которых является свет. При резкой смене часовых поясов эта система не может перестроиться мгновенно. Скорость ресинхронизации организма спортсмена составляет примерно 1 час в день при перелёте на восток и около 1,5 часа в день при перелёте на запад, что приводит к асимметрии адаптации (Reilly & Edwards, 2021).

Цель данного обзора – рассмотреть различные стратегии минимизации джетлага у профессиональных спортсменов, провести анализ эффективности этих методов и предоставить рекомендации для практического применения.

Анализ современных литературных данных показал, что у спортсменов после длительных перелётов наблюдаются следующие физиологические нарушения:

1. Изменение циклов сон-бодрствование. Происходит укорочение общей продолжительности сна, увеличение латентности засыпания, частые ночные пробуждения

и снижение доли медленного сна и REM-сна, критически важных для физического восстановления и консолидации памяти.

2. Снижение когнитивных функций. Наблюдается ухудшение времени простой и сложной сенсомоторной реакции, а также точности и скорости принятия решений.

3. Изменения физиологических маркеров. Происходит смещение пика температуры тела и мышечной силы, снижение максимального потребления кислорода и толерантности к физической нагрузке.

На основании современных представлений о структуре и функции гипоталамуса, который является основной структурой центральной нервной системы, регулирующей биологические ритмы, к возникновению джетлага приводят нарушение функционирования супрахиазматического ядра, которое управляет внутренними часами организма. При длительных перелётах, когда происходит быстрая смена часовых поясов, тело спортсмена оказывается в условиях, где внутренние биоритмы не совпадают с внешними условиями, что, в свою очередь, приводит к вышеописанным физиологическим нарушениям (Reilly & Edwards, 2021).

Для минимизации последствий джетлага разработаны соответствующие методы, которые могут снизить влияние неблагоприятных факторов длительного перелета и изменения режима светового дня:

1. Изменение режима сна. Одним из наиболее изученных методов является постепенное изменение режима сна до перелёта, что позволяет организму адаптироваться к времени нового часового пояса. Данная техника включает в себя сдвиг времени сна на несколько часов в день перед поездкой и помогает снизить степень десинхронизации циркадных ритмов (Chtourou & Souissi, 2020).

2. Светотерапия. Данный метод используется для воздействия на циркадные ритмы организма с помощью воздействия яркого света в определённое время суток. Некоторые исследования показывают, что светотерапия помогает перенастроить внутренние биологические часы на новый часовой пояс, улучшая качество сна и снижая симптомы джетлага. Важную роль играет время воздействия света, а также его интенсивность и продолжительность (Bailey & McGraw, 2019).

3. Назначение лекарственных препаратов. Использование фармакологических препаратов, таких как мелатонин и/или седативные средства, является одним из популярных методов для борьбы с джетлагом. Мелатонин – это гормон, который регулирует цикл сна-бодрствования и может быть использован для корректировки циркадных ритмов организма. Однако, результаты исследований на тему эффективности мелатонина неоднозначны и требуют дополнительного изучения на больших группах испытуемых. Некоторые исследования подтверждают его положительное воздействие на улучшение сна и адаптацию к новому часовому поясу, в то время как другие указывают на минимальное влияние (Monk & Buysse, 2019).

4. Корректировка диеты и гидратация. Диета и гидратация играют важную роль в минимизации джетлага. Правильное питание, особенно богатое углеводами и магнием, может способствовать нормализации сна и снижению уровня стресса, который возникает при изменении часовых поясов. Также важно поддержание правильного уровня гидратации, так как обезвоживание может усугубить симптомы джетлага (Edwards & Reilly, 2022).

5. Изменение физической активности. Регулярные физические нагрузки также могут сыграть ключевую роль в адаптации организма к новому часовому поясу. Некоторые исследования показали, что выполнение лёгких физических упражнений, таких как прогулки на свежем воздухе, помогает ускорить адаптацию циркадных ритмов и улучшить самочувствие в период джетлага (Chtourou & Souissi, 2020).

Каждый из вышеописанных методов может быть эффективен лишь в определённых ситуациях. Однако существует множество факторов, которые могут влиять на джетлаг, включая продолжительность перелёта, количество пересекаемых часовых поясов, возраст

спортсмена, его физическое состояние, а также индивидуальные биоритмы. Таким образом, наиболее эффективным является комплексный подход, включающий применение несколько методов одновременно с последующим контролем физиологических параметров организма спортсмена.

Джетлаг является серьёзной проблемой для профессиональных спортсменов, оказывая влияние на их производительность и адаптацию к новым условиям соревнований. В ходе анализа существующих методов минимизации джетлага можно выделить несколько эффективных подходов, включая светотерапию, коррекцию режима сна, приём фармакологических препаратов и изменение диеты. Однако для достижения наилучших результатов важно комбинировать различные стратегии, учитывая индивидуальные особенности спортсмена и специфику соревновательных мероприятий.

Литература

1. Bailey P. L., McGraw D. Melatonin and its impact on sleep in athletes // *Journal of Sleep Research*. – 2019. – Vol. 28, № 3. – P. e12703.
2. Chtourou H., Souissi N. Effects of sleep manipulation on physical performance in athletes: A systematic review // *Journal of Sports Sciences*. – 2020. – Vol. 38, № 15. – P. 1807-1816.
3. Edwards B., Reilly T. Exercise and circadian rhythms: Impact on performance and recovery // *Sports Medicine*. – 2022. – Vol. 52, № 6. – P. 1357-1370.
4. Monk T. H., Buysse D. J. Jet lag: Diagnosis and treatment // *Sleep Medicine Reviews*. – 2019. – Vol. 43. – P. 32-41.
5. Reilly T., Edwards B. The physiology of jet lag // *International Journal of Sports Medicine*. – 2021. – Vol. 42, № 5. – P. 337-347.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ЗДОРОВЬЕ, АДАПТАЦИЯ, ПРОФИЛАКТИКА

Войтишкин В.Л., Заневская Е.В.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
zanya.liza48@gmail.com

Аннотация. В работе рассматриваются ключевые медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, включая физиологические, гигиенические, психофизиологические и медицинские компоненты. Анализируются механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, роль медицинского контроля, а также влияние спорта на психическое здоровье.

Ключевые слова: физическая культура, физиология, гигиена, спортивная медицина, допинг, восстановление, здоровье.

Физическая активность представляет собой сложный физиологический процесс, при котором организм мобилизует свои ресурсы для выполнения двигательной работы. В ходе физической нагрузки активируются практически все функциональные системы – от сердечно-сосудистой и дыхательной до нервной и эндокринной [3,8].

В процессе занятий спортом сердце начинает работать активнее: повышается пульс, увеличиваются объём выбрасываемой за один раз крови и общий кровоток в минуту. Такое изменение нужно для того, чтобы снабжать мышечную ткань кислородом и необходимыми элементами. Помимо этого, физические упражнения провоцируют более быстрое дыхание и рост количества воздуха, проходящего через лёгкие [7]. У людей, регулярно занимающихся спортом, отмечается оптимизация дыхательного процесса – при менее частых вдохах удаётся обеспечить больший поток воздуха [5]. Для выполнения работы мышцам требуется много энергии. Главными источниками являются аденозинтрифосфат (АТФ), креатинфосфат, запасённый гликоген и жиры. Выбор энергетического пути – аэробного или анаэробного – определяется степенью интенсивности и продолжительностью тренировки. При невысокой нагрузке, выполняемой на протяжении долгого времени, используется аэробный метод, а при коротких и интенсивных усилиях – анаэробный [3].

Регулярная физическая активность вызывает адаптационные изменения: увеличивается объём сердца, повышается плотность капилляров в мышцах, улучшается утилизация кислорода. Эти процессы формируют тренировочный эффект, повышая работоспособность и устойчивость к стрессу. Гигиенические и профилактические меры в физической культуре и спорте направлены на сохранение здоровья, повышение эффективности тренировочного процесса и снижение риска травматизма. Они охватывают широкий спектр факторов: от организации режима дня до контроля за санитарным состоянием спортивных объектов.

Таблица 1 – Сравнение аэробной и анаэробной нагрузки

Параметр	Аэробная нагрузка	Анаэробная нагрузка
Источник энергии	Кислород	Глюкоза без кислорода
Продолжительность	Длительная	Кратковременная
Примеры	Бег, плавание	Спринт, тяжёлая атлетика
Влияние на выносливость	Повышает	Умеренное

Рациональный режим дня – основа успешной адаптации к физическим нагрузкам. Он включает чередование активности и отдыха, соблюдение режима сна (не менее 7–8 часов в сутки), а также планирование времени для восстановления. После интенсивных тренировок рекомендуется использовать методы активного восстановления такие как легкие аэробные нагрузки, растяжка, водные процедуры и массаж. [3].

Сбалансированное питание обеспечивает организм необходимыми макро- и микронутриентами. В зависимости от вида спорта и этапа тренировочного цикла рацион может включать повышенное количество белка (для восстановления мышц), углеводов (для энергетической поддержки) и жиров (для гормонального баланса) [4]. Качество воздуха, освещения, температуры и влажности в спортивных помещениях также существенно влияет на самочувствие и работоспособность спортсменов. Несоблюдение санитарных норм может привести к снижению иммунитета и повышенному риску инфекционных заболеваний [10]. Регулярная уборка, проветривание, контроль за состоянием инвентаря и соблюдение личной гигиены – обязательные условия безопасной тренировки.



Рисунок 1 – Схема восстановления после тренировки

Особое внимание уделяется раннему выявлению признаков переутомления, микротравм и функциональных нарушений, что позволяет предотвратить развитие хронических патологий. Раннее выявление признаков переутомления и микротравм позволяет предотвратить развитие хронических патологий и сохранить спортивную форму [10]. Важным элементом профилактики является грамотно организованное восстановление после тренировки, включающее гидратацию, питание, сон, массаж и активное восстановление, что способствует регенерации тканей и снижению риска повторных повреждений.

Психофизиологические аспекты спорта охватывают широкий спектр взаимодействий между психикой и физиологией человека, определяя влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние, мотивацию, нервную регуляцию и адаптационные процессы.

1. Эмоциональное напряжение, особенно в соревновательных условиях, может снижать точность движений, вызывать мышечные зажимы и нарушать координацию [1]. Для успешного выступления важно развивать стрессоустойчивость и навыки саморегуляции.

2. Спортивная деятельность способствует формированию личностных качеств – настойчивости, самоконтроля и целеустремлённости. Психологическая подготовка включает постановку целей, визуализацию и преодоление внутренних барьеров [2].

3. Нервная система обеспечивает точность и согласованность движений. Тренировки укрепляют нейромышечную связь, особенно в технически сложных видах спорта [7].

Физическая активность улучшает настроение, снижает тревожность и активизирует когнитивные функции благодаря выработке нейромедиаторов [13]. Медицинское сопровождение включает обследования, мониторинг состояния, восстановление после травм и контроль за применением препаратов. Оно направлено на сохранение здоровья и повышение эффективности тренировок. Перед началом тренировок спортсмены проходят базовую диагностику: ЭКГ, анализы крови, оценку дыхательной и опорно-двигательной систем. Это позволяет выявить противопоказания и адаптировать нагрузку к индивидуальным возможностям [11]. В процессе тренировок отслеживаются ключевые физиологические показатели: пульс, давление, уровень утомления. Это помогает своевременно корректировать интенсивность занятий и предотвращать развитие перетренированности [12]. Восстановление включает массаж, физиотерапию, лечебную гимнастику и медикаментозную поддержку. Цель – вернуть функциональность и предотвратить повторные повреждения [9]. Контроль за применением запрещённых веществ осуществляется на основе международных стандартов. Использование допинга может привести к серьёзным последствиям для здоровья и дисквалификации спортсмена.

Таблица 2 – Виды допинга и их последствия

Вид допинга	Основной эффект	Возможные последствия
Анаболические стероиды	Ускорение роста мышечной массы	Нарушение гормонального фона, поражение печени
Стимуляторы	Повышение концентрации и выносливости	Аритмия, бессонница, нервное истощение
Диуретики	Быстрое снижение массы тела	Обезвоживание, электролитные нарушения

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта обеспечивают научную основу для безопасной и эффективной физической активности. Физиологические, гигиенические, психофизиологические и медицинские компоненты позволяют учитывать индивидуальные особенности организма, предупреждать травмы и оптимизировать восстановление. Комплексный подход к тренировочному процессу способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и устойчивости к стрессу, что делает физическую культуру важным элементом профилактики и адаптации.

Литература

1. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М. : Наука, 1975. – 424 с.
2. Брушлинский, А. В. Психология мотивации и личности. – М. : Педагогика, 1990. – 320 с.
3. Гаскова, Н. П. Физиологические основы оздоровительной тренировки / Н. П. Гаскова. – М. : Советский спорт, 2011. – 128 с.
4. Киселёв, А. Е. Спортивная гигиена. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 240 с.
5. Крестьянинова, Т. Ю. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта : курс лекций / Т. Ю. Крестьянинова. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2020. – 72 с.
6. Левандовский, Г. И. Гигиена физической культуры / Г. И. Левандовский. – Минск : Беларусь, 2016. – 192 с.
7. Левченко, Г. И. Нейрофизиология спорта / Г. И. Левченко. – СПб.: Питер, 2019. – 208 с.
8. Малах, О. Н. Физиология спорта / О. Н. Малах. – М. : Академия, 2021. – 288 с.
9. Питкевич, Э. С. Спортивная медицина: основы и практика.. – Минск : Вышэйшая школа, 2019. – 312 с.
10. Пономаренко, В. А. Профилактика спортивных травм. – СПб. : Лань, 2020. – 176 с.
11. Соловьев, А. А. Медицинский контроль в спорте. – М. : Академия, 2022. – 192 с.
12. Спиридонов, В. М. Функциональная диагностика в спортивной медицине / В. М. Спиридонов. – СПб. : ЭЛБИ, 2018. – 224 с.
13. Судаков, К. В. Стресс и адаптация в спорте / К. В. Судаков. – М. : Медицина, 2005. – 256 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Волкова Л.М.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
Россия, г. Санкт-Петербург
volkovalm@bk.ru

Аннотация. В работе акцентируется внимание на медико-биологических вопросах занятий физической культурой и спортом для студентов вузов. Особое внимание уделяется активизации деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем под воздействием двигательной активности. Для повышения мотивации занятий физическими упражнениями рассматриваются различные цифровые образовательные ресурсы, которые делают процесс обучения более доступным и разнообразным. В исследовании проведен социологический опрос студентов госуниверситета гражданской авиации по выяснению ценностных ориентаций занимающихся. Установлено, что наивысшей ценностью является семья, здоровье, благополучие России и работа.

Ключевые слова: медико-биологические аспекты, студент, физические упражнения, спорт, цифровые ресурсы, мотивация

Введение. Физическая мобильность, физическая кондиция имеют огромную значимость для поддержания жизненного благополучия. В современной эпохе все больше индивидуумов осознают значимость регулярных физических упражнений и стремятся уделить достаточно времени на двигательную активность [1,6]. Тем не менее, для достижения оптимальных результатов необходимо понимать, какие медико-биологические изменения происходят в организме человека при выполнении физических упражнений.

Биологическое описание состояний тела при занятиях физической культурой и спортом является основным фактором для успешного тренировочного процесса [3,4]. Двигательная активность вызывает изменения в разных системах организма – кардиоваскулярной, респираторной, нервной и др. Знание этих изменений позволяет подобрать наиболее эффективную физическую нагрузку для приобретения оптимальной физической формы.

Основная часть. Ведущим фактором, на которое оказывает влияние двигательная активность, бесспорно, является активизация деятельности сердечно-сосудистой системы – улучшается работа сердца, растет его мощность и результативность с целью обеспечить мышцы кислородом и пищевыми компонентами, повышается уровень благоприятного холестерина и уменьшает уровень вредного холестерина, тем самым снижается вероятность появления сердечно-сосудистых заболеваний.

Двигательная активность способствует развитию мышечной массы, укреплению связок, суставов, костной структуры, повышает общую энергетику организма, что особенно значимо в настоящее время для студентов, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата [8], т.к. ослабление мышц и костей является одной из причин ухудшения функциональности двигательной системы и повышенного риска повреждений, заболеваний и травм. Кроме того двигательная активность воздействует благоприятно на функционирование органов дыхания, возрастает мощность и объем дыхательной системы, т.е. темп дыхания возрастает, амплитуда каждого вдоха и выдоха увеличивается, что способствует повышению поступления кислорода в организм и выведению углекислого газа, что способствует повышению энергетической мощности.

Физическая активность способствует также улучшению обмена веществ, содействует увеличению общего метаболизма в организме, что ведет к увеличению

сгорания энергии и сокращению вероятности возникновения ожирения. Занятия физической культурой способствуют и улучшению функционирования желудочно-кишечного тракта, регулировке уровня глюкозы в крови, улучшению функционирования печени и почечной системы, а также повышению защитных свойств организма.

Одним из существенных факторов воздействия двигательной активности является влияние на эмоциональное состояние человека [7,9]. Тренировка способствует увеличению числа эндорфинов – веществ радости и наслаждения, помогает справиться со стрессом, улучшить эмоциональное состояние, установить нормальный режим сна. Кроме этого, занятия физической культурой способствуют росту самооценки и уверенности в своих силах.

Таким образом, систематические занятия физическими упражнениями становятся существенным компонентом здорового образа существования, порождают некоторые физиологические метаморфозы, которые позитивно воздействуют на благополучие и общую физическую форму. Тело энергично откликается на физическую нагрузку, стремясь приспособиться и достичь более продуктивной работоспособности.

Следует отметить, что приспособление тела к физическим нагрузкам является персональной процедурой. У каждого индивида имеются свои врожденные основы к приспособлению, и это зависит от генетического наследия, возраста, пола и прочих аспектов. Определенные индивидуумы акклиматизируются оперативно и результативно, в то время как у прочих процедура может занимать большее количество времени и требовать увеличенных усилий [2,5].

Характеристики приспособления организма к физическим нагрузкам также согласуются с видом физической деятельности. На пример, приспособление к аэробным тренировкам, как, например, бег, плавание или катание на велосипеде, включает увеличение притока крови в сердце и усовершенствование кардиореспираторной системы. Следовательно, физические упражнения, такие как подъем грузов или отталкивания, вызывают повышение объема мышц и мощности.

Современная модель существования отличается отсутствием физической активности. Много индивидуумов поддерживают сидячий способ существования, проводя значительную долю своего времени за персональным компьютером, телефоном или перед телевизором. Тем не менее, благополучие организма человека зависит от физической деятельности, следовательно, занятия физическими упражнениями имеют неоценимую значимость, но нужно подобрать эффективные средства физической культуры и спорта, включающие и современные интерактивные подходы, активизирующие двигательную активность.

Среди множества интерактивных подходов выделяются несколько ключевых. Игровые технологии, например, дают возможность увеличить мотивацию студентов за счет введения игровых элементов в образовательный процесс. Использование спортивных игр как учебного инструмента способствует лучшему усвоению принципов физической культуры, тактики и стратегии спорта, а также развитию командного духа.

Проектная деятельность, требующая от студентов самостоятельного исследования и разработки собственных идей, формирует критическое мышление и навыки самоорганизации. Работа в малых группах содействует развитию коммуникационных навыков и сотрудничества, что особенно важно в спортивной среде.

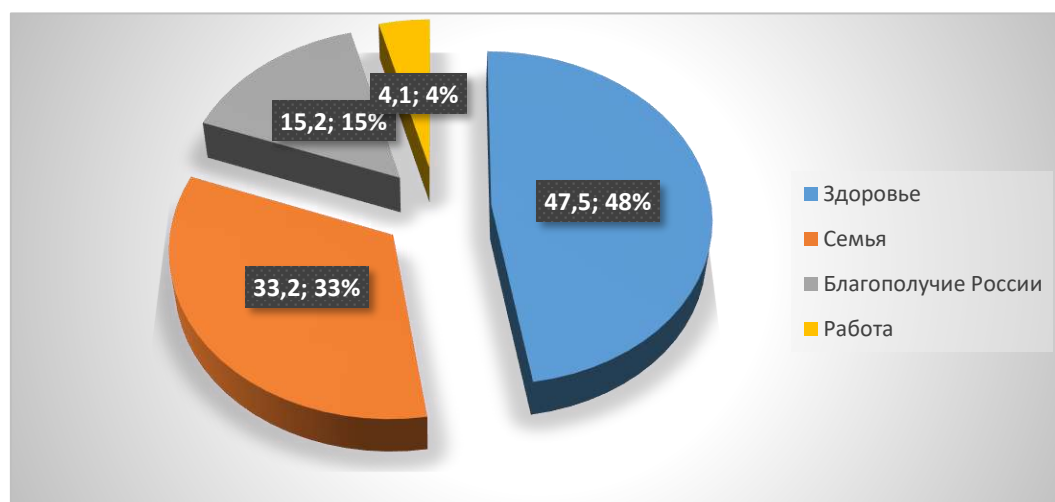
Цифровые образовательные ресурсы, такие как мультимедийные материалы, видеоуроки и онлайн-тренажеры, делают процесс обучения более доступным и разнообразным.

Преимущества интерактивного обучения в области физической культуры и спорта являются очевидными. Регулярная обратная связь со студентами также представляется необходимой, поскольку она помогает выявить их потребности и улучшить процесс обучения.

Интерактивные методы обучения выступают в качестве мощного инструмента, способного значительно улучшить процесс обучения в области физической культуры и спорта. Они способствуют активному вовлечению студентов и формированию у них необходимых знаний, умений и навыков, что особенно важно в современном обществе. Внедрение данных методов требует внимательного подхода и подготовки со стороны преподавателей и может привести к повышению качества образования

В итоге, упражнения физические и спорт благоприятно влияют на общее состояние организма, укрепляя сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, мускулатуру, скелет и артикуляции. Тем не менее, важно помнить о потенциальных опасностях, связанных с повреждениями и изнурением, и учитывать степень интенсивности упражнений и успехов студентов, как в учебной, так и в спортивной деятельности.

Нами был проведен социологический опрос студентов 1-4 курсов СПб. госуниверситета гражданской авиации (СПбГУ ГА) по выяснению ценностных ориентаций студентов. Установлено, что наивысшей ценностью оказалась семья, здоровье, благополучие России и работа (рис.).



Основные ценностные ориентации студентов СПбГУ ГА (%)

Таким образом, анализ и обобщение вопросов по теме «наивысшая ценность в жизни» показывает, что все они в той или иной мере связаны у студентов с показателями здоровья человека. Так, показатели «Семья» и «Работа» по определению ВОЗ являются показателями социального благополучия и обязательными компонентами здоровья человека. «Патриотизм» – базовая потребность человека, а ее неудовлетворение сопряжено с нарушениями социального компонента здоровья.

Несмотря на то, что здоровье в шкале ценностей занимает доминирующее положение, активно физической культурой занимается чуть больше 30% студентов. Основной причиной отказа от занятий физической культурой большинство студентов назвали нехватку времени. Анализ бюджета времени, затрачиваемого на занятия в вузе и подготовку к ним, подтверждает: 68,7% студентов затрачивают на занятия в вузе в среднем 36-40 часов в неделю, 28,3% студентов затрачивают от 14 до 28 часов в неделю на подготовку к занятиям.

Заключение. В современном мире физическая культура играет огромную роль в формировании здорового человека и образует определенные системы со своим конкретным содержанием. Физическая культура и спорт в развитии личности учащегося выступают, как грани общей и профессиональной культуры будущих специалистов и направлены на развитие социально-значимой личности, ее способности и готовности реализовывать свои силы в профессиональной деятельности [2]. Эти основополагающие

принципы положены в основу стратегии физической культуры. Однако образование студентов по физической культуре сегодня реализуется не в полной мере. Образовательный процесс слабо формирует познавательную активность студентов; овладение знаниями, умениями носит репродуктивный характер. Необходимо расширить знания студентов, в том числе по вопросу медико-биологических основ физической культуры и спорта.

Литература

1. Волков, В.Ю. Физическая культура//В.Ю. Волкова, Л.М. Волкова/Печатная версия электронного учебника // (3-е изд. испр. и доп.) Санкт-Петербург, 2010. – 322 с.
2. Волкова, Л.М. Психофизиологические средства физической культуры для формирования профессионализма будущих специалистов авиации//Л.М. Волкова, А.А. Голубев//Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в Вооруженных силах Российской Федерации. 2017. С. 41-46.
3. Евсеев, В.В. Информационные ресурсы формирования физической культуры//В.В. Евсеев, Л.М. Волкова//Коммуникативные стратегии информационного общества. 2017. С. 45-48.
4. Евсеев, В.В. Физическая культура в самооценках студентов: социологические аспекты анализа//В.В. Евсеев, Л.М. Волкова, Е.Г. Поздеева// Четвертая промышленная революция: реалии и современные вызовы. 2018. С. 282-287.
5. Миронова, О.В. Модель физической подготовки будущих специалистов таможенной службы//О.В. Миронова, А.В. Шаронова, Л.В. Ярчиковская, О.Н. Устинова// ТиПФК. 2022. № 4. С. 34-36.
6. Митенкова, Л.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в медицинских вузах//Л.В. Митенкова, К.М. Комиссарчик, А.В. Шигабудинов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Ростов-на-Дону, 2022. С. 44-48.
7. Морщанина, Д.В. Роль физических упражнений в психологической подготовке студентов учебных заведений гражданской авиации//Д.В. Морщанина, В.И. Шалупин// Научный вестник МГТУ ГА. 2010. № 162. С. 172-175.
8. Родионова, И.А. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования/ И.А. Родионова, В.И. Шалупин, В.В. Карпушин// Гуманитарные науки (г. Ялта). 2018. № 1 (41). С. 57-63.
9. Шалупин, В.И. Средства повышения профессионально важных качеств студентов-специалистов управления на воздушном транспорте (УВД) гражданской авиации//В.И. Шалупин, И.А. Родионова, Д.В. Романюк//Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. 2020. С. 199-203.

ВИТАМИН D И СПОРТИВНАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Гаврильчик А.Ю.

УО «Гродненский Государственный университет имени Янки Купалы»

Республика Беларусь, г. Гродно

gavrilchiknastya@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается роль витамина D в обеспечении спортивной результативности и функционального состояния организма спортсменов. Описаны механизмы активации витамина D, его формы, а также физиологические эффекты активного метаболита – кальцитриола. Показано, что дефицит витамина D широко распространён среди спортсменов, особенно в зимний период и при тренировках в закрытых помещениях, и сопровождается снижением силы, выносливости и повышенным риском травм. Приведены современные данные о дозировках, необходимых для поддержания оптимального уровня 25(OH)D в сыворотке крови, и показана эффективность применения витамина D₃ по сравнению с D₂. Подчёркнута роль кальцитриола в регенерации мышечных волокон и ускорении восстановительных процессов после физических нагрузок.

Ключевые слова: витамин D, кальцитриол, спортивная результативность, дефицит, спорт.

Витамин D относится к группе жирорастворимых витаминов и в функциональном отношении действует как гормон, проявляя свойства, сходные со стероидными гормонами. Его структура и механизм действия обуславливают широкое влияние на различные системы организма. Существует две основные изоформы витамина D: D₃ (холекальциферол) – форма животного происхождения, которая синтезируется в коже человека под воздействием ультрафиолетового излучения, и D₂ (эргокальциферол) – форма растительного происхождения. Хотя две основные формы витамина D различаются по структуре, они не различаются по общему метаболизму или функциям в организме [1].

После поступления в организм витамин D подвергается биохимическим превращениям. В печени под действием фермента 25-гидроксилазы происходит образование неактивной формы витамина D – 25-гидроксивитамина D [25(OH)D]. В почках под действием фермента 1-альфа-гидроксилазы 25(OH)D превращается в активную форму -1,25-дигидроксивитамин D [1,25(OH)₂D], или кальцитриол. Именно кальцитриол реализует основные физиологические эффекты витамина D, связываясь с внутриклеточными рецепторами (VDR) и регулируя экспрессию множества генов, участвующих в метаболизме кальция, фосфора, росте и функционировании клеток.

Витамин D у спортсменов и лиц, ведущих активный образ жизни, участвует в значительном числе метаболических реакций и оказывает многофакторное физиологическое воздействие. Одним из ключевых направлений его действия является влияние на функциональное состояние скелетных мышц и процессы энергетического обмена при физических нагрузках [2]. Кроме костно-мышечной системы, витамин D оказывает влияние на иммунную, эндокринную и сердечно-сосудистую системы, а также принимает участие в синтезе белка.

В спорте особое значение имеет влияние витамина D на мышечную систему. Через специфические рецепторы в мышечных волокнах витамин D контролирует концентрацию кальция в сыворотке, влияя на сокращение мышц [3]. Недостаток витамина D приводит к нарушению всасывания кальция и фосфора в тонком кишечнике и реабсорбции этих минералов в почках, что сопровождается изменением их соотношения в крови [4]. У спортсменов дефицит витамина D проявляется в снижении силы и выносливости, утомляемости и потере мышечной массы. При длительном дефиците может развиваться остеопороз – тяжелое прогрессирующее заболевание скелета, приводящее к

значительному снижению минеральной плотности кости, что значительно повышает риск возникновения тяжелых переломов [5].

Несмотря на то, что активной формой является кальцитриол (1,25(OH)₂D), однако клиническим маркером статуса витамина D служит уровень сывороточный 25(OH)D. Важным фактором, который необходимо учитывать при определении уровня витамина D, является классификация предела для дефицита. Дефицитом, как правило, считается уровень 25(OH)D менее 20 нг/мл (или <50 нмоль/л), недостаточность – 20–30 нг/мл (50–75 нмоль/л), оптимальный уровень – выше 30 нг/мл (>75 нмоль/л) [6].

В спортивной медицине ситуация с обеспеченностью организма витамином D остаётся крайне актуальной: дефицит и недостаточность этого витамина у спортсменов приобрели характер эпидемии. Это связано с тем, что спортсмены подвергаются значительным физическим и психологическими нагрузкам, что оказывает влияние на костно-мышечную, иммунную, нервную системы. Дополнительно требуется высокая скорость восстановления после тренировок. Поэтому устранения дефицита витамина D следует рассматривать как процесс, требующий подробного рассмотрения всех клинико-фармакологических аспектов действия и применения его препаратов [7].

Основным источником витамина D для человека является воздействие ультрафиолетового излучения, которое обеспечивает фотохимический синтез холекальциферола (витамина D₃) в коже. Любые факторы, снижающие интенсивность попадания ультрафиолетового излучения на поверхность Земли или препятствующие его проникновению в кожу, ведут к снижению синтеза витамина D₃. Существенное влияние на синтез витамина D оказывает пигментация кожи. Меланин является естественным фильтром, эффективно поглощающим ультрафиолетовое излучение, поэтому повышенная пигментация заметно снижает образование витамина D₃ [8].

Многочисленные исследования показывают высокую распространённость у спортсменов низких уровней 25(OH)D, особенно в зимний период и у тех, кто тренируется преимущественно в закрытых помещениях. Новые исследования ясно показывают связь между статусом витамина D и спортивной результативностью. Эта взаимосвязь может быть специфичной для пола и зависеть от возраста, преимущественно влияя на молодых мужчин [6].

С учётом возрастающего интереса к роли витамина D и его влиянию на спортивную результативность, во многих исследованиях спортсменам назначаются добавки витамина D для улучшения физической работоспособности. Однако оптимальная доза витамина D остаются предметом научных дискуссий.

Современные данные свидетельствуют, что стандартная суточная доза в 600–800 МЕ может быть недостаточной для достижения оптимальной концентрации витамина D у спортсменов. Для поддержания сывороточной концентрации 25(OH)D на уровне 75–80 нмоль/л и оптимизации здоровья костей может потребоваться 2000–5000 МЕ витамина D в день.

Добавление витаминов D₂ и D₃ эффективно повышает концентрацию 25(OH)D в плазме, однако витамин D₃ (холекальциферол) проявляет более выраженный эффект по сравнению с витамином D₂ (эргокальциферолом). Витамин D₂ характеризуется меньшей биодоступностью, низкой стабильностью при хранении и слабым сродством к рецептору витамина D (VDR). Кроме этого, витамин D₂ по сравнению с витамином D₃ значительно хуже усваивается. Поэтому витамин D₃ (холекальциферол) считается предпочтительной формой для коррекции дефицита [9].

Витамин D оказывает выраженное влияние на процессы восстановления и регенерации мышечной ткани после физических нагрузок. Активный метаболит витамина D – 1,25-дигидроксивитамин D (кальцитриол) – стимулирует миогенную дифференцировку и пролиферацию клеток, способствуя регенерации повреждённых мышечных волокон. Кроме того, он подавляет активность миостатина, выступающего как

ингибитор мышечного роста, что создаёт благоприятные условия для синтеза мышечного белка и восстановления функциональных свойств тканей [10].

Таким образом, витамин D играет фундаментальную роль в обеспечении спортивной результативности. Он влияет на силу, выносливость и восстановление мышц, а также защищает кости от переломов. Оптимальный уровень в крови – выше 75 нмоль/л. Стандартные профилактические дозы витамина D (600–800 МЕ) часто недостаточны для поддержания оптимального статуса, особенно при интенсивных физических нагрузках. Наиболее эффективной формой восполнения дефицита признан холекальциферол (витамин D₃), обладающий лучшей биодоступностью. Оптимизация уровня витамина D в организме является важным элементом стратегии повышения спортивной результативности, профилактики травм и укрепления здоровья спортсменов. Регулярный мониторинг уровня 25(OH)D с последующей целенаправленной коррекцией выявленных нарушений должен стать обязательным компонентом тренировочного процесса.

Литература

1. Wacker, M. Vitamin D – effects on skeletal and extraskeletal health and the need for supplementation / M. Wacker, M.F. Holick // *Nutrients*. – 2013. – Vol. 5, № 1. – P. 111-148.
2. Головатюк, К.А. Уровень обеспеченности витамином D в пандемию новой коронавирусной инфекции / К.А. Головатюк, Д.И. Лагутина, А.А. Михайлова [и др.] // *Российский журнал персонализированной медицины*. – 2022. – Т. 2, № 6. – С. 33-41.
3. Chiang, C.M. Effects of Vitamin D Supplementation on Muscle Strength in Athletes: A Systematic Review / C.M. Chiang, A. Ismaeel, R.B. Griffis, S. Weems // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2017. – Vol. 31, № 2. – P. 566-574.
4. Гулевская, Е.С. Витамины и минералы в спортивной практике: организационно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Е.С. Гулевская. – Липецк: Деловая клякса, 2015. – 40 с.
5. Древаль, А.В. Современный взгляд на роль кальция и витамина D в профилактике и лечении остеопороза / А.В. Древаль, Л.А. Марченкова, О.М. Лесняк // *Ортопедия, травматология и протезирование*. – 2009. – № 4. – С. 123-127.
6. Langley, C.K. The Prevalence of Low Vitamin D in Elite Para-Athletes: A Systematic Review / C.K. Langley, C.I. Morse, A.J. Buffey // *Sports Medicine – Open*. – 2024. – Vol. 10. – Art. 96.
7. Bendik I., Friedel A., Roos F., Weber P., Eggersdorfer M. Vitamin D: a critical and essential micronutrient for human health // *Frontiers in Physiology*. – 2014. – Vol. 5. – P. 248–253.
8. Holick, M.F. Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences / M.F. Holick, T.C. Chen // *The American Journal of Clinical Nutrition*. – 2008. – Vol. 87, № 4. – P. 1080S-1086S.
9. Weiss, K. Retraction Note: Performance improvement in sport through vitamin D – a narrative review / K. Weiss, A. Devrim-Lanpir, Z. Jastrzębski [et al.] // *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*. – 2024. – Vol. 28, № 24. – P. 4680.
10. Garcia, L.A. 1,25(OH)₂vitamin D₃ enhances myogenic differentiation by modulating the expression of key angiogenic growth factors and angiogenic inhibitors in C2C12 skeletal muscle cells / L.A. Garcia, M.G. Ferrini, K.C. Norris, J.N. Artaza // *Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*. – 2013. – Vol. 133. – P. 1-11.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА КРОВЕТВОРЕНИЕ

Гейт Б.В., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

Geitbogdan1@gmail.com, Obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. В настоящей работе исследуются физиологические и биохимические механизмы адаптации системы кроветворения к регулярным физическим нагрузкам. Анализируется, как различные виды тренировок (аэробные, анаэробные, силовые) влияют на пролиферацию, дифференцировку и созревание клеток крови. Рассматриваются ключевые регуляторные звенья, в частности, влияние эритропоэтина, факторов роста и гормональных сдвигов на эритроидный, миелоидный и мегакариоцитарный ростки кроветворения.

Ключевые слова: кроветворение, нагрузки, адаптация, эритропоэз, спортивная медицина, физиология.

Актуальность исследования влияния физических нагрузок на систему кроветворения обусловлена необходимостью разработки научно обоснованных рекомендаций по применению физической активности для профилактики и коррекции нарушений, вызванных гиподинамией, а также в связи с растущей популярностью спорта и физической культуры, что требует понимания влияния тренировок на кроветворение для оптимизации тренировочного процесса, профилактики спортивных травм и заболеваний. Кроме того, изучение роли физических нагрузок в регуляции эритропоэза имеет важное значение для профилактики и лечения анемических состояний, повышения иммунной защиты организма и понимания адаптивных резервов организма. Данные о влиянии физических нагрузок на кроветворение необходимы для более точной диагностики состояния спортсменов, оценки их готовности к соревнованиям, а также для разработки эффективных программ восстановления после травм и заболеваний. Исследование этих взаимосвязей способствует углублению фундаментальных знаний в области физиологии, биохимии и гематологии, что делает тему крайне актуальной.

Цель исследования – определить и проанализировать физиологические и биохимические механизмы адаптации системы кроветворения к различным видам физических нагрузок для разработки научно обоснованных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса и профилактике нарушений кроветворения.

Сердечно-сосудистая система одной из первых отзывается на воздействие физической нагрузки. Высокие адаптационные возможности данной системы реализующиеся при физических нагрузках, следует рассматривать как эволюционно-приобретенные формы приспособительной реакции [1]. Система кроветворения, или гемопоэтическая система, представляет собой сложную и динамично функционирующую структуру, ответственно за непрерывное производство клеток крови. Она объединяет органы кроветворения, такие как костный мозг и лимфоидные органы, с периферической кровью, где зрелые клетки выполняют свои жизненно важные функции. Ключевыми игроками в этой системе являются эритроциты, ответственные за транспорт кислорода и углекислого газа благодаря гемоглобину; лейкоциты, формирующие основу иммунной защиты организма от патогенов и токсинов; и тромбоциты, участвующие в гемостазе и остановке кровотечений.

Поддержание баланса в кроветворении обеспечивается многоуровневой регуляцией, включающей гормональные и клеточные факторы. Так, эритропоэз, процесс образования эритроцитов, регулируется в первую очередь эритропоэтином, гормоном, синтезируемым в почках в ответ на гипоксию. Широкий спектр ростовых факторов и цитокинов, таких как колониестимулирующие факторы и различные интерлейкины, направляет пролиферацию

и дифференцировку предшественников клеток крови, включая стимулирование выработки тромбоцитов тромбопоэтином. Помимо специфических регуляторов, на кроветворение оказывают влияние и системные гормоны: адреналин, выделяющийся при острых нагрузках, мобилизует клетки крови в кровоток, а кортизол, гормон стресса, может оказывать иммуносупрессивное действие при хронических воздействиях. Аэробные нагрузки, характеризующиеся длительным поддержанием умеренной интенсивности и потреблением кислорода, оказывают комплексное воздействие на систему кроветворения, запуская адаптивные механизмы.

Одним из наиболее выраженных эффектов регулярных аэробных тренировок является стимуляция эритропоэза – процесса образования эритроцитов. При физической нагрузке, особенно в условиях повышения рельефа или при длительном выполнении, происходит относительное снижение парциального давления кислорода в тканях (гипоксия), что является мощным стимулом для усиления секреции эритропоэтина (ЭПО) почками. Повышенный уровень ЭПО, в свою очередь, воздействует на клетки-предшественники в костном мозге, ускоряя их пролиферацию, дифференцировку и созревание, а также стимулируя синтез гемоглобина. Результатом является увеличение числа эритроцитов в циркулирующей крови и, как следствие, повышение её кислородтранспортной способности, что является ключевым адаптационным ответом организма на аэробные нагрузки. Аэробные нагрузки оказывают влияние и на лейкоцитарное звено. Непосредственно во время умеренной физической активности часто наблюдается транзиторное увеличение числа циркулирующих нейтрофилов и лимфоцитов, что может быть связано с их мобилизацией из депо и усилением кровотока. Регулярные тренировки, как правило, способствуют улучшению общего иммунного статуса: повышается активность естественных киллеров, увеличивается уровень секреторного IgA, снижается частота и тяжесть инфекционных заболеваний. Однако длительные и чрезмерно интенсивные аэробные нагрузки могут оказывать временное иммуносупрессивное действие.

Аэробные тренировки, как правило, оказывают благоприятное воздействие на тромбоцитарный гемостаз, снижая риск тромбообразования. Улучшение фибринолитической активности крови, снижение агрегации тромбоцитов и оптимизация факторов свертывания способствуют предотвращению патологического тромбообразования. Анаэробные и силовые нагрузки, характеризующиеся высокой интенсивностью и ограниченным доступом кислорода, вызывают более выраженные и иногда краткосрочные изменения в системе кроветворения.

Кратковременные, но очень интенсивные анаэробные нагрузки могут приводить к временному повышению уровня гемоглобина и эритроцитов в периферической крови из-за мобилизации их из депо. Однако длительные и чрезмерно интенсивные нагрузки, сопровождающиеся значительной мышечной травматизацией и гемолизом (разрушением эритроцитов), могут, наоборот, приводить к снижению показателей эритроцитов в долгосрочной перспективе, требуя особого внимания к режиму тренировок и восстановлению.

Интенсивные анаэробные и силовые нагрузки вызывают выраженный стрессовый ответ, сопровождающийся значительным выбросом лейкоцитов, в первую очередь нейтрофилов. Это отражает острый воспалительный процесс, связанный с микротравмами мышечных волокон. Наблюдается временное повышение общего числа лейкоцитов, а также изменение их субпопуляционного состава. При адекватном восстановлении эти изменения носят адаптивный характер, способствуя репарации тканей. Однако при частых и невосстановленных нагрузках такой воспалительный ответ может стать хроническим. Интенсивные нагрузки, особенно связанные с риском травм, могут активировать систему свертывания крови. Наблюдается повышение уровня факторов свертывания и снижение фибринолитической активности, что в краткосрочной перспективе может увеличивать риск тромбообразования, особенно при наличии предрасполагающих факторов. Однако адаптация к регулярным нагрузкам, как правило, способствует нормализации этих показателей.

Физические нагрузки запускают каскад биохимических реакций, непосредственно влияющих на кроветворение. Железо является критически важным элементом для синтеза гемоглобина, и аэробные нагрузки, стимулируя эритропоэз, повышают потребность организма в нем. Недостаток железа при высоких нагрузках может стать причиной развития анемии. Также важны другие микроэлементы, такие как медь, участвующая в метаболизме железа и синтезе белков, и витамины В12 и фолиевая кислота, необходимые для синтеза ДНК и деления клеток. Изменения в интенсивности и продолжительности нагрузок влияют на активность ферментативных систем, участвующих в метаболизме клеток крови и регуляции их продукции. Например, ферменты, связанные с энергетическим обменом в эритроцитах, или ферменты, участвующие в синтезе белков и нуклеиновых кислот в костном мозге, могут подвергаться адаптивным изменениям. Роль изменения рН крови и концентрации ионов водорода, связанных с анаэробным метаболизмом, также требует рассмотрения в контексте влияния на клеточные процессы. Регулярные и систематические физические нагрузки, особенно аэробного характера, приводят к формированию устойчивых долгосрочных адаптаций в системе кроветворения. Происходит повышение уровня базального эритропоэза, что выражается в увеличении общего количества эритроцитов и концентрации гемоглобина в циркулирующей крови. Это обеспечивает более высокую кислородтранспортную способность крови, позволяя организму эффективнее справляться с нагрузками и быстрее восстанавливаться. Также отмечается оптимизация лейкоцитарной формулы, улучшение функционирования иммунных клеток, что способствует повышению резистентности к инфекционным заболеваниям.

Долгосрочные тренировки способствуют стабилизации показателей свертываемости крови, снижая риск как избыточного тромбообразования, так и патологической кровоточивости. Эти изменения отражают переход организма на более высокий уровень функционирования, где система кроветворения работает более эффективно и устойчиво. Периодизация тренировочного процесса, то есть чередование периодов с различной интенсивностью, объемом и направленностью нагрузок, играет ключевую роль в достижении оптимальных адаптационных изменений в кроветворной системе.

Грамотное планирование тренировок позволяет избежать хронической перегрузки, которая может привести к срыву адаптации и развитию нарушений, таких как спортивная анемия или иммунодефицитные состояния. Периоды напряженных тренировок, стимулирующие эритропоэз и лейкопоэз, должны чередоваться с фазами восстановления и разгрузки, позволяющими организму регенерировать и закреплять достигнутые адаптации. Такой подход способствует постепенному, устойчивому улучшению показателей крови, не истощая резервы организма.

Реакция системы кроветворения на физические нагрузки не является универсальной и в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей организма. На нее влияют генетические факторы, возраст, пол, исходное состояние здоровья, уровень тренированности, тип и интенсивность физической активности, а также особенности питания и режим восстановления. У некоторых людей может наблюдаться более выраженная стимуляция эритропоэза, в то время как у других – более значимые изменения в лейкоцитарной формуле или свертывающей системе. У детей и подростков (от 6 до 17 лет), чьи системы организма находятся в активной фазе роста и развития, физические нагрузки, особенно умеренные аэробные, могут оказывать благоприятное стимулирующее воздействие на гемопоэз. В этом возрасте костный мозг обладает высоким потенциалом к пролиферации. Например, регулярные аэробные нагрузки могут способствовать увеличению числа эритроцитов и гемоглобина, хотя этот эффект может быть менее выражен, чем у взрослых, из-за относительно большего объема плазмы крови. Однако перегрузки в этот период могут быть особенно опасны. Незрелые регуляторные

механизмы, в частности, система гипоталамус-гипофиз-надпочечники, могут не справляться с адаптацией, приводя к срыву адаптации и замедлению развития. Например, избыточные нагрузки могут привести к временному снижению числа лейкоцитов, ухудшая иммунный статус.

Периодизация тренировок для юных спортсменов в возрасте 10-16 лет должна быть крайне щадящей, учитывая индивидуальные темпы пубертата и развития, обычно варьирующиеся в широких пределах. У взрослых (от 18 до 59 лет), как уже отмечалось, регулярные тренировки приводят к формированию устойчивых долгосрочных адаптаций. Происходит повышение базального уровня эритропоза, что может выражаться в увеличении количества эритроцитов в среднем на 5-10% и гемоглобина на 3-7% у тренированных лиц по сравнению с нетренированными. Это обеспечивает повышение кислородной емкости крови, позволяя выполнять нагрузки большей интенсивности. Оптимизация лейкоцитарной формулы, улучшение активности NK-клеток и уровня секреторного IgA могут снизить риск инфекций до 20-30%.

Периодизация тренировочного процесса, с чередованием интенсивных нагрузок (например, 4-5 раз в неделю) и фаз восстановления, позволяет достичь максимальных адаптаций без истощения резервов. Индивидуальные особенности, включая генетические маркеры (например, полиморфизмы генов, связанных с эритропозом), исходный уровень гемоглобина (обычно 130-170 г/л для мужчин и 120-150 г/л для женщин) и образ жизни, требуют персонализированного подхода. В пожилом возрасте (от 60 лет и старше) система кроветворения претерпевает естественные инволюционные изменения. Скорость пролиферации гемопоэтических стволовых клеток может снижаться на 10-20% за десятилетие. Наблюдается тенденция к снижению общего количества эритроцитов и гемоглобина, что может способствовать развитию возрастной анемии. Умеренные аэробные нагрузки, такие как ходьба или плавание, играют важную роль в поддержании адекватного уровня эритропоза, помогая удерживать гемоглобин в пределах референсных значений (например, выше 120 г/л).

Регулярные, но не чрезмерные нагрузки (3-4 раза в неделю по 30-45 минут) могут улучшить иммунный ответ, повышая активность Т-лимфоцитов и снижая уровень провоспалительных цитокинов. Важно строго соблюдать принципы безопасности, избегая нагрузок, превышающих 60-70% от максимальной ЧСС (220 минус возраст), учитывая наличие сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний (например, гипертония, ишемическая болезнь сердца) и медленно прогрессировать в тренировочном процессе. Это способствует поддержанию адекватной функции кроветворения и общего состояния здоровья.

Результаты исследования. Физические нагрузки оказывают комплексное влияние на систему кроветворения. Регулярные аэробные тренировки стимулируют эритропоз, повышая уровень гемоглобина и эритроцитов, улучшают иммунную функцию и снижают риск тромбообразования. Интенсивные анаэробные и силовые нагрузки вызывают более острые, но часто временные изменения, включая кратковременное повышение показателей крови и выраженный воспалительный ответ лейкоцитов. Возрастные особенности выражены: у детей и подростков нагрузки стимулируют развитие системы кроветворения, но требуют осторожности; у взрослых формируются стойкие адаптации; у пожилых людей умеренные нагрузки поддерживают гемопоэз и иммунитет, но требуют контроля. Отмечена повышенная потребность в железе при высоких нагрузках и необходимость адекватного биохимического обеспечения процессов кроветворения.

Вывод. Физические нагрузки оказывают существенное и многоплановое воздействие на систему кроветворения, формируя адаптивные изменения. Регулярные аэробные тренировки способствуют формированию устойчивых положительных адаптаций, таких как повышение кислородтранспортной способности крови за счет стимуляции

эритропоэза, укрепление иммунитета и снижение риска тромбообразования. Интенсивные анаэробные и силовые нагрузки вызывают более выраженные, но часто краткосрочные изменения, включая активацию воспалительных процессов и временное изменение показателей свертывания крови, требующие адекватного восстановления.

Рекомендации: для поддержания здоровья системы кроветворения посредством физической активности, необходимо учитывать возрастные особенности. Для детей и подростков акцент следует делать на регулярных аэробных нагрузках умеренной интенсивности, способствующих гармоничному развитию системы кроветворения, избегая перегрузок. Взрослым рекомендуется комбинировать аэробные и силовые тренировки, соблюдая принципы периодизации для достижения максимальных адаптационных эффектов, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. Пожилым людям следует отдавать предпочтение умеренным аэробным нагрузкам для поддержания гемопоэза и общего здоровья, избегая чрезмерных усилий и уделяя особое внимание контролю за состоянием сердечно-сосудистой системы. Во всех возрастных группах необходимо обеспечить адекватное питание, особенно контроль потребления железа и других микроэлементов, и следить за режимом восстановления.

Литература

1. Клим С. А., Мазец Ж. Э. Влияние физических нагрузок на динамические показатели сердечно-сосудистой системы // Актуальные проблемы исследований в области естественных наук. – 1999. – С. 38.

СИСТЕМНАЯ КОРРЕКЦИЯ ОЖИРЕНИЯ У ДЕВУШЕК

Голованов С.А., Елютин Ю.В.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

Россия, г. Липецк

Golovanov@mail.ru, afkl@bk.ru

Аннотация. В данной работе рассматривается актуальная проблема ожирения среди молодых девушек. Разработанная и апробированная методика, направленная на коррекцию психофизиологического состояния у девушек, страдающих ожирением 1 и 2 степени включающая круговую тренировку и релакс, с использованием классической музыки в темпе *adagio* привела к снижению лишнего веса, оказалась эффективной и перспективной.

Ключевые слова: ожирение, девушки, круговая тренировка, релакс, психофизиологическое состояние.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признает ожирение глобальной эпидемией, затрагивающей население многих стран. В России эта проблема также стоит остро: по данным Государственного научного центра эндокринологии РФ, более четверти россиян страдают ожирением. Особую тревогу вызывает почти шестикратный рост числа подростков (15-17 лет) с ожирением за период с 2002 по 2019 год, когда этот показатель увеличился с 865,1 до 3411,7. С 2005 года наблюдается значительное отставание показателей здоровья среди подростков от других возрастных групп, что также можно рассматривать как эпидемиологическое явление [2, 3]. Диетическое питание и физическая активность в сегодняшнее время являются основными инструментами в борьбе с лишним весом и ожирением. Поскольку соблюдение диет требует от человека самодисциплины и упорства, а также может оказаться значительно дорогостоящим, то повышение уровня физической активности становится более доступным, привлекательным и экономически выгодным при решении вопроса коррекции веса. В этом контексте, занятия физической культурой, включая фитнес и спорт, играют ключевую роль в формировании и поддержании соматического и психического здоровья. Важно отметить, что занятия спортом без должного контроля и внимания к состоянию организма могут привести к нежелательным последствиям, что делает эту тему особенно актуальной [5].

Российская Федерация активно поддерживает развитие физической культуры и спорта, в том числе через государственные программы, такие как "Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года", где фитнес занимает одно из ведущих мест. По этой причине занятия в фитнес-клубах, оснащенных современным оборудованием и средствами контроля физической нагрузки на различные системы организма человека, становятся все более востребованными [2, 3, 4]. Исследования показали, что сочетание контролируемых аэробных физических нагрузок в сочетании с другими методами приводят к значительному улучшению психофизиологического состояния лиц имеющих излишний вес. Это позволяет сделать вывод, что комплексный подход является наиболее актуальным и перспективным в борьбе с ожирением.

Цель исследования – коррекция психофизиологического состояния у девушек имеющих ожирение. Задачи исследования – разработка и апробирование методики тренировки, направленной на коррекцию психофизиологического состояния у девушек, страдающих ожирением 1 и 2 степени.

Исследования проводились на базе фитнес-центров «Мультиспорт, Svelte» в городе Москва, в котором добровольно участвовали 60 девушек 16-20 лет имеющих ожирение 1 и 2 степени. Занятия в группе девушек состояли из двух блоков – тренировочного с чередующимся характером нагрузки, и разгрузочного – во время которого происходила релаксация с обязательным использованием классической музыки в темпе *Adagio*.

Особенностями разработанной нами методики были круговые тренировки с периодом музыкальной релаксации. Показатели соматического здоровья определяли по Г.Л. Апанасенко [1], психофизиологическое состояние по тесту Hamilton. Использовались методы математической статистики для малочисленных выборок, достоверность результатов оценивали с помощью критерия Стьюдента. Подготовительный этап круговой тренировки включал общую и специальные части по 10 и 5 мин соответственно; основной этап состоял из круговой и кардио-тренировки по 20 мин каждая; заключительный этап содержал упражнения на координацию (7 мин), беговую дорожку (10 мин), растяжку и дыхательные упражнения (8 мин). После начального тестирования и определения показателей соматического здоровья и психофизиологического состояния (тест Hamilton) все девушки были поделены на 2 подгруппы по 30 человек. Затем, изучив комплексное воздействие круговой тренировки в 1 группе и круговой тренировки и релакса во 2 группе мы получили результаты, свидетельствующие о том, что результаты теста Апанасенко [1] и теста Hamilton у девушек 1 группы изменились достоверно (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели соматического здоровья и психофизиологического состояния у девушек 16-20 лет первой группы с ожирением 1 и 2 степени

№ п/п	Показатель	В начале эксперимента	В конце эксперимента
1.	Безжировая масса (кг)	51,2±1,5	58,5±1,1*
2.	Масса жира (%)	43,9±1,7	39,9±1,2*
3.	САД (мм рт ст)	132,9±1,8	121,2±1,1*
4.	ДАД (мм рт ст)	81,6±2,1	80,1±1,1*
5.	Жизненный индекс (баллы)	0,6±0,1	11,4±0,07*
6.	Силовой индекс (баллы)	0,81±0,04	1,9±0,01*
7.	Индекс Робинсона (баллы)	0,1±0,01	1,1±0,01*
8.	Проба Мартине, сек (баллы)	2,1±0,6	3,8±0,7*
9.	Тревожный эффект (баллы)	3,2±0,3	1,6±0,2*
10.	Напряжение (баллы)	2,95±0,2	1,5±0,25*
11.	Страхи (баллы)	2,1±0,25	1,2±0,3*
12.	Бессонница (баллы)	2,3±0,2	1,5±0,15*
13.	Когнитивные расстройства (баллы)	2,2±0,1	1,7±0,17*
14.	Депрессия (баллы)	2,5±0,2	1,4±0,15*
15.	Соматические признаки (баллы)	4,5±0,1	3,3±0,1*
16.	Респираторные симптомы (баллы)	1,6±0,15	1,1±0,1*
17.	Кардиоваскулярные расстройства (баллы)	2,1±0,15	1,5±0,1*
18.	Желудочно-кишечные расстройства (баллы)	1,4±0,1	1,0±0,1*
19.	Вегетативные признаки (баллы)	2,8±0,15	2,1±0,15*
20.	Поведение при осмотре (баллы)	2,4±0,1	1,7±0,1*

Примечание * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

В таблице 2 показано, что результаты изменений показателей психофизиологического тестирования у девушек, занимающихся во второй группе, также значительно улучшились и носят достоверный характер.

Таблица 2 – Показатели психофизиологического состояния у девушек 16-20 лет второй группы с ожирением 1 и 2 степени

№ п/п	Показатель	В начале эксперимента	В конце эксперимента
1.	Тревожный эффект (баллы)	3,2±0,3	1,3±0,1*
2.	Напряжение (баллы)	2,95±0,2	1,6±0,2*
3.	Страхи (баллы)	2,1±0,25	0,9±0,1*
4.	Бессонница (баллы)	2,3±0,2	1,1±0,1*
5.	Когнитивные расстройства (баллы)	2,2±0,1	1,7±0,15*
6.	Депрессия (баллы)	2,5±0,2	1,2±0,1*
7.	Соматические признаки (баллы)	4,5±0,1	3,15±0,1*
8.	Респираторные симптомы (баллы)	1,6±0,15	1,1±0,1*
9.	Кардиоваскулярные расстройства (баллы)	2,1±0,15	1,5±0,15*
10.	Желудочно-кишечные расстройства (баллы)	1,4±0,1	1,01±0,1*
11.	Вегетативные признаки (баллы)	2,8±0,15	2,1±0,1*
12.	Поведение при осмотре (баллы)	2,4±0,1	1,3±0,1*

Примечание * – $p < 0,05$ по отношению к исходным данным.

Данные нашего исследования расширяют знания в области физической реабилитации, обосновывая структуру и содержание оздоровительных тренировок, направленных на укрепление защитных сил организма у людей с проблемами лишнего веса. Предложенная методика, включающая в себя круговые аэробные тренировки с релаксирующей музыкой показала свою эффективность в коррекции состояния девушек 16-20 лет с ожирением 1-2 степени. Данные исследования вносят вклад в развитие теории и практики оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человек / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
2. Голованов С.А. Комплексное управление состоянием больных ожирением и сопутствующей артериальной гипертензией [Текст]: монография / С.А. Голованов, П.А. Стороженко, И.В. Кулькова, М.М. Расулов; Государственный университет управления. – М.: Издательский дом ГУУ, 2018. – 227 с.
3. Давыдова С.С. Становление "пептического потенциала" желудка и желудочной секреции у детей и подростков с разным уровнем двигательной активности: дисс. ... канд. биол. наук. – Липецк, 2004. – 124 с.
4. Засядько К.И., Давыдова С.С., Тафинцева Л.М. и др. Влияние аквааэробики в глубоком бассейне на физическое развитие женщин предпенсионного возраста с избыточной массой тела / К.И. Засядько, С.С. Давыдова, Л.М. Тафинцева [и др.] // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2024. – Т. 101, № 3-2. – С. 83.
5. Golovanov S.A. The impact of adaptive physical education classes on the physical and mental health of girls / В сборнике: General question of world science. Collection of Scientific Papers based on the results of an XXVII international scientific conference. Munich, 2025. С. 7 – 11.

РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Голубь А.Ю., Богомазова Ю.С., Листопадов В.Е.

НИУ «БелГУ»

Россия, г. Белгород

golub_a@bsuedu.ru; bogomazova_yu@bsuedu.ru; 1749649@bsuedu.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию вопросов развития когнитивных способностей средствами физической культуры. Рассматриваются теоретические основания влияния физической активности на когнитивное развитие, приводятся результаты примеров успешной интеграции спортивных мероприятий в учебно-воспитательные и трудовые процессы. Автор раскрывает понятие когнитивных способностей, описывает их роль в образовании и профессиональном росте, рассматривает различные классификации когнитивных функций и существующие подходы к их развитию. Основное внимание уделяется влиянию физической активности на мозг, нейропластичность и когнитивную продуктивность.

Ключевые слова: когнитивные способности, физическая культура, спортивные мероприятия, образование, рабочий процесс

Современная школа ставит перед собой цель подготовки всесторонне развитых учеников, способных эффективно решать интеллектуальные задачи, проявлять творческое мышление и быстро адаптироваться к изменениям окружающей среды. Для достижения этих целей недостаточно традиционных учебных методик. Важно включать в процесс формирования компетенций дополнительные средства, способствующие улучшению памяти, внимания, скорости реакции и мыслительных процессов.

Одним из эффективных способов является физическая активность, позволяющая развивать когнитивные способности одновременно с укреплением здоровья и формированием полезных привычек [2].

Образовательные учреждения нуждаются в методиках, которые позволят интегрировать физическую активность в учебную программу таким образом, чтобы способствовать гармоничному развитию всех сфер жизнедеятельности учащегося. Сегодняшняя школьная система зачастую ограничена рамками традиционного урока физкультуры, который чаще всего воспринимается учениками как форма досуга, а не инструмент улучшения интеллектуальной производительности. Поэтому важно создать условия для внедрения специализированных программ, направленных именно на развитие когнитивных способностей посредством физической активности.

Таким образом, тема исследования представляет значительный интерес для педагогов, ученых и практических работников сферы образования, поскольку затрагивает важнейшие аспекты, определяющие успешность учебной деятельности и общее благополучие школьников и студентов.

Вопрос развития когнитивных способностей рассматривают ученые, с момента зарождения педагогики как науки. Когнитивные процессы можно рассматривать, как психические процессы, связанные с восприятием, обработкой, хранением и использованием информации. Они обеспечивают познание окружающего мира, управление знаниями, навыками и умениями. При этом, несомненно, каждая личность имеет собственный уровень развития и интенсивность когнитивных способностей [1].

Когнитивные способности – это навыки мозга усваивать и обрабатывать информацию об окружающем нас мире. К ним относят память, внимание, когнитивную гибкость, воображение, речь, возможность логически рассуждать, воспринимать информацию органами чувств [1]. Как правило, когнитивные навыки активнее всего формируются в детстве, когда мозг более пластичен и без труда выстраивает новые пути в

нейронных сетях. Поэтому так часто говорят, что в детстве легко учиться новому. Но это совсем не приговор для взрослого человека.

В. П. Озеров, С. Л. Рубинштейн, О. В. Соловьева, в своих работах трактуют когнитивные способности как индивидуальные свойства эффективной реализации отображения и познания внешнего и внутреннего мира, с помощью ощущения, восприятия, памяти, внимания, воображения, мышления. Данные способности обеспечивают интеллектуальную и моторную деятельность человека на высоком уровне [4].

Существует несколько классификаций когнитивных функций, каждая из которых подчеркивает разные аспекты познания:

1. Классификация по типам обработки информации:

- Восприятие (получение сенсорной информации).
- Attentionные процессы (управление вниманием).
- Мышление (логическое осмысление, решение проблем).
- Запоминание (кратковременная и долговременная память).
- Язык и речь (коммуникативные навыки).
- Воображение и творчество (создание образов, инновационное мышление) [2].

2. Психометрическая классификация (на основе IQ-тестирования):

- Вербальное понимание (способность понимать значение слов и выражений).
- Пространственно-визуальное мышление (работа с изображениями и пространственными объектами).
- Логико-математическое мышление (решение абстрактных задач).
- Скорость восприятия и реагирования (быстрота принятия решений).

3. По видам когнитивной деятельности:

- Исполнительные функции (организация действий, самоконтроль, принятие решений).
- Аналитические способности (анализ ситуаций, умение выявлять закономерности).
- Креативное мышление (формирование оригинальных идей, нестандартные подходы) [2].

Сегодня существуют разнообразные методы и технологии, направленные на улучшение когнитивных функций. Например, занятия спортом повышают мозговое кровообращение, способствуют росту нейронов и улучшают работу исполнительных функций. Например, бег, плавание, танцы оказывают положительное влияние на память и концентрацию внимания. Регулярная двигательная активность оказывает позитивное воздействие на головной мозг, стимулирует рост нейронных сетей и улучшает работоспособность важнейших когнитивных механизмов. Тренировка мозга или «нейрогимнастика» тоже играет большую роль. Специальные компьютеризированные игры и приложения развивают память, внимание, скорость реакции и логическое мышление.

Физическая культура играет важную роль в развитии когнитивных способностей благодаря тому, что во время интенсивных физических нагрузок усиливается приток крови к головному мозгу, обеспечивая клетки кислородом и необходимыми веществами. Это способствует ускорению метаболизма, повышению пластичности нейронов и формированию новых нейронных связей, что благоприятно отражается на работе памяти, внимания и исполнительных функций [1].

Физическая культура обладает значимой ролью в процессе развития когнитивных способностей. Дети и подростки, регулярно занимающиеся спортом, показывают более высокие академические успехи и лучшую концентрацию внимания, а люди старшего возраста, ведущие активный образ жизни, сохраняют более высокую остроту ума и реже сталкиваются с возрастными изменениями мозга.

Интеграция спортивных мероприятий в учебные и рабочие процессы имеет ряд преимуществ, существенно повышающих их общую эффективность. В заключение можно

выделить важнейшие преимущества интеграции спортивных мероприятий. К ним относится повышение уровня развития когнитивных функций. Физическая активность укрепляет кровеносную систему мозга, увеличивая приток кислорода и питательных веществ, что способствует улучшению памяти, внимания и способности к решению задач.

Немаловажное влияние оказывает и формирование здоровой атмосферы в коллективе. Совместные занятия спортом развивают сотрудничество, коммуникабельность и поддержку, необходимые как в учебном процессе, так и в профессиональной деятельности.

Таким образом, можно прийти к выводу, что занятия физической культурой помогают развивать когнитивные способности в любом возрасте. Помимо этой функции, физическая культура положительно влияет на общее состояние человека и создает положительную атмосферу в коллективе при условии совместных активностей.

Литература

1. Гилев, Г. А. Развитие когнитивных способностей студентов под влиянием физической подготовки / Г. А. Гилев, Н. Е. Максимов, М. А. Комлев // Научный взгляд в будущее. – 2016. – Т. 3, № 1. – С. 359-362.
2. Дешевых, И. Н. Развитие когнитивных способностей средствами систематических занятий физической культурой / И. Н. Дешевых, С. В. Добрынин // Инновационные подходы к спортивно-оздоровительным технологиям в образовании : Сборник научных статей VIII Международного Невского форума, Санкт-Петербург, 20 июня 2024 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2024. – С. 22-24.
3. Русинова, М. П. Современные образовательные технологии как средство развития когнитивных способностей обучающихся на уроках физической культуры / М. П. Русинова // Научные вести. – 2018. – № 5. – С. 239-244.
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 714 с.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Давыдова С.С., Назирова А.А., Цветков В.В.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

Россия, г. Липецк

selena-dav@rambler.ru, fara76@yandex.ru, vlad.tsvetkov4899@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования функционального состояния дыхательной системы часто болеющих детей занимающихся каратэ. Разработанная методика, направленная на улучшение функции внешнего дыхания у детей, занимающихся спортом, включающая дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой и упражнения в бассейне оказалась эффективной, поскольку выявлено достоверное повышение показателей тестов и снижение заболеваемости респираторной системы.

Ключевые слова: дыхательная система, часто болеющие дети, функции внешнего дыхания, юные спортсмены.

Во время тренировок и соревновательной деятельности дыхательная система юных каратистов испытывает значительные нагрузки, что требует от организма высокой адаптивности и выносливости. Дыхательная система молодых спортсменов должна обеспечивать поступление достаточного количества кислорода для поддержания физической активности и эффективно удалять углекислый газ. Это особенно актуально во время интенсивных тренировок, где необходима быстрая реакция и высокая концентрация.

Профилактика заболеваний дыхательных путей у юных каратистов имеет большое значение, так как здоровье дыхательной системы напрямую влияет на физическую подготовленность и производительность спортсменов. В условиях повышенных нагрузок во время тренировочного процесса и соревнований особенно важно уделять внимание укреплению дыхательной системы [2, 3, 6].

Существуют методики, способствующие улучшению функционального состояния дыхательной системы у детей. Физическая активность – один из основных методов укрепления дыхательных мышц, улучшения кровообращения и насыщения организма кислородом [3, 4, 6].

Некоторые исследователи свидетельствуют о том, что регулярные занятия каратэ способствуют улучшению вентиляции легких, увеличению их жизненной емкости и повышению общей аэробной выносливости. У юных каратистов, как правило, наблюдается более эффективное использование кислорода, что позволяет им дольше поддерживать высокую интенсивность во время тренировок и соревнований [1, 5, 6].

Цель исследования – снижение заболеваний респираторной системы у детей занимающихся каратэ. Задачи исследования – проанализировать заболеваемость детей, и разработать, апробировать методику, направленную на профилактику заболеваний дыхательной системы у детей занимающихся каратэ и определить ее эффективность.

Исследования проводились на базе АНО Клуб Восточных единоборств "Кулак" с соблюдением техники безопасности, совместно с тренером и медицинским работником, с согласия родителей. В мониторинге участвовали 12 детей 7-8 лет подготовительной группы (6 мальчиков и 6 девочек). Вначале нами был проведен констатирующий педагогический эксперимент, были проанализированы медицинские документы. Определялась длина и масса тела, ЖЕЛ, ЧДД, ЧСС, пробы с задержкой дыхания (Штанге, Генчи). Затем была разработана оздоровительная методика, направленная на улучшение функционального состояния дыхательной системы и оценена ее эффективность.

В основу оздоровительной методики был положен гимнастический метод (строго регламентированных упражнений), игровой метод (для активации интереса в движениям), спортивный метод (с ограничениями, для насыщения эмоциями и повышения уровня тренированности организма).

Методика включала дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой – 2 раза в неделю по 20-25 мин (упражнения «Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Поворот головы», «Обними плечи», «Ушки», «Перекаты», «Маленький маятник»); занятия в бассейне – 1 раз в неделю 40-45 мин (ходьба по дну с высоким подниманием бедра, прыжки, круговые движения прямыми руками, погружение лица в воду с выдохом 1-2 мин, поддержание горизонтального положения с поддержкой до 10 раз, «Поплавки» – 5-15 сек, приседания с выдохом под водой 5-10 раз, выпрыгивания из воды, плавание и игра в мяч 25-30 мин).

Начальное исследование показало, что мальчики и девочки, занимающиеся карате не имеют различий в антропометрических, гемодинамических показателях, а также в показателях функциональных проб. В связи с этим дети были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

Затем, в ходе проведения педагогического эксперимента мы изучали комплексное воздействие дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и занятий в бассейне на функциональное состояние дыхательной системы.

Для определения эффективности разработанной методики, направленной на оптимизацию функционального состояния дыхательной системы у юных спортсменов и снижения частоты заболеваемости была проведена повторная диагностика (таблица 1).

Анализируя результаты до и после проведения эксперимента, было выявлено, что показатели ЖЕЛ/ДЖЕЛ, ЧДД и ЧСС выросли и в контрольной, и в экспериментальной группе, причем в экспериментальной группе они увеличились достоверно.

В пробах с задержкой дыхания результаты существенно увеличились в обеих группах. Показатель пробы Штанге и Генчи у юных каратистов контрольной группы увеличился на 33,3% и 13,3%, у детей экспериментальной группы на 60% и 29,7% соответственно.

Анализируя динамику уровня заболеваемости детей занимающихся каратэ в 2024 и 2025 годах установлено, что в экспериментальной группе она снизилась в 2 раза.

Таблица 1 – Динамика гемодинамических и показателей функционального состояния дыхательной системы у юных каратистов

Показатель	Этап исследования					
	КГ (n=6)		Р	ЭГ (n=6)		Р
	до	после		до	после	
ЧДД (в мин)	28,8±1,5	27,1±1,3	>0,05	28,8±1,5	26,0±1,1	<0,05
ЧСС (в мин)	99,3±3,5	97,4±2,2	>0,05	99,3±3,5	93,1±2,1	<0,05
ЖЕЛ, мл	794,5±10,9	815,0±13,2	>0,05	794,5±10,9	899,2±16,3	<0,05
ЖЕЛ/ДЖЕЛ%	57,4	58,9	>0,05	57,4	65,0	<0,05
Проба Штанге,с	7,5±1,6	10,0±1,8	>0,05	7,5±1,6	12,0±1,6	<0,05
Проба Генчи, с	4,5±0,4	5,1±0,6	>0,05	4,5±0,4	6,4±0,5	<0,05

На основании полученных результатов исследования по апробации методики, направленной на профилактику заболеваний органов дыхания и улучшения функционального состояния дыхательной системы у юных спортсменов можно сделать вывод, что предложенные методические приемы, комплексный курс дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой и занятия в бассейне оказались эффективными.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человек / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
2. Вакуленко Л.С. Воспитание правильного звукопроизношения у детей: Учебно-методическое пособие / Л.С. Вакуленко. – Мурманск: МГПУ, 2008. – 116 с.
3. Давыдова Ю. А. Функциональное состояние дыхательной системы часто болеющих детей 4-6 лет / Ю.А. Давыдова // Молодежный инновационный вестник. – 2020. – Т. 9, № S2. – С. 35-37.
4. Давыдова С. С. Физическая реабилитация детей 4-7 лет с заболеваниями органов дыхания / С.С. Давыдова, А.А. Назирова, Ю.А. Давыдова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 11-2(113). – С. 54-59.
5. Давыдова С.С., Назирова А.А., Давыдова Ю.А. и др. Применение оздоровительных комплексов для улучшения функционального состояния организма часто болеющих детей 4-6 лет / С.С. Давыдова, А.А. Назирова, Ю. А. Давыдова [и др.] // 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: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. – С. 276-281.
6. Хамидуллина Э. В. Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями / Э.В. Хамидуллина, Р.И. Таштиев // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2025. – С. 209-213.

ВЛИЯНИЕ КЕТОГЕННОЙ ДИЕТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Добренко Ю.Г., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

juliadobrenko99@gmail.com, obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. Диета является важнейшим элементом в системе подготовки спортсмена, оказывающим прямое влияние на эффективность тренировочного процесса. В статье представлены сведения о плюсах и минусах кетогенной диеты и её влиянии на физическую работоспособность спортсменов различных видов спорта.

Ключевые слова: кетогенная диета, кето-диета, высокожировая диета, кетоны, кетоновые тела.

Стремясь к совершенству и повышению эффективности, как спортсмены, так и диетологи ищут инновационные решения в области питания. Учитывая ограниченность запасов гликогена в мышцах и печени, а жиры являются высокоэнергетическим источником энергии, был предложен протокол кетогенной диеты (КД). Идея заключается в том, что более эффективное использование жиров позволит экономить энергию, получаемую из глюкозы, что в конечном итоге продлит эффективность тренировок.

Сущность кетогенной диеты заключается в радикальном перераспределении макронутриентов. В отличие от стандартных рекомендаций, где на углеводы приходится 50 – 75 % рациона, кето-диета предполагает их резкое ограничение – как правило, до уровня ниже 150 г в сутки или менее 13 % от общего энергопотребления. Компенсация дефицита калорий достигается за счет значительного увеличения доли жиров (вплоть до 70 – 80 %) и умеренного повышения содержания белков (порядка 10 – 20 %) [1]. В ответ на дефицит поступления углеводов организм, не получающий необходимую глюкозу, которая является основным источником энергии, начинает ращеплять жиры на кетоны – альтернативный источник энергии.

Кетонные тела – это липидные соединения, которые вырабатываются в печени при низком уровне потребления углеводов. Низкий уровень инсулина и высокий уровень глюкагона и адреналина при кето-диете стимулируют высвобождение жирных кислот из жировой ткани [3,5]. Жирные кислоты окисляются в клетках сердечной мышцы, скелетных мышцах, надпочечников, самой жировой ткани с образованием энергии. Кроме того, из жирных кислот в печени образуются кетоновые тела, включая 3-гидроксибутират, ацетоацетат и ацетон, которые хорошо проникают через гематоэнцефалический барьер. При низком уровне глюкозы в крови мозг и мышцы используют кетоны в качестве альтернативного источника энергии [3,5].

В зависимости от количества потребляемых углеводов, выделяют следующие варианты кето-диеты:

- строгая кетогенная диета – количество углеводов ограничивается до 20-25 г в день,
- умеренная КД – допускается до 50 г в день,
- щадящая КД – разрешается до 100 г в день [5].

Для спортсменов часто применяются различные вариации КД:

- циклическая при которой кето-диета в течении 5 – 6 дней чередуется с 1 – 2 днями углеводной перегрузки, что позволяет пополнить запасы гликогена и облегчить тренировки,

- целевая при которой небольшое количество углеводов вводится непосредственно до или после тренировок для поддержания работоспособности мышц,

- белковая при которой доля жиров составляет около 60 % и возрастает содержание белка до 35 %. Используется у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта.

Проведенные исследования демонстрируют, что кетогенная диета приводит к значительному увеличению окисления жирных кислот. У спортсменов, придерживающихся традиционных диет, скорость окисления жиров составляет от 0,4 до 0,6 г/мин (при 40 – 60 % от максимального потребления кислорода), тогда как в состоянии кетоза она может достигать 1,2 – 1,3 г/мин. Это снижает окисление углеводов во время тренировки и приводит к более эффективному использованию жира в качестве источника энергии [3]. Способность усиливать окисление жирных кислот может улучшить результаты тренировок низкой и средней интенсивности (например, ультравыносливости). Более того, интенсивное окисление жиров можно достичь и посредством длительных упражнений низкой интенсивности [4].

Процесс окисления жиров требует большего количества кислорода по сравнению с метаболизмом углеводов. Из-за повышенной потребности в кислороде во время метаболизма жирных кислот положительный эффект высокого максимального объема потребляемого кислорода снижается [5]. При снижении содержания кислорода чуть ниже обычных показателей, организм приспосабливается и может использовать более «экономичные» источники энергии. В итоге это сказывается на результатах тренировки, особенно высокоинтенсивной, когда аэробная нагрузка более 80%.

Элитные бегуны преодолевают марафонскую дистанцию за 2:06 – 2:30, что требует средней скорости 18–20 км/ч. Поддерживать высокую интенсивность им удастся только за счёт окисления глюкозы и восполнения запасов углеводов во время тренировки. Для интенсивных соревнований на длинные дистанции необходим приём углеводов [3]. Углеводы являются основным источником энергии при высокоинтенсивных тренировках. Исследования не выявили существенных преимуществ или недостатков кетогенных диет для аэробной работоспособности бегунов на длинные дистанции.

Соблюдение кетогенной диеты способствует снижению веса. Во время низкоуглеводной диеты поджелудочная железа вырабатывает меньше инсулина и больше глюкагона, что приводит к ускорению липолиза жировой ткани [5]. В проведенных исследованиях масса тела и процентное содержание жира в организме были значительно ниже у участников, придерживавшихся высокожировой диеты, по сравнению с участниками, придерживавшимися высокоуглеводной диеты. Доказано, что кето-диета уменьшает воспаление, что является важнейшим фактором восстановления и роста мышц. Снижение уровня воспаления может ускорить восстановление и регенерацию мышечной ткани, что позволяет быстрее восстанавливаться между тренировками [2,3].

Низкоуглеводный рацион помогает тренировочному процессу, и способствует в достижении высоких спортивных результатов таких видах спорта, как биатлон, борьба, триатлон, бодибилдинг, марафон и другие, где требуется выносливость.

Таким образом можно выделить положительное влияние кетодиеты при грамотном подходе в краткосрочной перспективе для спортсменов:

- способствует снижению жировой массы с сохранением мышечной («просушиться» перед соревнованиями),
- уменьшает аппетит, так как кетоны способны подавлять чувство голода,
- увеличивает способность организма использовать энергию при окислении жиров, что важно для велосипедистов и бегунов на длинные дистанции.

Однако, тренировки с низким содержанием углеводов могут стать серьёзной проблемой. Для перехода в состояние кетоза требуется кетоновая адаптация в течение как минимум 2 – 4 недель. В этот период у спортсменов могут появиться признаки слабости, вялости, сонливости и снижение работоспособности.

Тренировки с использованием кетодиеты при неправильном подходе способны оказывать неблагоприятные воздействия на организм:

- могут ухудшить показатели спортсменов, работающих в высокоинтенсивных зонах (спринтеров, кроссфитеров) – для быстрой энергии организму нужны углеводы,
- из-за ограниченного выбора продуктов могут вызвать дефицит витаминов и микроэлементов,

• в период кето-адаптации, который может длиться от 2 недель до месяца наблюдается снижение силы и выносливости, даже временное ухудшение здоровья. Кето-адаптация может негативно сказаться на способности мышц использовать гликоген для окислительных процессов.

Научно обоснованной информации о влиянии кетогенной диеты на спортивные результаты относительно мало. Имеющиеся данные позволяют сформулировать несколько основных принципов, обеспечивающих правильный подход к питанию при кетогенной диете для физически активных людей.

Эти рекомендации включают в себя:

1. Обеспечение менее 5 % от общей суточной энергии за счет углеводов или менее 20 г углеводов в день для индукции кетоза.

2. Потребление белка должно составлять 1,2 – 2,5 г/кг массы тела для поддержания мышечной массы. Снижение потребления белка может снизить производительность, а избыточное потребление белка может подавить кетогенез.

3. Необходимо обеспечить спортсменов неограниченным количеством жиров для покрытия их суточной потребности в энергии.

4. Дополнение кетогенной диеты соответствующими микронутриентами (натрием, калием).

5. Оценка врачом-диетологом принятых протоколов питания и контроль их соблюдения.

6. Мониторинг состояния кетоза путем анализа уровня кетоновых тел доступными методами (выдыхаемый воздух, кровь, моча).

В связи с растущим интересом к кетогенной диете появляется всё больше научных исследований, посвящённых различным аспектам её применения. Кетогенная диета может быть полезна для спортсменов, таких видов спорта где нужна, выносливость, которые тренируются с большим объёмом и низкой или умеренной интенсивностью. Кето-диета увеличивает окисление жирных кислот и способствует снижению веса. Кроме того, она может обеспечить большое количество калорий в небольшом объёме. Высокожировая диета не рекомендуется спортсменам, чьи усилия основаны на анаэробных энергетических системах (например, спринтерам).

Интересным решением представляется периодическое применение кетогенной диеты. В этом случае диету с высоким содержанием жиров следует использовать в течение нескольких недель до планируемого старта, а диету с высоким содержанием углеводов – возобновить за несколько дней. Периодическое применение кетогенной диеты с высоким содержанием углеводов может способствовать восстановлению способности к более интенсивным тренировкам. Организм, ранее адаптированный к эффективному сжиганию жира, может эффективнее использовать оба источника энергии.

Литература

1. Muscogiuri, G. The management of very low-calorie ketogenic diet in obesity outpatient clinic: a practical guide / G. Muscogiuri, L. Barrea, D. Laudisio, et al. // *Journal of translational medicine*. – 2019. – Vol. 17, №. 1. – P. 356.
2. Newman, J. C. Ketone bodies as signaling metabolites / J. C. Newman, E. Verdin // *Trends in Endocrinology & Metabolism*. – 2014. – Vol. 25, №. 1. – P. 42-52.
3. Paoli, A. Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets / A. Paoli, A. Rubini, J. S. Volek, K. A. Grimaldi // *European journal of clinical nutrition*. – 2013. – Vol. 67, №. 8. – P. 789-796.
4. Zajac, A. The effects of a ketogenic diet on exercise metabolism and physical performance in off-road cyclists / A. Zajac, S. Poprzeczki, A. Maszczyk, M. Czuba, M. Michalczyk, G. Zydek // *J. Nutrients*. – 2014. – Vol. 6, №. 7. – P. 2493-2508.
5. Белевская, И. В. Критический взгляд на рацион low carb high fat / И. В. Белевская, Е. Н. Баженова // *Вестн. Актуальные проблемы современной науки, техники и образования*. – 2018. – Т. 9, №. 2. – С. 59-62.

РОЛЬ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И ИММУННОЙ СИСТЕМЫ В МЫШЕЧНОМ ПОВРЕЖДЕНИИ И ВОССТАНОВЛЕНИИ

Запасник А.И., Обелевский А.А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,

Беларусь, г. Гродно

Zapasniksasha2@gmail.com, Obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. Мышечные повреждения запускают сложные воспалительные и иммунные процессы, критически важные для восстановления. Эта статья исследует роль различных иммунных клеток и медиаторов воспаления, от раннего очищения тканей нейтрофилами до регенерации, опосредованной макрофагами и сателлитными клетками. Анализируется влияние модуляции воспаления на эффективность восстановления и перспективы терапевтических подходов. Понимание этих взаимодействий имеет ключевое значение для оптимизации регенерации мышц.

Ключевые слова: мышечное повреждение, иммунная система, восстановление, макрофаги, нейтрофилы, регенерация.

Актуальность данной темы обусловлена повсеместной распространенностью мышечных повреждений, являющихся следствием как физиологических процессов, таких как интенсивные тренировки и естественное старение, так и патологических состояний и травм. Понимание механизмов, запускаемых в ответ на повреждение мышечной ткани, имеет первостепенное значение для разработки эффективных методов лечения и реабилитации. В частности, воспалительные реакции и активация иммунной системы играют двойственную роль, будучи одновременно и триггером деградации, и ключевым элементом репаративных процессов. Глубокое изучение этих взаимосвязей позволит не только улучшить подходы к восстановлению мышечной функции, но и откроет пути к предотвращению хронических состояний, связанных с нарушением мышечной регенерации.

Цель исследования статьи. Комплексно проанализировать современные научные представления о воспалительных процессах и иммунной системы в динамике мышечного повреждения и восстановления. Исследование направлено на систематизацию знаний о молекулярных и клеточных механизмах, обеспечивающих как деградацию поврежденной ткани, так и ее последующую регенерацию, а также на выявление ключевых точек для потенциальной терапевтической модуляции.

Люди, которые занимаются непривычными, напряженными физическими упражнениями, могут испытывать скованность или боль в мышцах. Это чувство, которое обычно проявляется в течение 24-72 часов после тренировки, известно как задержка мышечной боли. Непривычные эксцентрические действия, во время которых мышца удлиняется, когда она активна, провоцируют структурное разрушение саркомеров, нарушение связи возбуждения и сокращения, а также передачи сигналов кальция. Это приводит к воспалительной реакции и активации нескольких путей деградации мышечного белка. Этот процесс называют повреждением мышц, вызванным физической нагрузкой, и он обычно сопровождается отеком и временным уменьшением как максимальной силы, так и диапазона движений [1]. Первоначальное структурное повреждение миофибрилл и высвобождение из поврежденных клеток молекулярных сигналов, известных как damage-associated molecular patterns (DAMPs), служат мощным стимулом для запуска острого воспалительного ответа. Следует отметить, что DAMPs, образующиеся в результате стрессовых внутриклеточных явлений, на постоянной осмос утилизируются путем аутофагии [2]. В ответ на эти сигналы, в очаг повреждения активно привлекаются клетки врожденного иммунитета, прежде всего нейтрофилы. Эти гранулоциты, будучи первыми “спасателями”, начинают активно фагоцитировать

клеточный дебрис, мертвые клетки и фрагменты саркомеров. Кроме того, нейтрофилы выделяют протеолитические ферменты и активные формы кислорода, которые, с одной стороны, способствуют очищению зоны повреждения, а с другой – могут усугублять первоначальный травматический процесс. Однако, их роль в этом этапе критически важна для подготовки ткани к последующим репаративным процессам. После того как нейтрофилы начинают выполнять свою функцию очищения, на сцену выходят макрофаги. Эти клетки, мигрирующие в зону повреждения, играют ключевую роль в подострой фазе восстановления. Макрофаги, в зависимости от окружающей микросреды, могут принимать различные фенотипы. В контексте мышечного восстановления, особенно важны так называемые M2-макрофаги. Они активно фагоцитируют остатки нейтрофилов и дальнейший клеточный мусор, а также секретируют широкий спектр ростовых факторов и цитокинов. Эти биологически активные вещества, такие как инсулиноподобный фактор роста 1 (IGF-1) и фибробластный фактор роста (FGF), стимулируют пролиферацию и дифференцировку сателлитных клеток. Сателлитные клетки, являющиеся мышечными стволовыми клетками, активируются, начинают делиться и затем сливаются, образуя новые миотрубы, которые в дальнейшем дифференцируются в зрелые мышечные волокна.

Таким образом, макрофаги действуют как “дирижеры” регенерации, создавая условия для восстановления структуры и функции мышцы. По мере того как новые мышечные волокна формируются, начинается фаза ремоделирования. На этом этапе происходит созревание мышечной ткани, ее интеграция с существующими структурами и восстановление полной функциональности. Процессы ангиогенеза, то есть образования новых кровеносных сосудов, активно поддерживаются факторами, выделяемыми иммунными клетками и мышечными клетками, обеспечивая регенерирующую ткань необходимым кислородом и питательными веществами. Фибробласты также играют значительную роль, синтезируя и ремоделируя внеклеточный матрикс, что придает мышце прочность и структуру. Постепенно, воспалительный ответ утихает, и иммунные клетки покидают место повреждения, завершая цикл восстановления.

Однако, все эти клеточные взаимодействия и процессы активации, очищения и регенерации не происходят спонтанно. Они запускаются и регулируются сложной сетью медиаторов воспаления. К ним относятся, в первую очередь, цитокины – низкомолекулярные белки, такие как фактор некроза опухоли альфа (TNF- α) и интерлейкины (IL-1 β , IL-6), которые служат сигнальными молекулами, координирующими работу различных иммунных клеток и вызывающими каскад воспалительных реакций.

Наряду с цитокинами, значимую роль играют хемокины, которые действуют как “маркеры”, направляющие движение иммунных клеток к очагу повреждения. Кроме того, факторы роста, такие как упомянутые IGF-1 и FGF, являются критически важными для стимуляции пролиферации и дифференцировки клеток, обеспечивая собственно процесс регенерации мышечной ткани. Без точной регуляции этих сигнальных молекул, процесс мышечного восстановления был бы невозможен или существенно нарушен. Эффективность и полнота этого процесса восстановления далеко не всегда одинаковы и могут значительно варьироваться. На ход репаративных процессов в мышцах оказывает существенное влияние ряд факторов, влияющих на ход восстановления. К ним относятся, прежде всего, возраст – с годами способность к регенерации мышечной ткани снижается, а воспалительные и иммунные ответы могут становиться менее эффективными. Не менее важную роль играет питание: адекватное потребление белка, витаминов и минералов необходимо для обеспечения строительным материалом и кофакторами для синтеза новых белков и клеточных процессов.

Физическая активность, особенно регулярная и умеренная, парадоксальным образом, может способствовать более эффективному восстановлению после повреждений, подготавливая мышечную ткань к стрессовым нагрузкам и оптимизируя иммунный ответ. В то же время, существуют и патологические аспекты, которые могут существенно

нарушать нормальный ход восстановления. Длительное или неадекватное разрешение воспалительной реакции приводит к хроническому воспалению. Такое состояние, характеризующееся персистирующим присутствием иммунных клеток и высоким уровнем провоспалительных медиаторов, может препятствовать нормальной регенерации, способствуя избыточному образованию фиброзной ткани, рубцеванию и, как следствие, необратимому снижению мышечной силы и функциональности. Следовательно, понимание механизмов, поддерживающих острый, продуктивный воспалительный ответ, и предотвращающих его переход в хроническую стадию, имеет критическое значение.

Эти знания открывают широкие горизонты для разработки терапевтических перспектив. В первую очередь, они включают в себя стратегии модуляции воспаления. Это может быть достигнуто как медикаментозными средствами, направленными на ингибирование провоспалительных цитокинов или активацию противовоспалительных сигнальных путей, так и немедикаментозными подходами, такими как оптимизация диеты и использование нутрицевтиков.

Помимо прямого воздействия на воспаление, критически важным становится улучшение мышечной регенерации на клеточном и молекулярном уровнях. Это направление включает в себя целый ряд подходов, направленных на оптимизацию основных механизмов восстановления. Ключевую роль здесь играет стимуляция пролиферации и дифференцировки сателлитных клеток, которые являются основными источниками новых мышечных волокон. Исследуются как биологически активные вещества, способные активировать эти стволовые клетки (например, различные факторы роста), так и методы, обеспечивающие их доставку в зону повреждения. Одновременно, значительное внимание уделяется усилению ангиогенеза – процесса формирования новых кровеносных сосудов. Эффективное кровоснабжение поврежденной ткани является залогом ее полноценного восстановления, обеспечивая поступление кислорода, питательных веществ и удаление продуктов метаболизма.

Разработка терапевтических средств, стимулирующих ангиогенез, может значительно ускорить процесс регенерации и улучшить качество восстановленной мышечной ткани. Кроме того, важной задачей является содействие правильному ремоделированию внеклеточного матрикса. Внеклеточный матрикс служит каркасом для вновь образующихся мышечных волокон, и его адекватное формирование и организация необходимы для восстановления механической прочности и функциональности мышцы. Терапевтические стратегии могут быть направлены на регуляцию активности ферментов, участвующих в деградации и синтезе компонентов матрикса, предотвращая при этом избыточный фиброз. Цель таких терапевтических вмешательств – ускорить процесс восстановления, минимизировать риск хронизации воспаления и предотвратить долгосрочные последствия мышечного повреждения, обеспечивая максимально полное и функциональное восстановление мышечной ткани.

Результаты исследования. Систематический анализ показал, что воспалительные процессы и иммунная система играют ключевую роль в мышечном повреждении и восстановлении. Острые воспалительные реакции, инициируемые повреждением, являются необходимым этапом для очищения ткани нейтрофилами и активации регенерации. Выявлено, что макрофаги, секретируя цитокины и факторы роста, стимулируют мышечные стволовые клетки, что определяет эффективность последующей регенерации. Хронизация воспаления негативно влияет на восстановление, приводя к фиброзу и снижению функции. Эти данные свидетельствуют о том, что иммунная система является активным регулятором мышечного восстановления. Полученные результаты имеют прямое значение для разработки терапевтических подходов, направленных на модуляцию иммунных механизмов с целью улучшения реабилитации и профилактики нарушений мышечной функции.

Вывод. Физическая активность выполняет ключевую функцию в оптимизации процесса мышечного восстановления. Систематический анализ данных по

воспалительным и иммунным механизмам показывает, что регулярные упражнения способствуют усилению регенеративной способности мышц, нейтрализуют избыточную активность провоспалительных сигнальных путей, а также усиливают адаптацию клеточных и молекулярных систем, ответственных за регенерацию. В результате, профилактика осложнений, таких как фиброз и хронизация воспаления, становится более вероятной.

Важным аспектом эффективности тренировочного подхода является разделение фаз восстановления на острую и подострую, каждую из которых необходимо поддерживать оптимально: высокоинтенсивные напряженные нагрузки в начале (0–48 ч после травмы) помогают активировать нейтрофилы и макрофаги, в то время как умеренная и низкоинтенсивная активность (48 ч–7 дней) способствует выработке М2-макрофагов и стимуляции сателлитных клеток. При этом индивидуальные особенности (возраст, предрасположенность к воспалительным реакциям, наличие сопутствующих заболеваний, генетический фон) влияют на выбор предельных значений интенсивности и продолжительности тренировок.

Рекомендации: после травмы: 5-10 минут легкой активности, затем разделите восстановление на острую (до 48 часов, 40-60% интенсивности) и подострую (48 часов–7 дней, 60-80% интенсивности) фазы. Учитывайте индивидуальные особенности, контролируйте воспаление, используйте поддержку (компрессы, массаж, ортезы), снижайте стресс. Регулярно оценивайте прогресс.

Литература

1. Ореховская Е. В., Минин А. В. Повреждение мышц, вызванное физическими упражнениями: роль полиморфизма гена ACTN3 // Спортивная медицина: наука и практика. – 2020. – Т. 10. – №. 2. – С. 41;
2. Потапнев М. П. Аутофагия, апоптоз, некроз клеток и иммунное распознавание своего и чужого // Иммунология. – 2014. – Т. 35. – №. 2. – С. 95.

РОЛЬ ВИТАМИНА D В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМЫ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Клименко Д.С., Белецкая А.Д., Обелевский А.А.
Гродненский Государственный университет имени Я. Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
dasaklimenko421@gmail.com, beleckaaa99@gmail.com

Аннотация. Дефицит витамина D – частая проблема у спортсменов, особенно у тех, кто регулярно сталкивается с высокими нагрузками и соревновательным стрессом. Нехватка этого элемента угрожает не только костям, увеличивая риск стрессовых переломов, но и ослабляет иммунитет, делая атлетов более восприимчивыми к инфекциям. Витамин D рассматривается не только как регулятор кальций-фосфорного обмена, но и как плеiotропный гормон. Он регулирует воспалительную реакцию, мышечную функцию и устойчивость к окислительному стрессу. В настоящем исследовании предпринята попытка комплексного анализа роли витамина D в поддержании здоровья и повышении адаптационного потенциала спортсменов. На основе систематизации современных научных данных определены ключевые аспекты влияния нутриента на метаболизм костной ткани и функционирование иммунной системы.

Ключевые слова: Витамин D, переломы, спортивная нутрициология, профилактика травматизма, иммунитет.

Сегодня спортивный успех детерминирован уже не только двигательной одаренностью, но и эффективностью научно-методического комплекса. Он интегрирует в себе данные биомеханики и медицины, алгоритмы отбора, индивидуализированные тренировочные протоколы и, что особенно важно, стратегическую нутритивную поддержку, направленную на оптимизацию всех физиологических процессов. Витамин D, помимо ключевой роли в минеральном обмене и здоровье костей, участвует в регуляции клеточного роста и экспрессии генов. Универсальность его действия, подтверждаемая наличием рецепторов в различных тканях, особенно важна в спорте, где он напрямую влияет на функциональное состояние скелетной мускулатуры[1]. Витамин D₃ (холекальциферол) представляет собой прогормон, требующий метаболической активации. Его биологически активный метаболит – кальцитриол (1,25(OH)₂D₃) – является стероидным гормоном, образующимся в результате последовательного гидроксирования в печени и почках. Наличие рецепторов к кальцитриолу (VDR) в различных тканях, включая скелетную мускулатуру, определяет широкий спектр его физиологических эффектов и указывает на значимую роль витамина D в поддержании функциональной активности мышечной системы, в том числе при физических нагрузках[2]. Огромное количество доказательств *in vitro* и *ex vivo* свидетельствует об активации рецептора к витамину D на моноцитах, макрофагах, дендритных клетках и лимфоцитах, что важно для контроля как врожденного, так и приобретенного иммунитета[2]. Иммунорегуляторные свойства витамина D проявляются, в частности, в ограничении избыточного воспаления за счет блокирования цитокиновой коммуникации между иммунными клетками. Выявленные иммунорегуляторные свойства витамина D открыли перспективы для его применения в контроле над аутоиммунными патологиями, в основе которых часто лежит гиперактивная выработка цитокинов. При дефиците этого нутриента риск развития таких заболеваний, как сахарный диабет 1-го типа, рассеянный склероз, ревматоидный артрит и других, существенно возрастает [3].

Спортсмены, особенно те, кто тренируется в закрытых помещениях или живет в местах с низким уровнем солнечной активности, подвержены высокому риску нехватки витамина D. Низкий уровень этого витамина может отрицательно сказаться на физических возможностях, уменьшая мышечную силу и выносливость, а также увеличивая риск

получения травм. Дефицит витамина D также может ослаблять иммунитет, делая организм более уязвимым перед инфекциями[4]. Данная ситуация в спортивной медицине вызывает серьезные опасения, поскольку дефицит витамина D среди спортсменов приобрел массовый характер. Для организма, и без того находящегося под воздействием предельных нагрузок, этот дефицит служит дополнительным критическим фактором, негативно влияющим на состояние костно-мышечной, иммунной и нервной систем.

Недостаточная обеспеченность организма атлета витамином D создает комплексную угрозу его функциональному состоянию. Прежде всего, это проявляется в росте вероятности травматизации, включая снижение силовых показателей и выносливости мускулатуры, а также в повышении хрупкости костной ткани, что ведет к стресс-переломам. Деструктивное воздействие дефицита распространяется и на другие ключевые системы: отмечается угнетение иммунного ответа, дисбаланс в работе нейроэндокринной регуляции и ухудшение функции дыхания[5]. Стойкий недостаток витамина D приводит к системному сбою: общее состояние спортсменов ухудшается, нарушается работа внутренних систем, и, как следствие, прогрессирующее снижение эффективности тренировок напрямую ведет к падению соревновательных показателей.

Для поддержания адекватного уровня витамина D в организме необходима комплексная коррекция образа жизни. Она предполагает регулярное, но безопасное пребывание на солнце и включение в рацион пищевых источников этого витамина. В рацион стоит добавить продукты с высоким содержанием этого витамина: жирную рыбу, яйца и обогащенные продукты. Кроме того, зимой для поддержания нормального уровня витамина в организме может потребоваться приём специальных добавок. Согласно рекомендациям, для предотвращения дефицита витамина D суточная норма для людей в возрасте от 18 до 50 лет составляет 600–800 МЕ[2]. В сезоны с низкой инсоляцией, например зимой, целесообразно увеличить суточное потребление витамина D до 2000 МЕ для сохранения его физиологической концентрации[4]. Особое значение это имеет в спортивной практике, поскольку дефицит витамина D ассоциирован со снижением физической работоспособности. Ключевым шагом в работе с витамином D является регулярный контроль его уровня в крови через анализ 25(OH)D (кальцидиол). В спортивной медицине и отечественной клинической практике (согласно РАЭ) принята следующая интерпретация концентраций 25(OH)D: дефицит: 25(OH)D <20 нг/мл (50 нмоль/л); недостаточность: концентрация 25(OH)D от 20 до 30 нг/мл (от 50 до 75 нмоль/л); адекватный (Оптимальный) уровень: 30–100 нг/мл (75–250 нмоль/л)[7].

Таким образом, для спортсменов важно поддерживать уровень витамина D, измеряемый как концентрация 25(OH)D, не ниже 30 нг/мл. Такой показатель помогает эффективно снижать выработку паратиреоидного гормона (ПТГ), что предотвращает разрушение костной ткани. Это, в свою очередь, укрепляет скелет и снижает риск стрессовых переломов в долгосрочной перспективе.

Литература

1. Дмитриев А. Витамин D: роль в спорте и спортивной медицине (обзор литературы) / А. Дмитриев, А. Калинин // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 1. – С. 56-74.
2. Захарова И. Н. Современный взгляд на метаболизм и физиологические эффекты витамина D в организме человека / И.Н. Захарова, Ю.А. Дмитриева, С.В. Яблочкова // Вестник АГИУВ. 2013. №2.
3. Рылова Н. В. Роль витамина D в регуляции иммунной системы [Электронный ресурс] / Н. В. Рылова, С. В. Мальцев, А. В. Жолинский // ПМ. – 2017. – № 5 (106). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-vitamina-d-v-regulyatsii-immunnoy-sistemy>
4. В. Влияние сезонных изменений освещенности на концентрацию витамина D у спортсменов игровых видов спорта / А.В. Цинис, Д.А. Мишуков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. №2 (38).
5. Самойлов А.С. Влияние дефицита витамина D на физическую форму и работоспособность спортсменов / А.С. Самойлов, Н.В. Рылова, А.В. Жолинский, И.В. Большаков // [Спортивная медицина]. – 2023.

ВЛИЯНИЕ ПЛОТНОСТИ МИТОХОНДРИЙ В СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦАХ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СПОРТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЧЕЛОВЕКА

Климович А.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно

Klimovichanna2005@gmail.com, obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. В статье проведен анализ научных данных, раскрывающих взаимосвязь между мышечной композицией, количеством митохондрий в мышечных волокнах и физическим состоянием человека. Рассмотрены гистологические и метаболические особенности окислительных и гликолитических мышечных волокон. Показано, что генетически детерминированное соотношение типов мышечных волокон определяет предрасположенность к различным видам спортивной деятельности. Особое внимание уделено пластичности мышечной ткани. На основе анализа литературы делается вывод о том, что оптимальная спортивная результативность достигается при сочетании врожденных характеристик мышечной композиции и целенаправленных тренировок, модулирующих плотность и функцию митохондриального аппарата.

Ключевые слова: митохондрии, скелетные мышцы, мышечные волокна, окислительные волокна, гликолитические волокна, двигательные единицы, гиперплазия митохондрий, физическая выносливость, спортивная предрасположенность.

Скелетные мышцы человека представляют собой гетерогенную систему, состоящую из волокон с различными функциональными и метаболическими свойствами. Индивидуальное соотношение этих волокон, известное как мышечная композиция, во многом определяет физический потенциал и выносливость человека. Центральную роль в обеспечении мышечного сокращения энергией играют митохондрии – клеточные органеллы, ответственные за аэробный синтез АТФ.

Цель данной работы – проанализировать влияние количества (плотности) митохондрий в клетках мышечной ткани на физическое состояние, выносливость и спортивную предрасположенность человека.

Существует два основных подхода к классификации мышечных волокон. Первый основан на скорости сокращения и утомляемости, выделяя быстрые (FF, FR) и медленные (S) двигательные единицы. Второй подход, более релевантный для данной работы, базируется на преобладающем пути метаболизма и количестве митохондрий, разделяя волокна на окислительные и гликолитические. Окислительные (медленные) мышечные волокна характеризуются высоким содержанием митохондрий, объемная плотность которых у тренированных спортсменов может достигать 10-12% [1, 3].

Митохондрии расположены преимущественно в межфибриллярном пространстве, непосредственно обеспечивая энергией сократительный аппарат. Высокая аэробная производительность поддерживается: развитой капиллярной сетью, обеспечивающей доставку кислорода, наличием миоглобина, депонирующего кислород в самой мышце, преобладанием окисления жирных кислот и углеводов с образованием CO_2 и H_2O , что минимизирует накопление лактата. Благодаря этим адаптациям окислительные волокна обладают высокой устойчивостью к утомлению и идеально приспособлены для длительной, низкоинтенсивной работы.

Гликолитические (быстрые) мышечные волокна содержат значительно меньше митохондрий и капилляров, но имеют больше миофибрилл, что обуславливает их высокую силу и скорость сокращения. Основным источником энергии служит анаэробный

гликолиз – расщепление глюкозы без использования кислорода. Продуктом этого процесса является пируват, который в условиях гипоксии преобразуется в лактат (молочную кислоту), что приводит к быстрому закислению среды и развитию утомления. Такие волокна эффективны для кратковременной, высокоинтенсивной деятельности.

Мышечную композицию можно рассматривать как один из факторов спортивной предрасположенности. Соотношение окислительных и гликолитических волокон является генетически детерминированным признаком и слабо поддается коррекции в процессе тренировок [4]. Это объясняет врожденную предрасположенность к определенным видам спорта: у марафонцев и лыжников доля окислительных (медленных) волокон может превышать 70-80%; у спринтеров и тяжелоатлетов, напротив, преобладают гликолитические (быстрые) волокна.

Таким образом, "идеальная" мышечная композиция служит фундаментом для достижения высших спортивных результатов в конкретной дисциплине. В отличие от генетически закрепленного соотношения типов волокон, количество и размер митохондрий внутри них обладают высокой пластичностью. Под воздействием регулярных аэробных нагрузок в мышечных волокнах запускается процесс митохондриального биогенеза – увеличения количества митохондрий за счет их деления (гиперплазия). Параллельно происходит увеличение размеров существующих органелл (саркоплазматическая гипертрофия). Ключевую роль в этом процессе играет активация сигнального пути PGC-1 α (пероксисомный пролифератор-активированный рецептор- γ коактиватор 1 α) [2, 3].

Тренировки на выносливость вызывают комплекс адаптационных изменений: увеличение плотности капиллярной сети, повышение активности аэробных ферментов (цитрат-синтаза, сукцинатдегидрогеназа), рост концентрации миоглобина, гликогена и внутримышечных триглицеридов. Следствием этих изменений является повышение способности мышц к окислению, в первую очередь, жиров. Экономизация углеводных ресурсов и более эффективное использование кислорода позволяют отсрочить наступление утомления. Например, пируват, не превращаясь в лактат, полностью окисляется в митохондриях.

Помимо классических аэробных тренировок, эффект оказывают и высокоинтенсивные интервальные тренировки. Они являются мощным стимулом для митохондриального биогенеза, зачастую даже более эффективным, чем традиционные кардиотренировки на выносливость, при этом занимая меньше времени.

Ранее считалось, что силовые тренировки почти не влияют на митохондрии. Сейчас известно, что они вызывают "силовую" адаптацию митохондрий: увеличивается плотность митохондрий непосредственно вокруг миофибрилл (межфибрилярные митохондрии), что улучшает доставку АТФ к сократительным элементам и ускоряет восстановление после серии усилий.

Рассмотрим клиническое и практическое значение. Снижение объемной плотности митохондрий (менее 3-4%) и их дисфункция ассоциированы не только со снижением спортивной производительности, но и с общей слабостью, низкой устойчивостью к физическим и психическим нагрузкам, нарушениями сна, что указывает на общебиологическую роль митохондриального аппарата. Дисфункция митохондрий в скелетных мышцах – один из ключевых факторов развития инсулинорезистентности. Недостаточное количество митохондрий приводит к накоплению липидов внутри мышечного волокна (внутримышечные триглицериды) и их промежуточных продуктов (церамиды). Эти вещества нарушают инсулиновый сигнал. Таким образом, низкая плотность митохондрий коррелирует с риском развития диабета 2-го типа.

Таким образом, индивидуальный профиль мышечных волокон, наследуемый генетически, определяет базовую предрасположенность человека к различным видам

спорта. Ключевым фактором, лимитирующим аэробную выносливость, является плотность и функциональное состояние митохондриального аппарата в мышечных клетках, а максимальная реализация физического потенциала человека достигается на стыке врожденных данных (мышечная композиция) и приобретенных адаптаций (количество и функция митохондрий).

Литература

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск: ООО "Вида -Н", 2002.
2. Мяделец, О.Д. Гистология, цитология и эмбриология человека. Часть 1. Цитология, эмбриология и общая гистология: учебник / О.Д. Мяделец – Витебск: ВГМУ, 2014 – 439 с.
3. Самсонова А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: Учебное пособие. – 5-е изд. – СПб.: Кинетика, 2018. – 159 с.
4. Шенкман Б.С. От медленных к быстрым. Гипогравитационная перестройка миофибриллярного фенотипа мышечных волокон // Acta Naturae. – 2016. – Т. 8. – №4. – 47-59 с.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Кнышевич К.А.

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

Аннотация. В статье рассматривается влияние экстремальных видов спорта на организм человека. Анализируются физиологические и психологические аспекты воздействия высоких нагрузок и риска, включая активацию гормонов стресса, усиление сенсорного восприятия и мобилизацию внутренних ресурсов. Отмечаются как положительные эффекты – развитие выносливости, уверенности и способности преодолевать страх, так и потенциальные риски: травмы, эмоциональное истощение и зависимость от острых ощущений.

Ключевые слова: экстремальные виды спорта, спорт, травмы, здоровье, люди.

Физическая активность является одним из ключевых факторов, определяющих качество жизни, устойчивость к заболеваниям и психологическое благополучие. Взрослым рекомендуется уделять от 150 до 300 минут в неделю умеренной физической активности (примерно 30 минут в день). К таким нагрузкам относятся ходьба, плавание, езда на велосипеде, лёгкий бег, йога и другие формы движения, не вызывающие чрезмерного напряжения. Они способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации обмена веществ, укреплению мышц и костей, а также снижению уровня стресса и тревожности.

Умеренные нагрузки активируют выработку миокинов – белков, которые выделяются мышечной тканью при сокращении и оказывают положительное влияние на иммунную, эндокринную и нервную системы организма. Регулярные тренировки помогают предотвратить различные заболевания, улучшают чувствительность к инсулину, снижают риск диабета и способствуют замедлению процессов старения [1]. Однако существует и другой полюс физической активности – экстремальные нагрузки, возникающие при занятиях рискованными видами спорта: альпинизмом, скайдайвингом, мотокроссом и другими дисциплинами, требующими высокой выносливости, силы и психологической устойчивости. В таких условиях организм испытывает не только физическое, но и эмоциональное напряжение. Ощущение опасности запускает выброс адреналина и кортизола, усиливает приток крови к мышцам, учащает сердцебиение и дыхание. Экстремальные виды спорта представляют собой особую категорию физической активности, отличающуюся высоким уровнем риска, интенсивной нагрузкой и необходимостью предельной концентрации. В отличие от традиционных спортивных дисциплин, они требуют от человека не только физической подготовки, но и психологической устойчивости, способности к быстрой адаптации и преодолению страха. Воздействие таких видов спорта на организм человека является многогранным и включает как положительные, так и потенциально негативные аспекты.

Одной из уникальных особенностей экстремального спорта является его способность обострять восприятие человека. В условиях риска и предельного напряжения активизируются все сенсорные и когнитивные каналы: осязание, слух, зрение, вкус, пространственное мышление и интуиция. Это состояние повышенной чувствительности позволяет спортсмену максимально точно реагировать на внешние раздражители, принимать быстрые решения и сохранять контроль в нестандартных ситуациях. Кроме того, экстремальный спорт представляет собой форму преодоления как физических, так и эмоциональных границ. Инстинкт самосохранения, встроенный в каждого человека, формирует естественные ограничения, которые спортсмены стремятся преодолеть с настойчивостью и решимостью. Экстремальный спорт – внутренний вызов, проверка

силы воли, характера и способности управлять страхом. Именно в этих условиях человек раскрывает свои скрытые ресурсы, формирует устойчивость к стрессу и получает уникальный опыт, который невозможно приобрести в повседневной жизни [2].

В настоящее время уличный экстремальный спорт получил широкое распространение и стал мощным стимулом для молодежи к участию в спортивной и социально значимой деятельности. Он способствует формированию навыков самоутверждения, укрепляет уверенность в себе и повышает личную конкурентоспособность. Такие виды спорта способствуют всестороннему развитию личности: не только физическому, но и духовному, формируя ценности здорового образа жизни и популяризируя идею доступности сильного, выносливого и эстетически развитого тела. Особое значение имеет тот факт, что тренировки в уличном экстремальном спорте не требуют финансовых вложений, что делает их доступными для всех желающих. Это разрушает устоявшийся миф о том, что добиться спортивных результатов возможно только при занятиях в дорогостоящих фитнес-клубах, с использованием профессионального оборудования и специализированного питания. Уличный спорт доказывает, что мотивация, настойчивость и стремление к самосовершенствованию являются ключевыми факторами успеха, которые доступны каждому [3].

По словам психотерапевта GMS Clinic Марии Свининниковой, экстремальные виды спорта дают человеку ощущение «я живой», раскрывают внутренние резервы и формируют уверенность в себе. Однако они также могут вызывать зависимость от острых ощущений, когда спортсмену становится трудно находиться в спокойной обстановке без эмоциональной стимуляции. После завершения карьеры или временного отказа от тренировок такие люди могут испытывать подавленность, раздражительность и искать другие способы «пощекотать нервы», будь то рискованные решения в работе или повседневной [4]. С физиологической точки зрения, экстремальные виды спорта способствуют активизации всех систем организма. В момент выполнения сложных трюков или преодоления опасных участков происходит выброс адреналина, что усиливает работу сердечно-сосудистой системы, ускоряет обмен веществ и повышает уровень глюкозы в крови. Это позволяет организму мобилизовать ресурсы и действовать максимально эффективно в условиях стресса. Кроме того, регулярные тренировки развивают мышечную силу, координацию, гибкость и выносливость, что положительно сказывается на общем физическом состоянии человека.

Экстремальные виды спорта оказывают многогранное влияние на организм человека, сочетая в себе как положительные, так и потенциально опасные аспекты. С одной стороны, они способствуют развитию физической выносливости, координации, стрессоустойчивости и уверенности в себе, активизируя работу сердечно-сосудистой и нервной систем. С другой стороны, сопряжены с высоким риском травм, эмоциональным истощением и зависимостью от острых ощущений. Осознанный подход к тренировкам, соблюдение техники безопасности и психологическая подготовка позволяют минимизировать риски и раскрыть личностный потенциал спортсмена. Таким образом, экстремальный спорт может стать мощным инструментом самореализации и укрепления здоровья, при условии разумного и ответственного отношения к его практике.

Литература

1. Влияние физической активности на здоровье человека [Электронный ресурс] // Институт продления жизни. – Режим доступа: <https://longevity.openclinics.ru/blog/kak-fizicheskaya-aktivnost-vliyayet-na-zdorove-cheloveka/>. – Дата доступа: 05.10.2025.
2. Паршакова В.М. Экстремальный спорт и его влияние на здоровье человека // Международный журнал гуманитарных и строительных наук. – 2020. – № 5-3 (44). – С. 145-148.
3. Экстремальные виды спорта и их влияние на популяризацию здорового образа жизни [Электронный ресурс] // Российская академия естествознания. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018012190>. – Дата доступа: 05.10.2025.
4. Как экстремальные нагрузки влияют на здоровье? [Электронный ресурс] // Форма. – Режим доступа: <https://forma.eapteka.ru/articles/kak-ekstremal-nye-nagruzki-vliayut-na-zdorov-e>. – Дата доступа: 05.10.2025.

ПРИМЕНЕНИЕ БИОСЕНСОРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Колбышевская М.С.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

marharytakolba@gmail.com

Аннотация. Обзор посвящен применению носимых биосенсоров для мониторинга состояния спортсменов. Особое внимание уделено технологиям неинвазивного анализа биожидкостей, в частности пота, и минимально инвазивным микроиглольчатым системам. Рассмотрены ключевые сенсорные платформы: электрохимические (потенциометрические датчики ионов Ca^{2+} и pH), оптические (колориметрические микрофлюидные системы для анализа метаболитов).

Ключевые слова: носимые биосенсоры, мониторинг спортсменов, анализ пота, микроиглы, электрохимические сенсоры, микрофлюидные системы

Актуальность. В настоящее время все активнее применяются инновационные биосенсорные технологии, обеспечивающие непрерывный и неинвазивный мониторинг ключевых физиологических параметров в реальном времени. В сфере профессионального спорта данное направление приобретает особую значимость в контексте перехода к прецизионному управлению тренировочным процессом, основанному на объективных данных. Используются комплексные системы мониторинга, интегрирующие данные с носимых датчиков для оценки уровня нагрузки и восстановления.

Исторически применение биосенсоров в спорте началось с мониторинга сердечного ритма в 1980-х годах, однако интерес возрос в последнее десятилетие с появлением компактных, многофункциональных и беспроводных устройств, способных отслеживать широкий спектр показателей: от вариабельности сердечного ритма и активности симпатической нервной системы до биомеханики движений [1].

Особую перспективу представляют собой технологии мультиплексного анализа биожидкостей, в частности пота, который является богатым источником метаболической информации. Первые работы в этой области, такие как разработка полностью интегрированных носимых сенсоров для одновременного измерения метаболитов (глюкоза, лактат), электролитов (ионы натрия и калия) и температуры кожи, открывают новые горизонты для неинвазивного контроля метаболического состояния атлета непосредственно в процессе тренировки [2]. Подобные системы, в отличие от своих предшественников, способных отслеживать лишь один аналит, позволяют получить комплексный физиологический профиль в режиме реального времени, что является критически важным для точной оценки физиологического состояния и адаптационного резерва спортсмена [2].

Материалы и методы. Проведен анализ современных отечественных и зарубежных научных публикаций с использованием баз данных PubMed, Google Scholar и eLIBRARY. Основное внимание уделено работам, посвященным разработке и применению носимых биосенсоров для мониторинга состояния спортсменов.

Основная часть. Классификация носимых биосенсорных технологий основывается на нескольких ключевых аспектах: тип целевой биожидкости, метод сенсорного измерения и используемые материалы и стратегии изготовления (рисунок 1).

Ключевые аспекты представленной классификации находят практическое воплощение в конкретных разработках. Ярким примером реализации электрохимического подхода служит полностью интегрированный потенциометрический биосенсор для мониторинга ионов кальция (Ca^{2+}) и pH в поте [3]. Конструкция данной платформы,

изготовленной на гибкой подложке из ПЭТ, основана на сочетании ионоселективных электродов и электрода сравнения. Экспериментально продемонстрирована высокая селективность сенсора Ca^{2+} : добавление мешающих ионов (H^+ , NH_4^+ , Mg^{2+} , K^+ , Na^+) вызывало незначительное изменение потенциала по сравнению с целевым ионом. Воспроизводимость устройства подтверждена низким относительным стандартным отклонением ($\text{RSD} = 1,5\%$, $n=6$). Интеграция с гибкой печатной платой и чипсетами для обработки и беспроводной передачи сигналов позволяет осуществлять мониторинг *in situ* в режиме реального времени, что критически важно для оценки электролитного баланса и состояния гидратации у спортсменов [3].



Рисунок 1 – Классификация биосенсоров в соответствии с различными классифицирующими признаками [1]

Колориметрические методы зондирования находят успешное применение в мягких микрофлюидных системах для анализа пота. Яркой иллюстрацией служит разработка Zhang et al. – многофункциональная платформа для мониторинга биомаркеров функции почек (мочевины и креатинина) и pH. Конструктивной особенностью устройства является использование трёх наборов микрорезервуаров, обеспечивающих хронологический последовательный анализ. Для количественной оценки результатов встроенные напечатанные цветные маркеры позволяют анализировать оптическую информацию путём регистрации значений RGB камерой смартфона и последующего сравнения с предварительно построенными калибровочными кривыми. Существенным преимуществом данной системы, отмеченным авторами, является возможность пассивного сбора пота без необходимости физической нагрузки (например, во время приёма душа), что значительно расширяет потенциальную пользовательскую аудиторию, включая пожилых людей и младенцев [4].

Микроиглы представляют собой перспективное минимально инвазивное средство для доступа к интерстициальной жидкости в целях биосенсорного анализа. В качестве примера трансдермального зондирования можно привести разработку Gowers et al. – систему для терапевтического лекарственного мониторинга β -лактамовых антибиотиков. В данной системе микроиглы были модифицированы многослойным покрытием, включавшим слой гидрогеля с иммобилизованным ферментом β -лактамазой. Ферментативный гидролиз антибиотика вызывал локальное изменение pH, которое регистрировалось потенциометрически с помощью слоя оксида иридия. Эта технология

открывает путь к созданию систем для персонализированной дозировки лекарственных средств [5].

Еще одним значительным прорывом в этой области стал биосенсор для мониторинга глюкозы, представленный Valdés-Ramírez et al.. Его ключевой особенностью является использование биотопливного элемента на основе микроигл, который получает энергию для своей работы непосредственно за счет окисления глюкозы, присутствующей в ISF. Таким образом, данная разработка предлагает решение одной из ключевых проблем носимых устройств – зависимости от внешнего источника питания [6].

Заключение. Дальнейшее развитие биосенсорных технологий для спортивной медицины видится в нескольких ключевых направлениях. Наиболее перспективным является создание мультиплексных гибридных систем, которые сочетают в себе преимущества электрохимических и оптических методов сенсорики для одновременного мониторинга широкого спектра биомаркеров в различных биожидкостях. Это позволит сформировать целостную цифровую модель функционального состояния спортсмена в режиме реального времени. Важнейшей задачей остается решение проблемы энергоснабжения, где биотопливные элементы, подобные разработке Valdés-Ramírez et al., открывают путь к созданию полностью автономных устройств. Параллельно необходимо совершенствовать стратегии изготовления для массового производства недорогих и биосовместимых сенсоров. Однако главным вызовом становится не сбор данных, а их интерпретация. Развитие интеллектуальных систем анализа больших данных и алгоритмов машинного обучения для преобразования комплексных физиологических сигналов в конкретные рекомендации по оптимизации тренировочных нагрузок и питанию является конечной целью, достижение которой приведет к переходу на качественно новый уровень прецизионного управления подготовкой атлетов.

Литература

1. Ye S., Feng S., Huang L., Bian S. Recent Progress in Wearable Biosensors: From Healthcare Monitoring to Sports Analytics. *Biosensors*. 2020;10(12):205.
2. Gao W., Emaminejad S., Nyein H.Y.Y., Challa S., Chen K., Peck A., Fahad H.M., Ota H., Shiraki H., Kiriya D., et al. Fully integrated wearable sensor arrays for multiplexed in situ perspiration analysis . *Nature*. 2016;529(7587):509-514.
3. Nyein H.Y.Y., Gao W., Shahpar Z., Emaminejad S., Challa S., Chen K., Fahad H.M., Tai L.-C., Ota H., Davis R.W., et al. A wearable electrochemical platform for noninvasive simultaneous monitoring of Ca²⁺ and pH . *ACS Nano*. 2016;10(7):7216–7224.
4. Zhang Y., Guo H., Kim S.B., Wu Y., Ostojich D., Park S.H., Wang X., Weng Z., Li R., Bandodkar A.J., et al. Passive sweat collection and colorimetric analysis of biomarkers relevant to kidney disorders using a soft microfluidic system . *Lab Chip*. 2019;19(9):1545–1555.
5. Gowers S.A.N., Freeman D.M.E., Rawson T.M., Rogers M.L., Wilson R.C., Holmes A.H., Cass A.E., O'Hare D. Development of a Minimally Invasive Microneedle-Based Sensor for Continuous Monitoring of β -Lactam Antibiotic Concentrations in Vivo . *ACS Sens*. 2019;4(5):1072-1080/
6. Valdés-Ramírez G., Li Y.-C., Kim J., Jia W., Bandodkar A.J., Nuñez-Flores R., Miller P.R., Wu S.-Y., Narayan R., Windmiller J.R., et al. Microneedle-based self-powered glucose sensor . *Electrochem. Commun*. 2014;47:58–62.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Константинова Е.Д., Тимофеева Л.В.

Белгородский государственный технологический университет им В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород
konstantinova.kd225@gmail.com

Аннотация. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни общества, способствуя не только физическому развитию, но и улучшению психического здоровья. В данной статье рассматриваются медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, включая влияние физической активности на организм человека, адаптационные процессы, а также роль спорта в профилактике заболеваний. Обсуждаются основные биологические механизмы, влияющие на физическую работоспособность, и значение индивидуального подхода в тренировочном процессе.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, медико-биологические аспекты, здоровье, физическая активность, адаптация, профилактика заболеваний.

Медико-биологические науки представляют собой совокупность дисциплин, изучающих биологическое состояние человека как в норме, так и в патологии. К этим наукам относятся:

Морфология и анатомия – изучают строение человеческого организма.

Биохимия – исследует биохимический состав организма и химические реакции, происходящие в нем.

Физиология – занимается жизнедеятельностью и функциями организма.

Биомеханика – анализирует механические процессы в организме и его составляющих.

Профилактическая медицина включает меры по предотвращению заболеваний, возникающих под воздействием тренировок. Спортивная медицина, в свою очередь, фокусируется на здоровье людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Она охватывает функциональный и врачебный контроль в спорте, реабилитацию спортсменов, повышение их работоспособности, а также терапию соматических заболеваний и травматологию [1].

Привлечение медико-биологических наук к исследованию физической культуры и спорта объясняется их непосредственной связью с человеческим телом. Эти науки помогают понять процессы, происходящие в организме во время физкультурно-спортивной деятельности, и позволяют сознательно влиять на физическое состояние человека.

Медико-биологические науки можно разделить на три типа в зависимости от целей использования:

1. Метод пассивных физиологических исследований – включает получение диагностической информации с использованием собственных физических полей организма. Этот метод делится на четыре разновидности.

2. Метод активных физических исследований – объединяет методы, требующие внешнего воздействия на человека.

3. Метод аналитических исследований – фокусируется на анализе биопроб, взятых из внутренней среды организма.

Методы медико-биологических исследований позволяют отслеживать динамику развития организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности, выявлять механизмы формирования двигательных умений и качеств, а также их адаптацию к физическим и психическим нагрузкам [2]. Эти исследования дополняют информацию о функциональных возможностях организма и механизмах их использования в спорте.

Существует ряд показателей в медико-биологических науках, которые служат основой для определения физических нагрузок и интенсивности тренировочных и соревновательных процессов. Они обеспечивают контроль за физкультурно-спортивной деятельностью, чтобы она не наносила вреда здоровью человека, а способствовала его укреплению. Это позволяет рационально строить тренировочный процесс и учитывать необходимость физического и психического отдыха.

В медико-биологических исследованиях используется разнообразный инструментарий, который делится на органометрические (визуальные и тактильные) и приборные методы, такие как пульсометрия, антропометрия, динамометрия и спирометрия. В современном спорте применение медицинских препаратов становится необходимым для выдерживания продолжительных физических нагрузок. Поэтому исследование возможностей организма с помощью инструментов медико-биологических наук становится важным направлением, что приводит к созданию новых направлений в научно-биологических и медицинских центрах для повышения эффективности тренировочной деятельности спортсменов [3].

Результаты медико-биологических аспектов физической культуры и спорта можно проиллюстрировать на примере физиологических основ работоспособности и утомления спортсменов. Физическая работоспособность спортсмена, проявляющаяся в различных формах мышечной деятельности, зависит от способности человека выполнять физическую работу. Этот аспект активно исследуется в спортивной практике и представляет значительный интерес для изучения.

Работоспособность является ключевым аспектом как в спорте, так и в повседневной жизни. Она отражает физическое развитие человека и его способность заниматься физической культурой и спортом. Однако важным моментом является то, что физическая активность также может приводить к утомлению, что представляет собой серьезную проблему в спорте. Понимание факторов утомления и его стадий развития позволяет правильно оценивать функциональное состояние и работоспособность спортсменов [4]. Это знание должно учитываться при организации мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни и достижение спортивных результатов.

Существует множество определений утомления и теорий о его происхождении, что свидетельствует о недостаточности знаний об этом явлении и его механизмах. В физиологии утомление рассматривается как функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором наблюдается временное снижение работоспособности, изменения в функциях организма и субъективное ощущение усталости. На основе этого определения можно выделить два вида утомления: физическое и умственное.

Физическое утомление – это физиологическое состояние, возникающее в результате физической активности и сопровождающееся временным снижением работоспособности. Умственное утомление, в свою очередь, связано с истощением ресурсов клеток организма, участвующих в интеллектуальной деятельности. Анализируя эти виды утомления, можно сделать вывод, что основным признаком утомления является снижение работоспособности. Однако снижение работоспособности не всегда указывает на утомление. Например, неблагоприятные условия, такие как высокая температура и влажность воздуха, могут приводить к снижению работоспособности без связи с утомлением. Длительная работа с умеренным напряжением также может быть признаком утомления, но не обязательно сопровождается снижением производительности.

Важно отметить, что при утомлении работоспособность снижается временно и восстанавливается с помощью обычного отдыха. Утомление имеет свою динамику: оно усиливается во время работы и уменьшается в процессе отдыха. В этом контексте утомление можно рассматривать как нормальное функциональное состояние организма в процессе физической активности.

Вопрос о борьбе с утомлением приводит к размышлениям о возможности его устранения. Устранить утомление можно, повысив уровень общей тренированности организма, оптимизировав его физическую, умственную и эмоциональную активность. Восстановление – это процесс, происходящий в организме после прекращения работы, который заключается в постепенном возвращении физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Время, необходимое для восстановления физиологического статуса после физической активности, называется восстановительным периодом. В этот период происходит множество процессов ассимиляции, а восстановление энергетических ресурсов может превышать исходный уровень – это явление называется сверхвосстановлением или суперкомпенсацией. Оно играет важную роль в повышении тренированности организма и его физиологических систем, что, в свою очередь, способствует увеличению работоспособности.

Схематически процесс восстановления можно представить как три взаимодополняющих звена. Первое звено отвечает за устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования, где нервные импульсы и вещества, переносимые лимфой и кровью, участвуют в едином регуляторном процессе. Второе звено работает над выведением продуктов распада из тканей и клеток работающего органа.

В качестве примера применения анатомии можно рассмотреть следующие аспекты:

1. Медицина и хирургия: Понимание анатомии человека необходимо для диагностики заболеваний, проведения хирургических операций и разработки методов лечения. Например, хирурги должны точно знать расположение органов, сосудов и нервов, чтобы избежать повреждений во время операции.

2. Физиотерапия и реабилитация: Анатомия играет ключевую роль в разработке программ реабилитации после травм. Знание анатомических структур позволяет физиотерапевтам правильно оценивать состояние пациента и подбирать эффективные методы восстановления.

3. Спорт и тренировки: Анатомия помогает тренерам и спортсменам понять, как работают различные группы мышц во время физических упражнений. Это знание позволяет оптимизировать тренировочные программы, избегать травм и повышать эффективность тренировок.

4. Психология и нейронаука: Изучение анатомии мозга помогает понять, как различные участки мозга отвечают за определенные функции, такие как память, эмоции и моторные навыки. Это знание важно для разработки методов лечения неврологических заболеваний.

5. Эволюционная биология: Анатомические исследования различных видов животных помогают ученым понять эволюционные процессы и адаптации. Сравнительная анатомия позволяет выявить общие черты и различия между видами, что важно для изучения их эволюционной истории [5].

Каждый из этих примеров подчеркивает важность анатомии в различных областях науки и практики, а также ее влияние на здоровье и благополучие человека.

Рассмотрим прямую мышцу живота, которая начинается от лобкового гребня и прикрепляется к хрящам V-VII ребер. Эта мышца активно участвует в выполнении популярного упражнения на развитие мышц живота – скручивании. Частой ошибкой при выполнении этого упражнения является полное поднятие корпуса, что почти полностью исключает работу мышц живота и перенаправляет нагрузку на поясницу, а также другие мышцы бедер и таза. Спортсмену важно понимать, что основная функция прямой мышцы живота заключается в сгибании позвоночника. Наибольшая эффективность выполнения упражнения достигается при подъеме на 30-40 градусов от пола, но не выше.

Еще одной ключевой концепцией в анатомии является гипокинезия, или бездеятельность. Любые тренировки, направленные на увеличение силы мышц, приводят к их увеличению в объеме. В то время как активные нагрузки способствуют

положительным изменениям в работе двигательной системы, гипокинезия ведет к регрессивным изменениям. Этот процесс может затрагивать как отдельные группы мышц, так и все тело. Например, гипсование конечности или длительное нахождение в условиях невесомости приводит к атрофии от бездействия.

Анатомические исследования показывают, что скелетные мышцы очень чувствительны к гипокинезии, и отрицательные изменения могут проявляться уже в первые сутки отсутствия физической активности. Атрофия от бездействия вызывает множество негативных последствий, таких как снижение кровообращения и метаболизма в тканях, уменьшение объема клеток, а также может способствовать развитию таких заболеваний, как болезнь Паркинсона и деменция [6].

Таким образом, медико-биологическая наука в области физической культуры и спорта играет важную роль, поскольку исследования в этой сфере помогают лучше понять процессы, которые позволяют рационально планировать физкультурно-спортивную деятельность с учетом влияния на физическое состояние человека. Это напрямую связано с целями использования медико-биологических методов исследования. Рассматривая показатели в медико-биологической науке, которые определяют объем физических нагрузок и интенсивность процессов, мы подчеркиваем важность контроля за физкультурно-спортивной деятельностью. Миссия науки заключается не только в охране здоровья людей, но и в его улучшении, например, с помощью медицинских препаратов (витаминов, добавок, протеина и т.д.), которые необходимы для выдерживания продолжительных физических нагрузок.

Для расширения знаний о возможностях человеческого тела в научно-биологических и медицинских центрах разрабатываются новые направления, цель которых – решение проблемы повышения эффективности тренировочной деятельности спортсменов. Мы рассмотрели два результата медико-биологических аспектов физической культуры и спорта. Первый из них – физиологическая основа работоспособности и утомления спортсменов, которая до конца не изучена учеными, но является важной для проведения мероприятий по популяризации здорового образа жизни и достижения спортивных результатов.

Анализ понятий утомления позволил выявить признаки снижения работоспособности человека. Доказано, что понижение работоспособности не всегда является симптомом утомления; его можно рассматривать как нормальное функциональное состояние организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Знания анатомии и основных терминов помогают спортсменам лучше понимать свое тело и повышать результаты тренировок, а также подчеркивают важность регулярных физических нагрузок для предотвращения атрофии от бездействия.

Литература

1. Бодров В.А. Проблема преодоления утомляемости // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С.113-123;
2. Замараев, В.А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов/ В.Замараев, Е.З.Година, Д.Б.Никитюк – Москва: Юрайт, 2023;
3. ПРИКАЗ N 337 МЗ РФ от 20.08.2001 г. "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры" МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИКАЗ 20 августа 2001 г. N 337;
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999.;
5. Теория и методология медико-биологических исследований: учебно-методическое пособие / Ю. Г. Лях. – Минск: ИВЦ Минфина, 2022. – 120 с.;
6. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: Учебное пособие / Г.И. Дерябина; Федеральное агентство по образованию, Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011.

МИОКИНЫ: МОЛЕКУЛЯРНАЯ ОСНОВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кривецкая Д.М., Жих П.П.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,

Республика Беларусь, г. Гродно

dmk75576@gmail.com, lolanmk6@gmail.com

Аннотация. В статье представлен литературный обзор современных научных данных о роли миокинов – сигнальных белков, вырабатываемых скелетными мышцами при физических нагрузках, – в формировании оздоровительного эффекта физической культуры. Рассмотрены механизмы эндокринной функции мышечной ткани, влияние миокинов на метаболизм, иммунную регуляцию и нейропластичность. Особое внимание уделено ключевым представителям этого класса молекул – интерлейкину-6, ирисину, фактору роста фибробластов 21, миостатину и другим. Показано, что регулярная физическая активность стимулирует продукцию миокинов, обеспечивая системное улучшение обмена веществ и устойчивости организма к стрессу. Изучение данных процессов открывает новые перспективы в профилактической и восстановительной медицине, где физическая культура рассматривается как молекулярно обоснованный способ укрепления здоровья.

Ключевые слова: миокины, физическая активность, метаболизм, иммунная регуляция, нейропластичность, оздоровительный эффект, физическая культура.

Современные научные исследования убедительно доказывают, что скелетная мускулатура выполняет не только двигательную, но и эндокринную функцию. В процессе физической активности мышцы выделяют особые сигнальные белки – миокины, которые оказывают системное влияние на обмен веществ, иммунитет, регенерацию тканей и работу нервной системы [5]. Это открытие стало одним из ключевых для современной физиологии, так как позволило объяснить молекулярные механизмы оздоровительного действия физической культуры.

Недостаточная физическая активность признана Всемирной организацией здравоохранения одним из ведущих факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний – ожирения, сахарного диабета 2 типа, гипертонической болезни, атеросклероза и нейродегенеративных нарушений. Гипокинезия сопровождается хроническим воспалением, снижением чувствительности тканей к инсулину и нарушением липидного обмена, что приводит к ускоренному старению организма [3]. Напротив, регулярные физические нагрузки способствуют нормализации метаболизма, повышению устойчивости к стрессовым воздействиям и улучшению общего состояния здоровья. Актуальность исследования определяется необходимостью научного понимания молекулярных механизмов, посредством которых физическая активность оказывает благотворное влияние на организм. Изучение роли миокинов в этих процессах открывает новые возможности для профилактической и восстановительной медицины, где физическая культура рассматривается не как внешнее воздействие, а как внутренний регулятор здоровья.

Скелетная мускулатура является активным секреторным органом, выделяющим сотни пептидных молекул – миокинов, которые синтезируются при мышечных сокращениях и выполняют эндокринные, аутокринные и паракринные функции [5]. Эти вещества воздействуют на печень, жировую и костную ткань, сердце, мозг, регулируя энергетический обмен и поддерживая гомеостаз организма.

Физическая активность является главным стимулом продукции миокинов. Их количество и состав зависят от типа и интенсивности нагрузок, длительности тренировки,

уровня физической подготовки и даже времени суток. Аэробные упражнения активируют синтез интерлейкина-6 (IL-6), фактора роста фибробластов 21 (FGF-21) и ирисина, тогда как силовые нагрузки усиливают выделение интерлейкина-15 (IL-15) и лейкемияингибирующего фактора (LIF) [5].

Интерлейкин-6 является одним из наиболее изученных миокинов. В отличие от его классической роли провоспалительного цитокина, при физических нагрузках он проявляет противоположные – противовоспалительные свойства, стимулирует липолиз, повышает чувствительность тканей к инсулину и усиливает утилизацию глюкозы [3]. Таким образом, IL-6 является важным звеном связи между мышечной активностью и метаболическим гомеостазом.

Ирисин, открытый в 2012 году, способствует превращению белой жировой ткани в метаболически активную «бежевую», что способствует снижению массы тела и улучшению обмена энергии [2]. Этот миокин также стимулирует термогенез и играет важную роль в профилактике ожирения и метаболического синдрома.

Фактор роста фибробластов 21 (FGF-21) регулирует энергетический обмен в условиях дефицита питательных веществ, улучшает утилизацию глюкозы и жирных кислот, способствует повышению инсулиновой чувствительности и обладает выраженным цитопротекторным эффектом [5].

Миостатин (GDF-8) выполняет противоположную функцию, ограничивая рост мышечной массы и дифференцировку миоцитов. Его антагонист – декорин – способствует регенерации и гипертрофии мышц. Таким образом, баланс между миостатином и другими миокинами определяет темпы восстановления и адаптации мышечных тканей к физическим нагрузкам.

Помимо метаболических эффектов, миокины оказывают влияние на иммунную систему. Сокращающиеся мышцы выделяют интерлейкины IL-6, IL-7, IL-10, IL-13 и IL-15, которые выполняют роль естественных иммуномодуляторов, регулируя баланс между воспалительными и противовоспалительными реакциями. Они усиливают активность Т-лимфоцитов и NK-клеток, способствуют элиминации повреждённых клеток и снижают уровень системного воспаления [2]. Этот эффект объясняет снижение заболеваемости и ускорение восстановления у людей, регулярно занимающихся физической культурой.

Миокины также играют важную роль в поддержании когнитивного здоровья. Аэробные нагрузки повышают уровень мозгового нейротрофического фактора (BDNF), который стимулирует рост и выживаемость нейронов, улучшает обучение, память и эмоциональное состояние [4]. BDNF, наряду с ирисином и IL-6, рассматривается как медиатор нейропластических эффектов физической активности.

Исследования показывают, что регулярные аэробные нагрузки вызывают благоприятные системные изменения, способствующие адаптации организма. Умеренные физические упражнения активируют митохондриальный биогенез, повышают антиоксидантную защиту и стимулируют ангиогенез. Миокины играют центральную роль в этих процессах, обеспечивая связь между метаболическими, иммунными и сосудистыми реакциями организма [1]. При регулярной физической активности концентрация миокинов в крови возрастает, что сопровождается снижением уровня провоспалительных маркеров и улучшением показателей липидного и углеводного обмена.

Физическая культура оказывает оздоравливающее действие на организм человека через комплекс молекулярных механизмов, ключевым звеном которых является система миокинов. Эти сигнальные белки обеспечивают интеграцию между мышечной, эндокринной, иммунной и нервной системами, регулируют энергетический обмен, воспалительные процессы и нейропластичность.

Регулярные физические нагрузки стимулируют выделение миокинов, что способствует нормализации обмена веществ, повышению устойчивости организма к стрессу, укреплению иммунитета и профилактике хронических заболеваний. Таким

образом, миокины можно рассматривать как молекулярную основу оздоровительного действия физической активности.

Понимание механизмов их секреции и действия открывает перспективы разработки новых профилактических и реабилитационных подходов, основанных на контролируемом использовании физических нагрузок. Физическая культура становится не просто элементом образа жизни, а биологическим инструментом поддержания здоровья, основанным на точных молекулярных механизмах.

Литература

1. Беграмбекова Ю. Л. Вклад аэробных физических нагрузок в сбережение здоровья: известные механизмы и перспективные исследования / Ю. Л. Беграмбекова, Я. А. Орлова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2021. – №. 5 (20). – С. 115-125.
2. Васюкова О. В. Миокины и адипомиокины: медиаторы воспаления или уникальные молекулы таргетной терапии ожирения? / О.В. Васюкова, Ю.В. Касьянова, П.Л. Огороков, О.Б. Безлепкина // Проблемы эндокринологии. – 2021. – №. 4 (67). – С. 36-45.
3. Вологжанин Д. А. Влияние физических нагрузок на иммунную систему в норме и при различных заболеваниях: обзор / Д. А. Вологжанин, А. С. Голота, А. М. Игнатенко, Т. А. Камилова, Е. В. Ковлен, С. Г. Щербак // Вестник восстановительной медицины. Клиническая медицина. – 2025. – №1 (24). – С. 91-102.
4. Пальцын А. А. Движение и мышление / А. А. Пальцын, Н. Б. Свиридкина // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. – 2023. – №. 1 (67). – С. 110-116.
5. Захарова А. Н. Эндокринная функция скелетных мышц: регуляторная роль и механизмы продукции миокинов : автореф. дис. ... канд. биол. наук: 25.12.2024 / А.Н. Захарова ; Нац. иссл. Томский гос. ун-т – Томск, 2024. – 33 с.

АНТИОКСИДАНТНЫЕ ВИТАМИНЫ И ИХ СВЯЗЬ СО СПОРТОМ

Левчук А.А.

Гродненский Государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

sashkalev16@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается ключевая роль антиоксидантных витаминов (А, С, Е) в поддержании здоровья и оптимизации работоспособности спортсменов. Интенсивные физические нагрузки сопровождаются повышенным образованием активных форм кислорода, которые повреждают клеточные структуры и приводит к окислительному стрессу. Особое внимание уделяется синергетическому взаимодействию витаминов С и Е, а также многофункциональной роли витамина А. В работе анализируются физиологические функции каждого из витаминов, последствия их дефицита и риски, связанные с избыточным потреблением. На основании проведенного анализа делается вывод о необходимости индивидуального и сбалансированного подхода к включению антиоксидантных комплексов в рацион спортсменов для достижения максимальной эффективности тренировочного процесса и долгосрочного сохранения здоровья.

Ключевые слова: Антиоксиданты, окислительный стресс, спортивное питание, витамин С, витамин Е, витамин А, свободные радикалы.

Витамины-антиоксиданты (А, С, Е) играют ключевую роль в поддержании здоровья спортсменов и оптимизации их физической работоспособности. Интенсивные тренировки и физическая активность сопровождаются повышенным образованием активных форм кислорода, которые могут повреждать клеточные мембраны, белки и ДНК. В таких условиях антиоксиданты выполняют важнейшую функцию защиты клеток от окислительного стресса путем нейтрализации свободных радикалов и снижения риска повреждения тканей [1, 2].

Добавление антиоксидантных витаминов в рацион спортсменов необходимо для поддержания физиологического и биохимического гомеостаза. Они помогают снизить утомляемость, ускоряют восстановление после физических нагрузок, повышают сопротивляемость иммунной системы и общую функциональность организма. Эти витамины обладают синергетическим эффектом. Например, витамин С восстанавливает витамин Е в клеточных мембранах, усиливая его антиоксидантное действие, а витамин Е защищает мембранные липиды и другие важные соединения от окислительного повреждения [3, 4].

Антиоксидантные витаминно-минеральные комплексы используются для активации и регулирования физиологических и биохимических процессов. Также они используются для поддержания организма спортсмена во время интенсивных тренировок. Такие комплексы содержат витамины А, С, Е, минералы Zn (цинк), Se (селен), а также различные натуральные экстракты и биологически активные соединения, обладающие антиоксидантной активностью, которые помогают защитить организм от окислительного стресса [1].

Ключевой механизм антиоксидантного действия витаминов С и Е заключается в их свойстве нейтрализовывать свободные радикалы. Соединения, образующиеся в процессе кислородного метаболизма, обладают значительным деструктивным потенциалом, провоцируя повреждение клеточных мембран, что в конечном итоге может привести к дегенерации или гибели клеток. В условиях интенсивного тренировочного процесса генерация свободных радикалов многократно усиливается, создавая объективную необходимость в дополнительной антиоксидантной поддержке [2]. При этом важно отметить, что интенсивные физические нагрузки, активируя адаптационные резервы

организма (такие как митохондриогенез, ангиогенез и метаболическая перестройка мышечной ткани), сами по себе являются мощным стимулом для развития. В данном контексте окислительный стресс в физиологических рамках выступает в роли важного сигнального фактора, однако его выход за пределы контролируемого уровня несет выраженный деструктивный характер.

Витамин А выполняет множество физиологических функций:

- Фоторецепция
- Рост
- Размножение
- Пролиферация и дифференцировка клеток,
- Поддержка иммунологический и гематологический статус организма [5].

Витамин А является жирорастворимым. Он усваивается только вместе с жирами. Источниками являются печень, рыбий жир, яйца, молоко, морковь, зеленые и желтые овощи, фрукты. Дефицит витамина А приводит к нарушению адаптации к темноте, сухости кожи и слизистых оболочек, снижению иммунитета, нарушению роста и регенерации клеток [4].

Витамин Е (токоферол) – мощный антиоксидант, который защищает липиды клеточных мембран, витамин А и селен от окислительного повреждения. Он накапливается в печени, мышцах, сердце и жировой ткани, увеличивает поступление кислорода в организм, оказывает сосудорасширяющее и антикоагулянтное действие. Дефицит витамина Е приводит к мышечной дистрофии, снижению тканевого дыхания и нарушению липидного обмена. Важно учитывать, что витамин Е легко инактивируется при нагревании, замораживании, воздействии хлора и железа, что требует корректировки дозы при определенных условиях [5].

Витамин С (аскорбиновая кислота) играет ключевую роль в:

- Синтезе коллагена,
- Восстановлении костей, хрящей и соединительной ткани,
- Ускоряет заживление ран,
- Укрепляет кровеносные сосуды и иммунитет [3].

Водорастворимый витамин С эффективно связывает свободные радикалы и восстанавливает витамин Е в клеточных мембранах. Суточная потребность взрослого человека составляет 0,5–1 г, при интенсивных физических нагрузках потребление может увеличиваться [4].

Недостаток витамина С вызывает цингу, сопровождающуюся нарушениями обмена веществ, иммунной и эндокринной функций [5].

При физических нагрузках расход витаминов возрастает в 1,5–2 раза, что делает их дополнительное употребление необходимым для спортсменов. Недостаток антиоксидантов снижает максимальную работоспособность на 7–12%, уменьшает потребление кислорода, сокращает силу и выносливость, а также повышает уровень лактата в крови [5]. В то же время избыток витаминов может вызвать дисбаланс, снижение физической работоспособности и негативно сказаться на работе почек, печени и сердечно-сосудистой системы. Поэтому важен баланс между профилактикой дефицита и избеганием гипервитаминоза [6, 7].

Возрастающая роль витаминов, обладающих антиоксидантными свойствами, напрямую связана с интенсификацией окислительного метаболизма в условиях физической нагрузки. Данный процесс характеризуется не только ростом продукции свободных радикалов, но и компенсаторной активацией эндогенной ферментной системы антиоксидантной защиты, а также позитивными сдвигами в виде снижения интенсивности гемолиза эритроцитов и уменьшения концентрации креатинкиназы в крови [1].

Наибольшая потребность в дополнительной антиоксидантной поддержке наблюдается у представителей скоростно-силовых дисциплин и видов спорта,

развивающих выносливость, где мышечная деятельность провоцирует активное перекисное окисление липидов клеточных мембран. Систематическое употребление витаминов-антиоксидантов в составе рациона способствует стабилизации антиоксидантного профиля организма, интенсификации процессов постнагрузочного восстановления и, как следствие, росту спортивной результативности [6, 7].

Таким образом, антиоксидантные витамины А, С и Е являются основой спортивного питания. Их поступление в нормальном количестве обеспечивает защиту организма от окислительного стресса, поддерживает функциональное состояние тканей и органов, способствует улучшению восстановительных процессов и повышению общей эффективности тренировочного процесса.

Оптимизация приема витаминов должна быть индивидуализирована и контролироваться специалистами в области спортивного питания, чтобы обеспечить максимальную пользу для здоровья и спортивных достижений. Сбалансированное поступление антиоксидантов позволяет спортсменам поддерживать высокий уровень выносливости и силы, снижать риск повреждений тканей, ускорять восстановление после нагрузок и сохранять долгосрочное здоровье [5].

Литература

1. Скальный, А. В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный. – Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.
2. Тутельян, В. А. Микронутриенты в питании здорового и больного человека / В. А. Тутельян, В. Б. Спиричев, Б. П. Суханов, В. А. Кудашева. – Москва : Колос, 2002. – 424 с.
3. Young, I. S. Antioxidants in health and disease / I. S. Young, J. V. Woodside // Journal of Clinical Pathology. – 2001. – Vol. 54, iss. 3. – P. 176–186.
4. Общая биохимия: витамины: практикум / Е. А. Докучаева [и др.]. – Минск : ИВЦ Минфина, 2017. – С. 28–31.
5. Гулевская, Е. С. Витамины и минералы в спортивной практике / Е. С. Гулевская. – Липецк : Деловая клякса, 2015. – 40 с.
6. Полиевский, С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
7. Богдан, А. С. Подходы к разработке дифференцированных норм потребления витаминов спортсменами / А. С. Богдан, А. М. Еншина, Н. А. Ивко // Вопросы питания. – 2007. – Т. 76, № 4. – С. 49–53.

ВЛИЯНИЕ ДЕФИЦИТА МИКРОНУТРИЕНТОВ (ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ) НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Лемеза А.Н.

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

Аннотация. Дефицит витаминов и минералов оказывает значительное влияние на физическую работоспособность спортсменов, снижая выносливость, мышечную силу и ухудшая восстановительные процессы. Статья рассматривает основные микронутриенты, влияющие на спортивные результаты, механизмы дефицита и последствия для организма. В работе проанализированы современные исследования и представлен обзор рекомендаций по коррекции питания и применению витаминно-минеральных добавок.

Ключевые слова: микронутриенты, витамины, минералы, дефицит, спортивные результаты, выносливость, восстановление.

Важность микронутриентов для спортсменов обусловлена их участием в ключевых физиологических процессах, критически важных для достижений в спорте. Интенсивные физические нагрузки увеличивают потребности в витаминах и минералах, которые участвуют в энергетическом обмене, синтезе белков, восстановлении тканей и поддержке иммунной системы. Дефицит микронутриентов может возникать вследствие недостаточного поступления с пищей, усиленного выведения через пот, а также из-за несбалансированного рациона, что негативно влияет на спортивные достижения и здоровье спортсмена. Исследования подтверждают, что дефицит витаминов B1, B2, B6, C, а также минералов железа, калия, магния и цинка сопровождается снижением работоспособности, увеличением утомляемости и ухудшением восстановительных процессов [3].

Микронутриенты выполняют в организме спортсменов вспомогательную, но жизненно важную роль. Витамины группы B участвуют в процессах передачи энергии из пищи, регулируют функционирование нервной системы и способствуют эффективному использованию углеводов и жиров. Витамин C как антиоксидант защищает клетки от окислительного стресса и ускоряет регенерацию мышц. Минералы, в частности железо, отвечают за транспорт кислорода в крови, кальций и магний регулируют мышечное сокращение и нервную проводимость, а цинк участвует в процессах деления клеток и иммунной функции. Исследования показывают, что дефицит любого из этих элементов ведёт к снижению аэробной и анаэробной производительности, уменьшению мышечной силы и продолжительности восстановления после нагрузки [1, 3].

При недостатке витаминов группы B замедляются катаболические реакции, что ведёт к снижению энергетического обеспечения мышц, повышается утомляемость и ухудшаются когнитивные функции. Железодефицитная анемия у спортсменов снижает доставку кислорода в ткани, что уменьшает лечебное и энергетическое обеспечение на клеточном уровне и снижает максимальное потребление кислорода (VO_{2max}). Дефицит витаминов-антиоксидантов увеличивает повреждение мышечных волокон свободными радикалами, замедляя процессы восстановления и вызывая хроническое воспаление. На практике подтверждается, что спортсмены с дефицитом данных микроэлементов демонстрируют худшие результаты в тестах на выносливость и силу, а также увеличенное время восстановления [2, 3].

Для предотвращения и устранения дефицита микронутриентов спортсменам рекомендуется рацион с повышенным содержанием продуктов, богатых витаминами и

минералами, а также, при необходимости, использование специализированных пищевых добавок и БАДов (биологические активные добавки). Особое внимание уделяется восполнению витаминов группы В, С, D, а также минералов железа, магния, кальция и цинка. Регулярный мониторинг состояния микроэлементного баланса, правильное питание и адекватная гидратация, особенно в условиях повышенных потерь через пот, помогают поддерживать высокий уровень физической работоспособности и здоровье спортсменов. Современные исследования отмечают эффективность применения микронутриентных добавок в улучшении показателей выносливости и восстановления мышц [2, 3].

Литература

1. Витамины при мышечной деятельности: спортивно-медицинский аспект. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sibscript.ru/jour/article/view/5839> (Дата обращения: 05.11.2025).
2. Влияет ли спорт на потребность в витаминах и минералах? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.germedexpert.com/news/vlijaet_li_sport_na_potrebnost_v_vitamina_kh_i_mineralakh/2022-07-08-254?utm_source=perplexity (Дата обращения: 05.11.2025).
3. О роли витаминов и минералов при занятии фитнесом. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://wilmax24.by/info/o_rol_i_vitaminov_i_mineralov_v_pri_zanyatii_fitnesom/?utm_source=perplexity (Дата обращения: 05.11.2025).
4. Статус микроэлементов и витаминов в функционировании органа равновесия и поддержания здоровья спортсменов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rmj.ru/articles/otorinolaringologiya/Status_mikroelementov_i_vitaminov_v_funkcionirovani_i_organa_ravnovesiya_i_podderghanii_zdorovyya_sportsmenov_obzor_literatury/ (Дата обращения: 05.11.2025).

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Мищенко И.А., Ермакова И.В., Догадкина С.Б.

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

Россия, г. Липецк

ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»

Россия, г. Москва

mia-751@yandex.ru, ermek61@mail.ru, almanac@mail.ru

Аннотация. В статье даны анализ и оценка уровня функционального состояния регуляторных систем детей занимающихся и не занимающихся спортом. Показано, что при относительно равных спектральных показателях вариабельности сердечного ритма у юных спортсменов наблюдается более выраженное напряжение механизмов регуляции. При этом установлены гендерные различия вагосимпатического взаимодействия с преобладанием симпатических влияний на сердечный ритм у мальчиков.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, юные спортсмены, неспортсмены, функциональное состояние регуляторных систем, уровень двигательной активности.

Раннее начало занятий спортом вызывает много споров в научной литературе [1, 2, 3, 5]. С одной стороны указывается на положительное изменение функционального состояния юных спортсменов, более быстрое и качественное овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, с другой отмечается, что раннее начало занятий спортом вызывает риск повышенной травматизации, перегрузок еще не достигших зрелости функциональных систем организма и регулирующих систем [2, 5, 6, 7].

До настоящего времени в научных исследованиях поднимается вопрос оптимального срока начала занятий спортом и ранней спортивной специализации [2]. Результаты проведенных исследований противоречат друг другу, нет единого мнения о влиянии спортивных занятий на организм детей дошкольного возраста, правильном планировании физических нагрузок, ранней интенсификации тренировочного процесса, необходимости контроля за динамикой морфофункциональных изменений [1, 2, 6, 7].

В связи с вышеизложенным, исследования, связанные с изучением динамики развития юных спортсменов и выявление различий в развитии детей, не занимающихся спортом, являются весьма актуальными и востребованными.

В рамках проекта «Исследование возрастной динамики развития систем организма детей дошкольного и младшего школьного возраста с учетом двигательной активности» был проведен сравнительный анализ функционального состояния регуляторных систем юных спортсменов 5-6 лет и их сверстников, не занимающихся спортом. В исследовании приняли участие 80 детей, из которых 55 спортсменов (34 мальчика и 21 девочка) и 25 детей, не занимающихся спортом (12 мальчиков и 13 девочек). Выборка юных спортсменов включала детей, занимающихся каратэ, футболом, плаванием, спортивной и художественной гимнастикой. Стаж занятий спортом у юным спортсменом составил $1,8 \pm 0,22$ года. Для сравнительного анализа функционального состояния регуляторных систем детей были выбраны спектральные показатели вариабельности сердечного ритма. Регистрация кардиоинтервалограммы осуществлялась в состоянии покоя в течение 5 минут на электрокардиографе «Поли-Спектр-8/ЕХ». Оценивались спектральные показатели: TP, HF, LF, VLF и LF/HF. По показателям TP и LF/HF были построены классификационные матрицы с выделением 9 уровней функционального состояния регуляторных систем организма детей (рисунок 1, 3).

Статистический анализ результатов проведен с помощью программы для статистической обработки данных SPSS Statistics 27.0. Так как данные не имели нормального распределения достоверность различий определяли с помощью непараметрического критерия Вилкоксона.

Полученные показатели спектрального анализа детей 5-6 лет представлены в таблице 1. Необходимо отметить, что общая мощность спектра (TP) у всех детей, принимающих участие в исследовании, независимо от уровня двигательной активности, находятся в пределах физиологической нормы.

Таблица 1 – Спектральные показатели вариабельности сердечного ритма детей 5-6 лет ($M \pm m$)

Показатели	Спортсмены	Мальчики, не занимающиеся спортом	Спортсменки	Девочки, не занимающиеся спортом
TP $mс^2$	2517,53 $\pm$ 301,31	2603,25 $\pm$ 560,92	2704,43 $\pm$ 380,02	2511,38 $\pm$ 438,58
HF $mс^2$	923,91,25 $\pm$ 127,97	1265,83 $\pm$ 368,46	1064,95 $\pm$ 205,73	992,08 $\pm$ 215,08
PHF (%)	35,02 $\pm$ 1,81	38,87 $\pm$ 5,23	35,22 $\pm$ 2,65	37,55 $\pm$ 3,28
LF $mс^2$	842,97 $\pm$ 111,06	844,67 $\pm$ 175,52	896,48 $\pm$ 127,80	811,69 $\pm$ 151,95
PLF (%)	34,4 $\pm$ 2,51	35,01 $\pm$ 2,48	33,85 $\pm$ 1,34	33,55 $\pm$ 2,10
VLF $mс^2$	750,68 $\pm$ 97,32	492,83 $\pm$ 63,26	742,86 $\pm$ 84,70	707,77 $\pm$ 130,93
PVLF, %	30,49 $\pm$ 1,79	26,13 $\pm$ 3,61	30,93 $\pm$ 2,82	28,89 $\pm$ 2,43
LF/HF, усл. ед	1,41 $\pm$ 0,19	1,49 $\pm$ 0,50	1,12 $\pm$ 0,12* **	1,05 $\pm$ 0,17* **

* – различия достоверны при $p < 0,05$ между группами мальчиков и девочек с одинаковым уровнем двигательной активности, ** – между группами мальчиков и девочек с разным уровнем двигательной активности.

При этом, во всех исследуемых группах был определен преобладающий спектр HF>LF>VLF. Однако интересным представляется факт, что вклад каждого компонента спектра в общую регуляцию сердечного ритма составляет в среднем около 30%, с небольшим колебанием высокочастотной составляющей (HF) и очень низкочастотной составляющей (VLF) в сторону усиления автономной регуляции в группах детей, не занимающихся спортом.

При анализе индекса вагосимпатического взаимодействия выявлены достоверные гендерные различия, как между группами мальчиков и девочек, занимающихся спортом, так и между группами мальчиков и девочек, занимающихся и не занимающихся спортом. При анализе индекса LF/HF, характеризующего отношение значений низкочастотного и высокочастотного компонента ВСР, в группах мальчиков определена умеренная симпатикотония, а в группах девочек – эйтония.

На основе применения критериев стадий адаптационного процесса [4] и отношению TP к LF/HF были построены классификационные матрицы уровней функционального состояния регуляторных систем организма детей (рисунок 1, 3).

При анализе распределения мальчиков 5-6 лет по уровням функционального состояния регуляторных систем было выделено 8 уровней у юных спортсменов и 6 уровней у мальчиков, не занимающихся спортом из 9 возможных (рисунок 2).

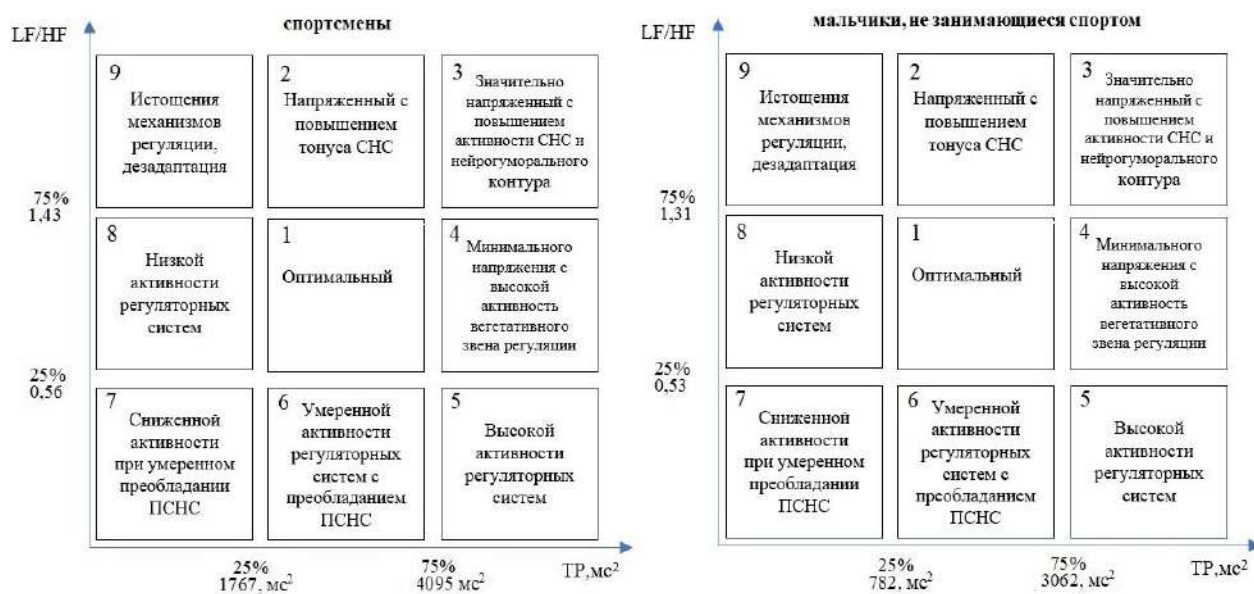


Рисунок 1 – Классификационные матрицы уровней функционального состояния регуляторных систем мальчиков 5-6 лет

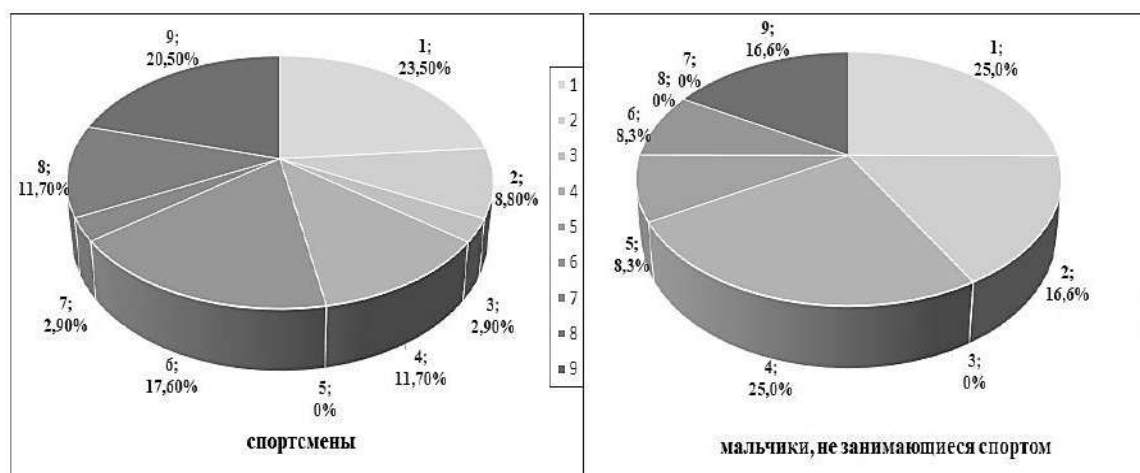


Рисунок 2 – Распределение мальчиков 5-6 лет по уровням функционального состояния регуляторных систем регуляторных систем

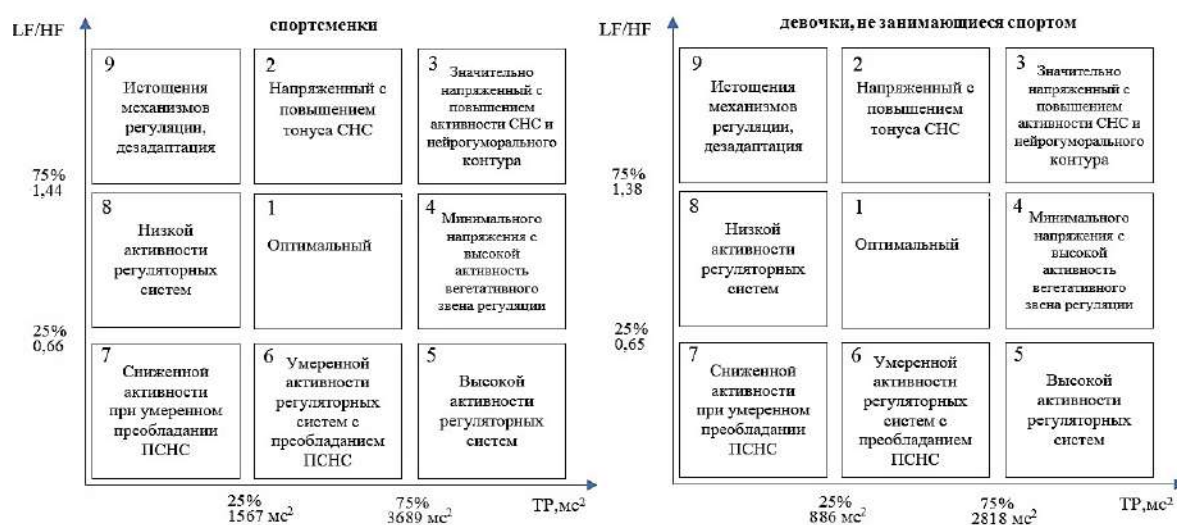


Рисунок 3 – Классификационные матрицы уровней функционального состояния регуляторных систем девочек 5-6 лет

Оптимальный – 1 уровень функционального состояния регуляторных систем был выявлен у четверти мальчиков-неспортсменов и чуть менее четверти количества юных спортсменов. Второй уровень, характеризующийся напряжением с повышением тонуса симпатической нервной системы (СНС), определен у 8,8% мальчиков-спортсменов, в то время как, число мальчиков, не занимающихся спортом, с данным уровнем в два раза больше. Третий уровень, отражающий значительное напряжение с повышением активности СНС и нейрогуморального контура проявлен у незначительного количества юных спортсменов (2,9%), а у неспортсменов – отсутствует. Четвертый уровень – минимального напряжения с высокой активностью вегетативного звена регуляции отмечен у 11,7% спортсменов и 25,0% мальчиков, не занимающихся спортом. Пятый уровень, с высокой активностью регуляторных систем, у юных спортсменов выявлен не был, в то время как он проявлен у 8,3% неспортсменов. Уровень умеренной активности регуляторных систем с преобладанием парасимпатической нервной системы (ПНС) – 6 уровень – обнаружен у 17,6% мальчиков-спортсменов и 8,3% мальчиков-неспортсменов. Уровни со сниженной и низкой активностью регуляторных систем (7 и 8 уровни) выявлены только у мальчиков, занимающихся спортом, в объеме 2,9% и 11,7% соответственно. Последний, 9 уровень, характеризующийся истощением механизмов регуляции зафиксирован у значительного числа исследуемых. Так, у мальчиков занимающихся спортом, данный уровень выявлен у 20,5%, в то время как у неспортсменов в 16,6% случаев.

При анализе распределения девочек 5-6 лет, согласно классификационной матрице уровней функционального состояния регуляторных систем регуляторных систем (рисунок 3), определено шесть уровней из 9 возможных как у спортсменок, так и у неспортсменок (рисунок 4).

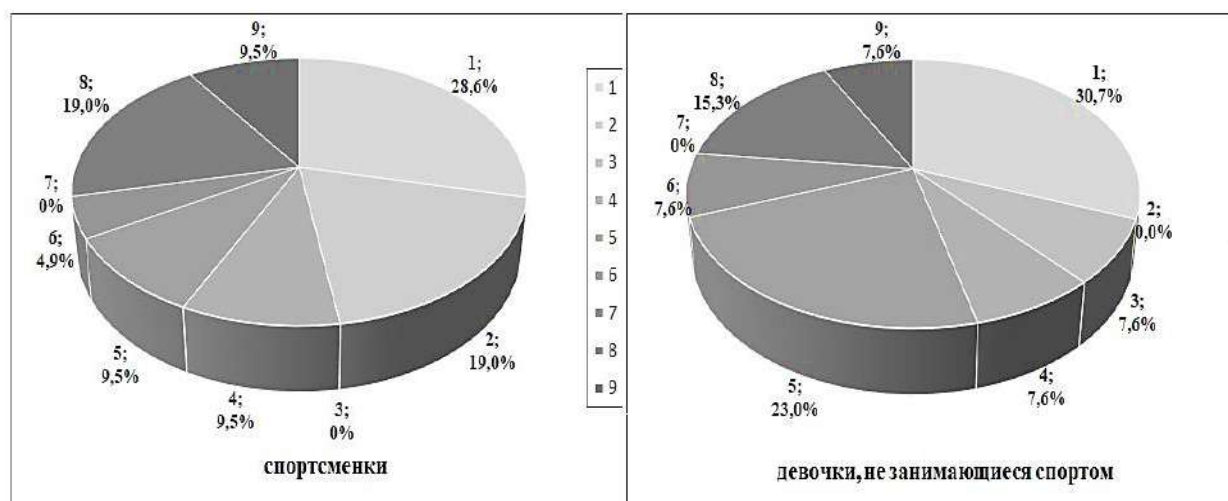


Рисунок 4 – Распределение девочек 5-6 лет по уровням функционального состояния регуляторных систем регуляторных систем

Первый уровень функционального состояния регуляторных систем зафиксирован у трети неспортсменок и чуть меньшего количества юных спортсменок. Второй уровень выявлен только у спортсменок и составляет 19,0%. Обратная картина наблюдается относительно третьего уровня. Он выявлен только у неспортсменок и составляет 7,6%. Четвертый уровень наблюдается в обеих группах и представлен 9,5% спортсменок и 7,6% девочек, не занимающихся спортом. Пятый уровень значительно более выражен в группе неспортсменок и составляет 23,0%, а у спортсменок же всего – 9,5%. Шестой уровень обнаружен лишь у 4,9% девочек-спортсменок и 7,6% девочек-неспортсменок. Седьмой уровень со сниженной активностью регуляторных систем отсутствует в обеих группах девочек. Восьмой и девятый уровни выявлены в обеих группах исследуемых. Однако

прослеживается небольшое преобладание числа исследуемых с этими уровнями в группе спортсменов (19,0% и 9,5% против 15,3% и 7,6% соответственно).

По результатам сравнительного анализа функционального состояния регуляторных систем детей 5-6 лет с разным уровнем двигательной активности можно заключить, что, несмотря на равную степень активности механизмов регуляции сердечного ритма в группах детей с разным уровнем двигательной активности, большее напряжение механизмов регуляции выявлено у юных спортсменов, более значимо проявляющееся в группе мальчиков. Таким образом, отмеченное напряжение механизмов регуляции сердечного ритма, скорее всего, связано с развитием срочной и еще несовершенной адаптацией к физическим нагрузкам в ходе ранней спортивной деятельности.

Литература

1. Абрамова Т.Ф. Физическое состояние детей 6-10 лет с учетом организации двигательной активности / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, А.В. Полфунтикова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 73-75.
2. Новикова И.И. Двигательная активность и индивидуальные накопительные риски нарушения составляющих здоровья школьников / И.И. Новикова, Ю.В. Ерофеев, И.П. Флянку и др. // Гигиена и санитария. – 2020. – Т. 99. – № 3. – С. 279–285.
3. Новикова И.И. К вопросу об оптимальном возрасте начала занятий спортом: результаты болометрического анализа трудов зарубежных и российских ученых / И.И. Новикова, Е.В. Усачева, Н.А. Зубцовская, М.В. Семенихина // ТиПФК. – 2023. – №1. – С. 25-27.
4. Рунова Е.В. Применение вейвлет-анализа для оценки вариабельности сердечного ритма. Диагностика функциональных состояний регуляторных систем организма человека / Е.В. Рунова, И.В. Мухина. – Германия. LAP LAMBERT Acad. Publ, 2011. – 53 с.
5. Хвацкая Е.Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) / Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева // Вестник Псковского государственного университета. Серия: психолого-педагогические науки – Псков: Псковский гос. ун-т, 2015 – № 1 – С. 194-201.
6. Lystad R.P. Incidence, costs, and temporal trends of sports injury-related hospitalisations in Australian children over a 10-year period: A nationwide population-based cohort study / Journal of Science and Medicine in Sport. – 2019. – Vol. 22. – Issue 2. – pp. – 175-180.
7. Mitchell P.D., Pecheva M., Modi N. Acute Musculoskeletal Sports Injuries in School Age Children in Britain. Injury 2021. – Vol. – 52. – Issue 8. – pp. 2251-2256.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ФИЗИОТЕРАПИИ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Никонова В.Н.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
valerianikonova816@gmail.com

Аннотация. В статье изучается влияние различных методов физиотерапии на восстановление после спортивных травм. Рассматриваются основные методы – магнитотерапия, ультразвуковая терапия, электростимуляция и лазеротерапия, их эффективность в ускорении реабилитации, снижение боли и восстановление подвижности. Подчеркивается необходимость индивидуального подхода и комплексного применения методов для улучшения результатов восстановления спортсменов.

Ключевые слова: физиотерапия, реабилитация, травма, методы, технологии.

Физиотерапия представляет собой важный метод восстановления после спортивных травм, направленный на ускорение заживления тканей, уменьшение боли и восстановление двигательной функции. В практике спортивной медицины применяются различные виды физиотерапии, включая магнитотерапию, ультразвуковую терапию, электростимуляцию и лазеротерапию. Каждый из этих методов воздействует на организм спортсмена по-разному.

Магнитотерапия – этот вид физиотерапии один из старейших, известных человечеству и активно развивающийся с древних времен по настоящее время. Пройдя путь своего развития с использования минерала «Магнитный железняк» для терапии различных заболеваний до современных медицинских приборов, которые обладают высокой эффективностью и позволяют достичь хороших результатов лечения, магнитотерапия на сегодняшний день является наиболее используемым и популярным в лечебной практике и наименее нагрузочным на организм среди всех методов физиотерапии.

Механизм действия магнитотерапии заключается в следующем:

1. В ходе воздействия магнитным полем на организм, диполи (молекулы воды находящиеся в тканях, крове и лимфе) “намагничиваются”. А так как человеческий организм в среднем состоит из 60-70% из воды, то это приводит к активации и усилению клеточного обмена, нормализуются окислительно-восстановительные процессы, повышается активность ферментов.

2. В результате улучшается кровообращение и метаболические процессы как и в области воздействия, так и в организме в целом [2].

За счет вышеописанных процессов магнитная физиотерапия обладает следующими эффектами:

- уменьшение отека и болей;
- стимуляция регенерации тканей организма (заживляющее действие);
- оказывает гипокоагулирующий эффект (уменьшение вязкости тканей);
- повышается активность иммунной системы организма и общий тонус организма;
- оказывает успокоительный эффект на нервную систему (седативный эффект) [2].

Преимущества магнитной терапии:

- магнитное поле легко проникает через хлопчатобумажную и шерстяные ткани, гипс и другие не металлические повязки;
- во время проведения процедуры пациент практически не испытывает каких-либо ощущений (изредка можно почувствовать тепло, чувство покалывания);
- данный вид лечения хорошо переносят пациенты в возрасте и люди с ослабленным здоровьем;

– метод прост в использовании: не требует специальной подготовки и применения сложной аппаратуры [2].

Ультразвуковая терапия – этот метод основан на воздействии высокочастотных звуковых колебаний – ультразвуковых волн, частота которых колеблется от 800 килогерц до 3 мегагерц. Высокочастотные механические вибрации, создаваемые ультразвуковыми волнами, вызывают микровибрационные изменения внутри клеточных структур. Это стимулирует обмен веществ между тканями, ускоряет процесс восстановления поврежденных клеток и способствует активизации естественных механизмов заживления. Под влиянием ультразвукового излучения ткань слегка разогревается. Такое локальное повышение температуры улучшает микроциркуляцию крови, расширяет сосуды и усиливает приток кислорода и питательных веществ к пораженным участкам. Благодаря этому повышается эффективность медикаментозного воздействия, поскольку лекарства лучше усваиваются организмом. Колебания, вызванные ультразвуком, обеспечивают мягкий массаж глубоких слоев кожи и подкожных тканей. Это способствует активации лимфатической системы, помогает устранить застой лимфы и уменьшить отечность, что особенно полезно при воспалительных процессах [3].

Эта методика особенно эффективна при лечении различных патологий опорно-двигательной системы, неврологических состояний и травм.

Заболевания опорно-двигательного аппарата:

- артриты и артрозы различной природы (ревматоидный артрит, остеоартроз);
- остеохондроз позвоночника (УЗТ при остеохондрозе);
- тендиниты и бурситы;
- радикулит и межпозвоночные грыжи;
- боли в суставах и мышцах после физических нагрузок или травм [3].

Неврологические состояния: нейропатии периферических нервов, постинсультные двигательные нарушения.

Травмы и реабилитация после операций:

- переломы костей и повреждения связочного аппарата;
- послеоперационное восстановление функций конечностей;
- последствия спортивных травм.

Кроме того, ультразвуковое лечение применяется при некоторых кожных заболеваниях, болезнях внутренних органов и даже в косметологии [3].

Электростимуляция мышц – это специальная процедура, которая призвана улучшить кровообращение, подвижность и снизить боль, а также воспаление в мягких тканях. Наиболее активно такой метод терапии применяется при лечении некоторых заболеваний, а также в рамках восстановления спортсменов после травм или интенсивных нагрузок.

Существует два типа стимуляции: мионейростимуляция (импульсы проводят через кожу для уменьшения боли) и миоэлектростимуляция (совокупность импульсов для воздействия не только на нервы, но и на мышцы). Второй вариант наиболее предпочтителен, так как он прямо показан при многих заболеваниях и проблемах благодаря хорошему воздействию и решению ряда проблем.

Показаниями к проведению процедуры являются:

1. Реабилитация при инсультах, черепно-мозговых травмах и других проблемах с головным мозгом.
2. Невриты различной этиологии.
3. Травмы и переломы спины.
4. ДЦП (детский церебральный паралич).
5. Гипотония (слабый тонус мышц).
6. Ярко выраженные отеки и боли в спине или других частях тела.

Основными противопоказаниями к процедуре являются: высокая температура тела, заболевания сердечно-сосудистой системы в острой стадии, острая стадия ревматизма,

гнойные процессы в области воздействия, гипертонические кризы, предрасположенность к кровотечению, камни в почках более 1 сантиметра, онкологии, открытая форма туберкулёза, вывихи и переломы в момент активного лечения, недавние разрывы мышц, кожные заболевания в области проведения процедуры – язвы, пролежни, гнойные процессы [3].

Лечение может быть проведено двумя методами – монополярным или биполярным. Первый применяется при небольших поражениях, второй – если проблема ограниченной подвижности или боли существенна. При биполярной методике один электрод размещается на активной точке, второй – при переходе мышцы в сухожилие. Важно, чтобы сокращались именно пораженные мышцы. В случае возникновения боли и неприятных ощущений сеанс необходимо прекратить [3].

Лазеротерапия – лазер воздействует на кожные покровы, не нарушая их целостности. Есть аппараты дистанционного воздействия – они не соприкасаются с кожей во время сеансов. С помощью лазерной терапии затраченная энергия восстанавливается за несколько минут. При необходимости сеансы можно проводить в тренажерном зале или непосредственно перед соревнованием, чтобы подготовить спортсмена к нагрузкам. Низкочастотные лазеры используются в медицине уже более 30 лет. За это время они неоднократно подтвердили свою эффективность. В спорте аппараты применяются не только для подготовки и восстановления сил спортсменов, а и при лечении травм, растяжений, ушибов, сопутствующих заболеваний. Восстановительная и лечебная терапии включают несколько сеансов – их количество подбирается индивидуально, в зависимости от состояния здоровья спортсмена и вида нагрузки. Стандартный курс состоит из 5-7 процедур. В этот период тренировки должны быть щадящими, чтобы организм полностью восстановился. Когда энергетический баланс приходит в норму, суставы, мышцы и ткани расслабляются. По этой причине процедуры желательно закончить за 2-3 дня до предстоящих соревнований, чтобы спортсмен успел мобилизоваться и привести себя в тонус.

В зависимости от вида спорта, лазером можно воздействовать на разные зоны:

1. При нагрузке на нижние конечности (футбол, велосипедный спорт) лазер воздействует на мышцы бедер, икроножные мышцы, голени. Сканируются обе конечности поочередно.
2. При нагрузке на плечевую зону (теннис) лазер воздействует на грудную и дельтовидную мышцы, на трицепс и бицепс.
3. При нагрузке на верхние и нижние конечности (плавание) лазер воздействует на обе группы мышц – плечевого пояса и нижних конечностей.
4. При силовых тренировках и для развития гибкости локальные зоны, интенсивность и длительность лазерной терапии подбираются индивидуально [1].

Эффективность лазерной терапии:

1. Лазер стимулирует тканевое дыхание, ускоряя обмен веществ и вывод продуктов окисления из организма.
2. Под воздействием низкочастотных импульсов повышается количество кислорода в крови.
3. При использовании лазерной гемотерапии (облучения крови) количество кислорода в тканях и клетках возрастает на 60%.
4. Укрепляются капилляры и стенки сосудов.
5. Ускоряется микроциркуляция крови в нижних конечностях.
6. Укрепляется иммунитет.
7. Повышается выносливость организма.
8. Сеансы лазерной терапии в 2-3 раза сокращают риск травматизма во время тренировок [1].

Современный подход к реабилитации после спортивных травм подразумевает индивидуальный подбор физиотерапевтических процедур с учетом типа тяжести травмы, а также общего состояния пациента. Комплексное применение нескольких методов часто дает лучшие результаты, чем изолированное использование отдельных процедур. Физиотерапия также играет важную роль в профилактике повторных травм, повышая устойчивость тканей и улучшая функциональные возможности спортсмена.

Помимо физического восстановления, физиотерапия способствует снижению потребности в медикаментозном лечении, что уменьшает риск побочных эффектов и повышает безопасность реабилитационного периода. Важным аспектом является начало процедур в оптимальные сроки после травмы, чтобы ускорить восстановление без ущерба для здоровья.

Литература

1. Как лазерная терапия помогает профессиональным спортсменам. [Электронный ресурс]. – https://rikta.ru/press/release/kak-lazernaya-terapiya-pomogaet-professionalnym-sportsmenam/?srsltid=AfmBOoqYPtkju6TqWlZVhohtNDicnhsPeO-ru8_ysNcF2U1a2yFabKkA (Дата обращения: 26.10.2025).
2. Магнитотерапия: показания к процедуре и польза. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.majorclinic.ru/news/opinions/magnitoterapiya/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F (Дата обращения: 26.10.2025).
3. Ультразвуковая терапия (УЗТ) в физиотерапии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://baltclinicvo.ru/services/ultrazvukovaya-terapiya-UZT-v-fizioterapii/> (Дата обращения: 12.05.2024).
4. Электромиостимуляция: аппараты для стимуляции мышц, показания к применению, результаты использования. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://palikha-clinic.ru/stati/elektromiostimulyacziya-apparaty-dlya-stimulyaczii-myshcz-pokazaniya-k-primeneniyu-rezultaty-ispolzovaniya/> (Дата обращения: 12.05.2024).

СТРЕСС КАК СТИМУЛ И КАК ФАКТОР РИСКА: БАЛАНСИРОВАНИЕ В СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

Обелевский А.А., Запасник А.И.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Республика Беларусь, г. Гродно

Zapasniksasha2@gmail.com, Obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. Статья анализирует двойственную роль стресса в спорте: как стимула для развития и фактора риска. Рассматриваются позитивные физиологические эффекты (эустресс) – активация, мобилизация ресурсов, адаптация – и негативные последствия дистресса – перетренированность, гормональные сбои, психоэмоциональные нарушения. Основное внимание уделяется стратегиям балансирования стресса: индивидуальному подходу, грамотной периодизации, восстановлению, психологическим методам.

Ключевые слова: стресс, спорт, физиология, адаптация, перетренированность, дистресс, эустресс, восстановление.

Актуальность данной темы обусловлена постоянно растущими требованиями к спортивным результатам, необходимостью предотвращения перетренированности и травматизма, а также важностью поддержания психологического благополучия атлетов в условиях современных спортивных реалий. Стресс в спорте предстает как двоякое явление, способное как стимулировать прогресс, так и стать причиной серьезных проблем. Понимание его природы критически важно для оптимизации тренировочного процесса. Эустресс, или умеренный стресс, выступает мощным стимулом. Он активизирует гормональный фон, мобилизует энергетические ресурсы и улучшает когнитивные функции, подготавливая организм к повышению нагрузок и способствуя развитию физических качеств. Однако чрезмерный или хронический стресс (дистресс) ведет к истощению. Это проявляется в перетренированности, нарушении гормонального баланса, ослаблении иммунитета и психоэмоциональных проблемах, повышая риск травм. Балансирование стресса требует индивидуального подхода. Ключевыми являются грамотная периодизация тренировок, адекватное восстановление, а также психологические стратегии управления стрессом. Осознанное управление стрессовыми факторами позволяет раскрыть потенциал спортсмена, минимизируя при этом риски для его здоровья.

Целью данного исследования является детальный анализ физиологических и психоэмоциональных механизмов влияния стресса на организм спортсмена, а также разработка практических рекомендаций по его эффективному балансированию в тренировочном процессе.

В спортивной физиологии умеренные дозы стресса, или эустресс, играют стимулирующую роль. Согласно мнению Г. Селье, стресс полезен, если он тонизирует работу организма и способствует мобилизации защитных сил, включая иммунную систему. Благодаря стрессу происходит стимуляция образования нервных клеток. Нейроны созревают и встраиваются в нейронные сети, в результате чего может улучшаться память. Ответная реакция на стресс мобилизует, обостряет внимание, улучшает зрение, стимулирует работу мышц, ускоряет двигательную реакцию, может приводить к облегчению течения многих соматических заболеваний (язвенная болезнь, аллергия, бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца) [1]. Периодические, контролируемые нагрузки активируют симпатическую нервную систему, вызывая выброс гормонов, таких как адреналин и норадреналин. В спортивном контексте эустрессовая реакция инициируется, когда спортсмен воспринимает определенную ситуацию как вызов, а не как угрозу. Такие ситуации характеризуются наличием возможности для демонстрации компетенций, достижения вознаграждения и потенциального роста, при

условии, что спортсмен обладает достаточными ресурсами для успешного преодоления. Ключевыми триггерами являются важные соревнования, задачи оптимальной сложности, превосходящие, но достижимые соперники, а также необходимость быстрой адаптации к меняющимся условиям.

Важным аспектом является восприятие контроля над ситуацией и собственными действиями, что отличает эустресс от деструктивного дистресса. На нейрофизиологическом уровне эустресс характеризуется активацией стресс-систем, но с отчетливыми отличиями от дистрессовой реакции. Наблюдается умеренный и кратковременный выброс кортизола по оси гипоталамус-гипофиз-надпочечники, который, в отличие от хронически повышенных уровней при дистрессе, оказывает про-когнитивное воздействие, улучшая внимание и когнитивную обработку. Параллельно происходит активация симпатической нервной системы и мозгового вещества надпочечников, сопровождающаяся выбросом катехоламинов (адреналина и норадреналина). Эти гормоны обеспечивают мобилизацию энергетических ресурсов, повышение сердечно-сосудистой и респираторной активности, а также улучшение кровоснабжения работающих мышц. Отмечается также вовлечение нейромедиаторных систем, в частности, выброс дофамина в системе вознаграждения, который коррелирует с повышенной мотивацией и чувством предвкушения успеха.

Когнитивные процессы, сопровождающие эустресс, включают в себя улучшение исполнительных функций: повышенное избирательное и распределенное внимание, улучшенная рабочая память и способность к планированию. Спортсмены демонстрируют большую когнитивную гибкость, способность быстро адаптироваться к меняющимся условиям и находить нестандартные решения. Перцептивные процессы также модулируются, повышая чувствительность к релевантным стимулам и снижая реакцию на незначимые. Важным является фокусировка на решении задачи и минимизация руминации о возможных неудачах. Поведенческие проявления эустресса включают достижение пиковой физической и технической производительности, эффективность в принятии решений, а в командных видах спорта – повышенную синергию и кооперацию между игроками. После успешного преодоления эустрессового вызова, спортсмен испытывает чувство удовлетворения и эйфории, сопровождающееся физиологическим расслаблением и психологическим восстановлением. Эти позитивные переживания способствуют формированию спортивной резильентности – способности успешно справляться со стрессом и восстанавливаться после него. Однако, когда стрессовые воздействия становятся чрезмерными, продолжительными или спортсмен не получает адекватного восстановления, стресс переходит в фазу дистресса, оказывая разрушительное воздействие на организм. Одним из наиболее очевидных проявлений является истощение адаптационных резервов, которое ведет к развитию перетренированности и синдрома утомления. В этом состоянии организм теряет способность адекватно реагировать на нагрузку, проявляя сниженную работоспособность, мышечную слабость, длительное восстановление после тренировок и даже появление болезненных ощущений.

Другим критическим аспектом дистресса являются нарушения гормонального баланса. Постоянно повышенный уровень кортизола, гормона стресса, способствует распаду мышечной ткани, снижает чувствительность к инсулину и подавляет иммунную систему. Одновременно с этим наблюдается снижение уровня тестостерона, что отрицательно сказывается на силе, выносливости и регенерации. У женщин хронический стресс может приводить к нарушению менструального цикла, вплоть до аменореи, что, помимо репродуктивных проблем, связано с повышением риска остеопороза. Не менее серьезными являются кардиоваскулярные проблемы, развивающиеся на фоне хронического дистресса. Постоянное повышение артериального давления и частоты сердечных сокращений, вызванное симпатической активацией, может привести к гипертонической болезни, нарушениям сердечного ритма (аритмиям) и увеличению риска

развития сердечно-сосудистых заболеваний в долгосрочной перспективе. Эти физиологические сдвиги подрывают основу здоровья атлета, ставя под угрозу его спортивную карьеру и общее самочувствие.

Эффективное балансирование стресса включает в себя персонализированный подход, учитывающий индивидуальные особенности организма, грамотное планирование тренировочного процесса с адекватными периодами восстановления, развитие психологической устойчивости через практики релаксации и медитации, а также постоянный самомониторинг своего физического и эмоционального состояния. Осознанное управление стрессовыми факторами позволяет не только раскрыть весь спортивный потенциал, но и обеспечить крепкое здоровье на долгие годы.

Результаты исследования. Анализ показывает, что стресс является неотъемлемой частью спорта. Эустресс необходим для адаптации и прогресса, тогда как дистресс представляет серьезный риск. Ключевым для эффективного управления стрессом является индивидуальный подход, учитывающий уникальную стрессовую реактивность каждого спортсмена. Комплексные стратегии включают: грамотное планирование тренировок с учетом периодизации, обеспечение адекватного восстановления (сон, питание, отдых), применение психологических методов (релаксация, медитация, развитие стрессоустойчивости) и мониторинг состояния атлета для своевременного выявления признаков дистресса. Осознанное управление стрессовыми воздействиями позволяет спортсмену максимально раскрыть свой потенциал, достичь высоких результатов и сохранить крепкое здоровье на долгие годы.

Вывод. Стресс в спорте предстает не просто как фактор, влияющий на состояние атлета, но как мощный инструмент, который может быть использован как для достижения выдающихся результатов, так и для подрыва здоровья. Ключевым является не избегание стресса, а его грамотное управление. Исследование подтверждает, что положительное воздействие эустресса на физиологию спортсмена может быть максимизировано при условии адекватной периодизации нагрузок и восстановления. В то же время, игнорирование признаков дистресса ведет к дезадаптации, истощению и развитию патологических состояний, ставящих под угрозу как спортивные достижения, так и общее благополучие атлета..

Рекомендации: персонализация подхода, учитывая ваши личные реакции на тренировочные нагрузки и жизненные стрессоры, ведь то, что является стимулом для одного, может быть фактором риска для другого; грамотное планирование нагрузок, строя тренировочный процесс с учетом периодизации, чередуя периоды высокой интенсивности с достаточными фазами отдыха; обеспечение полноценного сна, сбалансированного питания и использование восстановительных процедур как приоритет в восстановлении; развитие психологической устойчивости путем освоения техник релаксации, медитации, управления эмоциями и формирования позитивного настроя, что поможет справляться с давлением соревнований и тренировок; и, наконец, самомониторинг, то есть регулярная оценка своих физических и эмоциональных ощущений, поскольку признаки хронической усталости, снижения мотивации или повышенной раздражительности могут указывать на необходимость снижения нагрузки или изменения тренировочной программы.

Литература

1. Петрушкин А. С. Позитивные эффекты стресса. Эустресс. Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций / Петрушкин А. С. – ББК 72 В104. – 2018. – 160 с.

ВОРКАУТ-ТРЕНИРОВКИ КАК СПОСОБ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Петунин Я.Ю., Давыдова С.С.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

Россия, г. Липецк

p.j44@mail.ru, selenadav@rambler.ru

Аннотация. В данной работе проанализирована актуальность занятиями таким видом физической активности как воркаут, представлена его характеристика. Приведены аргументы в пользу воркаут-тренировок и показано их влияние на организм подростков.

Ключевые слова: воркаут, воркаут-тренировки, подростки, тренировки, физическая активность.

Здоровье человека является одной из наивысших ценностей, которая интересовала людей во все времена. Двигательной активности и здоровому образу жизни всегда уделялось большое внимание. От здоровья каждого человека зависит и здоровье нации в целом. Согласно данным 2025 года, президентом Российской Федерации В.В. Путиным был анонсирован законопроект «Продолжительная и активная жизнь», целью которого является увеличение средней продолжительности жизни населения страны [3].

В настоящее время изучено и апробировано достаточно большое количество программ, систем и способов укрепления и сохранения здоровья человека. Однако, проблема не перестает быть актуальной и в наши дни.

Считается, что здоровью необходимо уделять внимание на ранних этапах жизни человека. Однако, в связи с совокупностью факторов, воздействующих на организм человека, сделать это не всегда просто. Необходимо учитывать не только условия жизни, экологию, уровень развития медицины, но и наследственность, образ жизни человека. Необходимо подбирать правильный вид физической активности, позволяющий улучшить здоровье, учитывая его особенности.

Одним из молодых направлений, активно продвигаемых в настоящее время, является воркаут. Это в большей степени молодежная субкультура, которая ставит целью улучшение физических качеств человека посредством работы с весом собственного тела, а так же включает направления с элементами упражнений из тяжелой атлетики и, в частности, гимнастики. Данный вид активности, по нашему мнению, сочетает в себе «золотую середину» не только между правильным подходом к тренировкам и раскрытию потенциала своего тела, но и как способ улучшения качества жизни (включая правильное питание). Несмотря на соревнования, проводимые по данному направлению, его основная цель – не сама соревновательность, а оздоровление организма посредством огромного спектра эффективных и доступных упражнений. Особенно популярен данный вид спорта в подростковом возрасте, в силу зрелищности [1].

На сегодняшний день существует множество разновидностей данного вида спорта с присущими им особенностями.

Самыми популярными являются:

- калистеника – направление, которое ограничивается лишь работой спортсмена с собственным весом тела (без применения отягощений и прочей внешней нагрузки). Основными упражнениями являются отжимания от пола и брусьев, стойка на руках, подтягивания;

- силовой воркаут – это направление, сочетающее в своем арсенале упражнения из тяжелой атлетики с применением внешних отягощений (разного рода гири, штанги с разновесом). Основная цель – развитие нейромышечной связи, а так же улучшение силы и выносливости мышц спортсмена;

- стритворкаут – это выполнение различного рода упражнений, сочетающих в себе баланс, силу и выносливость спортсмена в одном упражнении. Данное направление специализируется на выполнении упражнений на объектах окружающей среды.

- джимбарр – пожалуй, одно из самых зрелищных направлений на высокой перекладине, сочетающих в себе не только красоту, динамичность и эффективность выполняемых упражнений, но так же позволяющее развить взрывную силу, гибкость, координацию движений, а так же улучшить нейромышечную связь;

- фристайл-бар – так же зрелищное направление, особенностью которого является выполнение упражнений динамического характера на высокой перекладине с применением элементов свободного стиля.

Несмотря на относительно молодое существование воркаута, по данному направлению имеется уже достаточно большое количество программ и систем тренировок. Исходя из комплексности и обширном охвате направлений, входящих в данный вид спорта, каждый желающий может подобрать для себя необходимый стиль и найти упражнения, позволяющие раскрыть потенциал тела, исходя из его генетических особенностей. В воркауте представлен большой спектр направлений, как для начинающего спортсмена, так и продвинутого. Основными упражнениями в данном направлении считаются отжимания и подтягивания, благодаря которым задействуется большое число основных мышц спортсмена

Упражнения воркаута, в большей степени, можно классифицировать на динамические, статодинамические и статические [4]. При построении и проведении занятий в воркауте применяются следующие методы тренировок:

- интервальный метод, который в большей степени напоминает тренировки по кроссфиту, где выполнение упражнений рассчитано на определенный промежуток времени;

- дистанционный метод, предполагающий длительное и непрерывное выполнение упражнений с учетом небольшого темпа;

- переменный метод сохраняет принцип дистанционного метода, однако предполагает под собой усложнение в виде нагрузки, которая меняется на протяжении тренировки;

- повторный метод предполагает выполнение одинаковых упражнений с периодическим повтором. Особенностью данного метода является варьирование нагрузки, исходя из самочувствия собственного тела спортсмена. Больше подходит для индивидуальных тренировок;

- равномерный метод нацелен на стабильность нагрузки при выполнении упражнений;

- контрольный метод, как правило, используется при завершении этапа тренировочного процесса, чтобы оценить эффективность и действенность выполняемых упражнений, а так же качественные улучшения в организме и теле спортсмена.

Тренировки по воркауту в большинстве своем направлены на развитие скоростно-силовых и силовых показателей, а так же координации и силовой выносливости. Данная особенность хорошо подходит для подросткового возраста, потому что именно в этот период закладывается фундамент организма, а воркаут способен всецело на него влиять. Несмотря на легкодоступные тренировки, зачастую не требующие специализированного инвентаря, воркаут как спортивное направление уже хорошо показал себя в рамках медико-биологических аспектов по улучшению соматического и физического здоровья подростков [2].

Известно, что с учетом индивидуальных особенностей физическая активность в подростковом возрасте при систематичности и разносторонности упражнений оказывает положительное влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую и центральную нервную систему, а так же способствует укреплению опорно-двигательного аппарата [5].

Воркаут-тренировки наряду с уже давно известными видами спорта и разного рода видами физической активности так же способны давать положительный эффект от физических нагрузок. Согласно исследованиям влияния воркаут-тренировок на соматическое здоровье подростков, посредством использования оценки текущего здоровья по Г.Л. Апанасенко, было установлено, что тренировки по воркауту оптимизируют как соматометрические, так и физиометрические показатели. В ходе исследования с использованием индекса Кетле, пробы Мартине, силового, жизненного, а так же индекса Робинсона было экспериментально доказано, что воркаут-тренировки повышают динамику показателей здоровья подростков [2].

При комплексном рассмотрении воркаут-тренировок как вида физической активности помимо вышеупомянутой информации стоит отметить его положительные черты, к которым можно отнести:

- возможность подбора большого спектра упражнений в тренировке с учетом собственных генетических особенностей;
- возможность совершенствования тела без каких-либо ограничений (в силу разносторонности направлений воркаут подходит под любые цели);
- улучшение всех систем организма, что впоследствии окажет положительное действие не только в пределах видов физической активности, но и в обыденной жизни;
- качественное влияние на системы организма: повышение стрессоустойчивости, снижение кортизола, повышение тестостерона [1].

Существует множество видов физической активности, которые дают возможность улучшить свое здоровье, начиная с подросткового возраста. Однако, особенность воркаута заключается в простоте и основной цели своего существования – популяризация здорового образа жизни среди всех слоев населения страны, в частности – молодежи.

Литература

1. Волынская Е.В. Влияние занятий воркаутом и кроссфитом на показатели соматического здоровья подростков / Е.В. Волынская, Я.Ю. Петунин // Известия тульского государственного университета. – 2025. – №5. – С. 11–18.
2. Малоземов О.Ю. Основы здоровья и мониторинга физического состояния человека: учебное пособие / О.Ю. Малоземов, И.И. Малоземова, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург : АМБ, 2010. – 211 с.
3. Национальные проекты РФ: официальный сайт. – URL: <https://национальныепроекты.рф/> (дата обращения: 04.10.2025).
4. Петров Д.Е. Воркаут – путь оздоровления населения / Д.Е. Петров, А.Е. Сомов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – №59. – С. 1–5.
5. Лях Ю.Г. Теория и методология медико-биологических исследований: учебно-методическое пособие / Ю.Г. Лях. – Минск: ИВЦ Минфина, 2022. – 120 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Потребенко Д.В., Сошко Н.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
doev14@gmail.com

Аннотация. Хронические заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) являются одной из ведущих причин ограничения подвижности и снижения качества жизни. В статье анализируются медико-биологические аспекты влияния физической активности на организм при таких патологиях. Рассматриваются механизмы адаптации, клинические и функциональные эффекты, а также методические принципы организации лечебной физкультуры. Делается вывод о значимости индивидуализированной физической активности как важного компонента комплексной реабилитации.

Ключевые слова: хронические заболевания ОДА, физическая активность, лечебная физкультура, реабилитация, профилактика, функциональная адаптация.

Хронические патологии опорно-двигательного аппарата, например, остеоартроз, остеопороз, дегенеративные изменения позвоночника и хронические боли в суставах, встречаются с высокой частотой в современном обществе. Они оказывают значительное влияние на повседневную жизнь человека, ограничивая его двигательную активность и снижая работоспособность. Последствия этих заболеваний проявляются не только в физической ограниченности, но и в психологическом дискомфорте, снижении социальной активности и повышенном риске инвалидизации.

Современные подходы к реабилитации подчеркивают важность активного вмешательства, где физическая активность и лечебная физкультура (ЛФК) рассматриваются как неотъемлемая часть терапии. Она позволяет не только поддерживать функциональные возможности организма, но и замедлять прогрессирование патологических изменений в тканях суставов и позвоночника. Систематическая физическая активность улучшает кровообращение в мышцах и суставах, стимулирует обмен веществ и способствует укреплению мышечно-связочного аппарата, что делает её ключевым элементом комплексной реабилитации.

Механизмы воздействия физической активности. Физическая активность оказывает многогранное и комплексное влияние на опорно-двигательный аппарат через взаимосвязанные физиологические, биохимические и психофизиологические механизмы, которые вместе способствуют улучшению состояния суставов, мышц и связок, а также общей функциональной способности организма.

Первый механизм связан с улучшением микроциркуляции и питания тканей. Регулярные движения активируют кровоток и лимфоотток, что способствует эффективной доставке кислорода, питательных веществ и биологически активных веществ к мышцам, суставам и соединительной ткани. Повышение микроциркуляции стимулирует клеточный метаболизм, ускоряет удаление продуктов распада и снижает локальное воспаление, что в совокупности способствует замедлению разрушения суставного хряща и улучшению питания костной ткани. Физическая активность не только улучшает тканевое питание, но и создаёт условия для более эффективной регенерации структур ОДА.

Второй механизм заключается в укреплении мышечно-связочного аппарата и повышении стабильности суставов и позвоночника. Регулярные упражнения стимулируют рост и адаптацию мышечных волокон, улучшая их силу, выносливость и тонус. Укреплённые мышцы действуют как естественные стабилизаторы суставов, перераспределяя нагрузку и снижая давление на повреждённые участки хряща и костной ткани. Тренировка мышц-антагонистов и мышц-стабилизаторов способствует

поддержанию правильной биомеханики движений, предотвращая чрезмерное растяжение связок и развитие контрактур.

Третий механизм связан с психофизиологическим воздействием физических нагрузок. Регулярная активность снижает восприятие боли, уменьшает уровень тревожности и стресса, а также улучшает настроение и психоэмоциональное состояние пациента. Психологический эффект важен не только для качества жизни, но и для мотивации к регулярным занятиям ЛФК: пациенты с хроническими заболеваниями ОДА, испытывающие хронический болевой синдром и депрессию, чаще избегают движения, что усиливает гиподинамию и прогрессирование патологии. Физическая активность позволяет разорвать этот замкнутый круг, повышая функциональную активность, улучшая координацию движений и поддерживая двигательную самостоятельность. Совокупное действие этих механизмов создаёт устойчивый терапевтический эффект, позволяющий пациентам сохранять физическую активность и качество жизни в долгосрочной перспективе [3].

Клинические и функциональные эффекты. Регулярная физическая активность при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата оказывает комплексное положительное влияние на функциональное состояние организма и клиническую симптоматику. Одним из ключевых эффектов является улучшение подвижности суставов и позвоночника. Исследования по лечебной физкультуре отмечают, что систематические упражнения способствуют увеличению амплитуды движений, снижению скованности и уменьшению контрактур, что позволяет пациентам выполнять повседневные действия с меньшими ограничениями и снижает компенсаторную нагрузку на другие суставы [2].

Улучшение подвижности связано с комплексным воздействием на мягкие ткани, суставной хрящ и связки, а также с адаптацией мышечно-связочного аппарата.

Вторым эффектом является укрепление мышечной системы. Регулярные физические нагрузки способствуют развитию силы и выносливости мышц, особенно мышц-стабилизаторов, что обеспечивает дополнительную поддержку суставам и позвоночнику. Сильные мышцы снижают нагрузку на поражённые структуры, уменьшают болевые ощущения и предупреждают перегрузки, которые могут ускорять дегенеративные процессы. Усиление мышечно-связочного аппарата улучшает осанку, стабилизирует движения и снижает риск травм, особенно у пациентов с хроническими патологиями позвоночника и крупных суставов [3].

Третий эффект касается координации и баланса. Регулярные упражнения улучшают устойчивость тела в статике и движении, что важно для снижения риска падений, особенно у пожилых пациентов и людей с дегенеративными изменениями позвоночника. Улучшение равновесия связано с повышением проприоцептивной чувствительности и функциональной активности мелких мышц, участвующих в стабилизации тела. Развитие координационных способностей является обязательным компонентом лечебной физической культуры при хронических заболеваниях ОДА, так как снижение координации напрямую связано с повышенной травматичностью и ограничением функциональной активности [1].

Четвёртый эффект связан с профилактикой прогрессирования заболеваний. Физическая активность замедляет потерю костной массы при остеопорозе, уменьшает темпы разрушения хрящевой ткани при артрозе и улучшает обмен веществ в мышцах, что стабилизирует состояние опорно-двигательного аппарата. Регулярные умеренные нагрузки стимулируют метаболические процессы в тканях, поддерживают эластичность связок и повышают общую функциональную резерву организма. Пособия и методические рекомендации по ЛФК подчёркивают, что именно систематическая физическая активность является одним из главных патогенетических средств замедления прогрессирования дегенеративных изменений [2].

Физическая активность оказывает значительное влияние на качество жизни пациентов. Снижение боли, повышение функциональной самостоятельности, улучшение

настроения и психоэмоционального состояния делают пациентов более активными и социально вовлечёнными. Такие изменения способствуют формированию положительной мотивации к продолжению регулярной физической активности и поддерживают долгосрочную реабилитацию. Физическая активность одновременно является терапевтическим и профилактическим средством, способствующим сохранению здоровья и адаптации организма к хроническим заболеваниям ОДА [1].

Методические подходы. Организация физической активности при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата требует комплексного и индивидуализированного подхода, который учитывает возраст пациента, стадию заболевания, уровень функциональной подготовки, сопутствующие патологии и текущее состояние опорно-двигательного аппарата. Индивидуализация нагрузки является основополагающим принципом, так как у каждого пациента реакция на физические упражнения может существенно различаться. Подбор упражнений должен быть направлен на укрепление мышечно-связочного аппарата, улучшение подвижности суставов и позвоночника, но при этом не провоцировать усиление болевого синдрома или обострение хронического процесса. Неправильная нагрузка или слишком резкое увеличение интенсивности могут привести к повреждению суставного хряща, воспалению мягких тканей и повышению риска травм, поэтому тщательный анализ состояния пациента перед началом занятий является обязательным этапом планирования программы [2].

Нагрузку следует увеличивать постепенно, начиная с лёгких и умеренных упражнений, которые обеспечивают мягкое воздействие на суставы, мышцы и связки, и постепенно увеличивать объём и интенсивность тренировок по мере адаптации организма. Такая постепенность необходима для стимуляции физиологических адаптационных процессов: улучшения микроциркуляции в мышцах и суставных тканях, повышения тонуса и силы мышц, развития выносливости и координации. Постепенное наращивание нагрузки позволяет пациенту безопасно расширять диапазон движений, укреплять мышцы-стабилизаторы и повышать устойчивость суставов, что снижает риск обострений и травм. Постепенная адаптация к нагрузке является ключевым принципом реабилитации при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата, особенно при остеоартрозе и остеопорозе, когда ткани имеют ограниченную восстановительную способность.

Особое внимание уделяется комбинированию различных типов упражнений, включая силовые, растяжку, координационные и аэробные нагрузки. Силовые упражнения направлены на укрепление мышц-стабилизаторов и основных мышечных групп, поддерживающих суставы и позвоночник, что уменьшает нагрузку на поражённые структуры и повышает их функциональную устойчивость. Растяжка способствует улучшению эластичности мышц и связок, увеличивает амплитуду движений и снижает риск развития контрактур. Координационные упражнения развивают равновесие и проприоцептивные навыки, что важно для профилактики падений, особенно у пожилых пациентов и при дегенеративных изменениях позвоночника. Аэробные нагрузки, включая ходьбу, плавание или занятия на велотренажёре, способствуют улучшению кровообращения, обмена веществ и общего физического состояния.

Необходим постоянный контроль состояния пациента во время выполнения упражнений. Регулярное наблюдение за реакцией организма позволяет своевременно выявлять появление болевого синдрома, отёка или признаков перенагрузки, а также корректировать программу занятий. Контроль может включать визуальную оценку техники выполнения упражнений, измерение амплитуды движений, отслеживание субъективного ощущения боли с использованием шкалы ВАШ, а также анализ общей физической усталости.

Регулярность занятий является критически важным фактором эффективности реабилитации. Рекомендуется проводить физическую активность 3–5 раз в неделю продолжительностью 20–40 минут, при этом особое внимание уделяется упражнениям на

мышцы-стабилизаторы и упражнениям на баланс. Систематическое выполнение этих упражнений способствует поддержанию двигательной функции, снижению риска падений и травм, формированию устойчивой физической активности и постепенному восстановлению функциональных возможностей пациента.

Практическая значимость. Регулярная физическая активность способствует укреплению мышц, поддержанию подвижности суставов и позвоночника, замедлению дегенеративных изменений, снижению болевого синдрома, улучшению координации, баланса и выносливости. Она также оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние пациента, повышая его мотивацию к активному образу жизни и снижая риск социальной изоляции. Даже умеренные нагрузки оказывают заметный терапевтический эффект, подтверждая необходимость включения лечебной физкультуры в комплексную программу реабилитации как патогенетически значимого средства, способствующего сохранению здоровья и качества жизни пациентов [2].

Литература

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: теория и практика / Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – Т. 37, № 1.
2. Прокопьев, Н. Я. Физическая реабилитация при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата / Н. Я. Прокопьев, С. В. Соловьёва, Е. Н. Августа // Кнорус. – 2021.
3. Черепанова, А. А. Повышение уровня физической подготовленности студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / А. А. Черепанова, А. Ю. Черепанов // Сибирский федеральный университет, Красноярск. – 2023.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ СПОРТСМЕНОВ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Пышко П.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
polinapyshko44@gmail.com

Аннотация. Физические тренировки оказывают существенное влияние на иммунную систему спортсменов, способствуя её укреплению при умеренных нагрузках и ослаблению при чрезмерных или высокоинтенсивных тренировках. В статье рассмотрены физиологические механизмы влияния тренировок на иммунитет, факторы риска развития заболеваний у спортсменов, а также методы профилактики инфекционных заболеваний, направленные на поддержание здоровья и оптимизацию спортивных результатов.

Ключевые слова: иммунитет, тренировки, физическая нагрузка, профилактика заболеваний, спортсмены, восстановление.

Иммунная система является важнейшим защитным барьером против вирусных и бактериальных инфекций. Спортсмены, подвергающиеся регулярным физическим нагрузкам, находятся в зоне повышенного риска заболеваний из-за как положительного, так и потенциально негативного воздействия тренировок на иммунитет. В современных научных исследованиях показано, что умеренная физическая активность стимулирует иммунные функции, улучшая сопротивляемость инфекциям, тогда как чрезмерные нагрузки могут вызывать ослабление иммунной защиты [3].

Регулярные умеренные тренировки способствуют ускорению циркуляции крови и лимфы. Это, в свою очередь, улучшает транспортировку кислорода и питательных веществ ко всем клеткам организма, а также помогает быстрее выводить токсины. Благодаря такому процессу клетки иммунной системы, такие как Т-лимфоциты и макрофаги, начинают работать более эффективно. Физическая активность стимулирует работу иммунных клеток, отвечающих за уничтожение вредоносных микроорганизмов. Умеренные тренировки активируют защитные процессы, повышая сопротивляемость организма инфекциям. Регулярные упражнения помогают регулировать уровень воспалительных процессов в организме. Это особенно важно, так как хроническое воспаление может стать причиной ослабления иммунной системы. Стабилизация этих процессов через физическую активность помогает сохранить организм в состоянии готовности к борьбе с болезнями [3].

Однако при высокоинтенсивных или продолжительных нагрузках наблюдается временное ослабление иммунной функции, сопровождающееся снижением уровня некоторых иммунных клеток и антител, что повышает риск инфекционных заболеваний. Эти эффекты подтверждены исследованиями, показывающими, что после продолжительных и интенсивных тренировок у спортсменов фиксируются снижение CD4⁺ хелперов, изменение соотношения иммунных супрессоров и киллеров, снижение иммуноглобулинов, отражая адаптационные и стрессовые реакции иммунной системы. Таким образом, существует четкая взаимосвязь между интенсивностью физических нагрузок и иммунной реактивностью организма [1].

Для профилактики заболеваний у спортсменов необходим комплексный подход:

1. Важен регулярный медицинский мониторинг с оценкой иммунного статуса и своевременным выявлением признаков ослабления иммунитета.
2. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом оптимальных нагрузок и периодов восстановления помогает избежать иммуносупрессии.

3. Сбалансированное питание с достаточным содержанием витаминов (особенно групп В, С, D), минералов (цинк, селен) и противовоспалительных нутриентов поддерживает иммунную функцию.

4. Правильное соблюдение режима сна и психологической разгрузки снижает влияние стрессов на иммунитет.

5. Использование адаптогенов и иммуномодуляторов по назначению спортивных врачей и диетологов дополняет профилактические меры.

Дополнительно важны профилактические меры внешнего характера – адекватная одежда, избегание переохлаждений и травм, соблюдение личной гигиены и вакцинации. Применение восстановительных процедур (массаж, физиотерапия) способствуют нормализации иммунного баланса [2, 3].

Таким образом, иммунитет спортсменов испытывает двойное влияние тренировок, зависящее от интенсивности и адекватности восстановления. Применение комплексных методов профилактики и медицинского мониторинга помогает избежать иммунодефицита, сохранить здоровье и обеспечить стабильные спортивные результаты. Необходимы дальнейшие исследования для разработки оптимальных протоколов тренировки и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей иммунного ответа.

Литература

1. Иммунный статус спортсменов при физической нагрузке. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://sportnauka.org.ua/en/wpcontent/uploads/nvos/articles/2014.1_6.pdf?utm_source=perplexity (Дата обращения: 02.11.2025).

2. Как снизить риск инфекционных заболеваний у спортсменов: ч. 1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sportferma.com/articles/all/kak-snizit-risk-infektsionnykh-zabolevaniy-u-sportsmenov-ch-1/?utm_source=perplexity (Дата обращения: 02.11.2025).

3. Как фитнес помогает укрепить иммунитет? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gym24.by/kak-fitnes-pomogaet-ukrepit-immunitet/> (Дата обращения: 02.11.2025).

4. Что нужно делать для профилактики наиболее частых спортивных травм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportrbc.ru/news/6323443d9a794706123ec82d> (Дата обращения: 02.11.2025).

РОЛЬ КРЕАТИНА В ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рыжкова Е.А., Журун А.Д.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Республика Беларусь, г. Гродно

ruzhkovaliza06@gmail.com, mister.zhurun@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрена биохимическая роль креатина в энергетическом обеспечении мышечной деятельности. Показано, что креатин и его фосфорилированная форма – фосфокреатин – являются ключевыми компонентами анаэробного ресинтеза аденозинтрифосфата (АТФ), отвечающего за кратковременное обеспечение мышц энергией при интенсивной нагрузке. Обсуждаются механизмы действия креатина, его влияние на силу, выносливость и мышечную массу, а также практическое значение добавок креатина для спортсменов и лиц с физическими нагрузками.

Ключевые слова: креатин, энергетический обмен, фосфокреатин, АТФ, анаэробный метаболизм, спортивное питание.

Креатин – это низкомолекулярное азотистое соединение, синтезируемое в организме из аминокислот (глицерина, аргинина и метионина) и поступающее с пищей, главным образом из продуктов животного происхождения. Он содержится преимущественно в мышечной ткани позвоночных и играет важную роль в энергетическом метаболизме клеток, особенно мышечных волокон [2].

Человеческий организм вырабатывает около 1-2 грамм креатина в день и примерно столько же получает из пищи. Около 95% креатина находится в наших мышцах в форме фосфокреатина, остальные 5% – в мозге, печени и почках. В среднем у человека в мускулах хранится 120 ммоль (миллимоль) этого вещества на 1 килограмм сухой мышечной массы, но с помощью добавок его количество можно увеличить на 20 – 30% [2]. Механизмы энергетического обеспечения с участием креатина основаны на его способности быстро ресинтезировать молекулы аденозинтрифосфата (АТФ), которые являются основным источником энергии для сокращения мышц. При начале интенсивной мышечной деятельности мышцы расходуют уже запасенный АТФ в течение первых 2–3 секунд работы. Затем фосфокреатин отдает свою фосфатную группу молекулам аденозиндифосфата (АДФ), восстанавливая их обратно в АТФ, благодаря чему поддерживается энергоснабжение клетки ещё около 8–10 секунд анаэробной активности [2]. Это позволяет мышцам работать наиболее эффективно при кратковременных и интенсивных нагрузках, таких как спринт или подъем тяжестей.

Кроме того, креатин и фосфокреатин способствуют задержке мышечной утомляемости за счет нейтрализации кислоты (лактата) и ионов водорода, что увеличивает время до наступления мышечного отказа. В процессе мышечной работы креатин может переходить из фосфорилированной формы в свободную, которая участвует в регуляции синтеза белков и восстановительных процессов в мышечных клетках. Это способствует увеличению мышечной массы, улучшению выносливости и более быстрому восстановлению после нагрузок. Креатин ускоряет рост мышц и делает их сильнее. Кроме того, добавка может быть полезна для мозга и нервной системы. Он регулирует серотонин и дофамин – нейромедиаторы настроения и мотивации. Его недостаток приводит к хронической усталости и депрессивным состояниям. Добавка снижает тревожность, улучшает самочувствие и может быть полезна при депрессивных расстройствах. Он поддерживает энергетический баланс мозга во время сна. Это важно для восстановления нервной системы, особенно при высоких нагрузках. Люди, принимающие креатин, отмечают, что после короткого сна чувствуют себя бодрее. Также креатин снижает уровень кортизола – гормона стресса, разрушающего мышцы и ухудшающего

когнитивные функции. Это ускоряет восстановление после напряженных ситуаций и повышает устойчивость к нагрузкам – как физическим, так и психическим [1]. Также, согласно исследованиям, креатин: повышает содержание воды в клетках, что тоже важно для увеличения мышечной массы; снижает скорость распада мышечного белка; улучшает работу сердца; уменьшает уровень миоSTATина – белка, тормозящего рост мышц [2].

Креатин применяется и для улучшения адаптации к тренировкам и профилактики перетренированности. Его способность снижать мышечное утомление и уменьшать накопление продуктов распада (например, молочной кислоты) способствует более эффективному выполнению многократных повторов упражнений и более быстрому возвращению к исходному состоянию после тренировки. Эти свойства делают креатин ценным компонентом в программах тренировок не только профессиональных спортсменов, но и любителей [2].

При всей доказанной пользе креатина, употреблять его на протяжении долгого времени нет смысла. Во-первых, организм “возьмет” ровно столько, сколько сможет усвоить, а остальное выведется через почки. Во-вторых, ему нужно оставить способность самостоятельно синтезировать креатин, поэтому после двухмесячного курса нужно сделать перерыв хотя бы на четыре недели. Главное не переборщить с приемом: моногидрат, 5 граммов каждый день на протяжении 1 – 2 месяцев (необходимо проконсультироваться с тренером на предмет конкретной продолжительности) при обязательном совмещении с тренировками, а затем – пауза [1]. Это достаточно, чтобы получить максимум пользы. Важно отметить, что соблюдение дозировок и режим приема, адаптированы под конкретные цели и особенности организма.

К побочным эффектам креатина относятся: егидратация – обезвоживание, при котором нужно потреблять до 3 л (литра) жидкости в сутки; нарушение пищеварения – боли в желудке, тошнота и диарея, которые возникают в процессе растворения кристаллов креатина; судороги – спазмы мышц могут появиться в результате обезвоживания организма; длительное применение креатина в больших дозах может приводить к некоторым проблемам с сердцем, например, к аритмии [2].

Вопреки подозрениям, исследователи не смогли обнаружить доказательства того, что креатин в нормальных дозировках негативно влияет на работу печени, почек и головного мозга. Несмотря на это, ученые не рекомендуют принимать его тем, кто уже страдает от болезней этих органов.

Таким образом, креатин является ключевым элементом в системе энергетического обеспечения мышечной деятельности, обеспечивая быстрый и эффективный ресинтез аденозинтрифосфата в условиях интенсивных и кратковременных нагрузок. Механизмы действия креатина не только поддерживают энергетический баланс мышечных клеток, но и способствуют улучшению выносливости, увеличению мышечной массы и ускорению восстановления, что делает его незаменимым компонентом спортивного питания и реабилитации. Перспективы дальнейших исследований связаны с более глубоким изучением влияния креатина на клеточные метаболические пути и его ролью в различных физиологических и патологических состояниях организма.

Литература

1. Все о креатине: виды, мифы и влияние на мозг – Спортмастер медиа. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/vse-o-kreatine-vidy-mify-i-vliyaniye-na-mozg/> (Дата обращения: 29.10.2025).
2. Креатин в спортивном питании и клинической практике. Новые данные. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://applied-research.ru/article/view?id=13199> (Дата обращения: 29.10.2025).
3. Энергетик для мускулов: что такое креатин и как он работает. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/619cdd3c9a794722c13d2a82> (Дата обращения: 28.10.2025).

РОЛЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК В СИСТЕМЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Санцевич А.А., Обелевский А.А.

Гродненский Государственный Университет имени Янки Купалы,
Республика Беларусь, г. Гродно
Sancevicanna@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается роль массажа, стретчинга и активного восстановления в системе высокоинтенсивных тренировок (НИТ). Проанализированы их физиологические механизмы и сравнительная эффективность как средств ускорения восстановления, снижения утомления и профилактики перетренированности.

Ключевые слова: Высокоинтенсивные интервальные тренировки, НИТ, восстановительные методики, массаж, стретчинг.

Современная спортивная наука уделяет особое внимание вопросам оптимизации восстановительных процессов после интенсивных физических нагрузок. В условиях высокой соревновательной плотности и роста объемов тренировок всё более актуальными становятся методы, позволяющие поддерживать высокий уровень работоспособности спортсменов при сохранении здоровья и снижении риска перетренированности.

Одним из наиболее результативных направлений современной тренировочной практики признаны высокоинтенсивные интервальные тренировки (High-Intensity Interval Training, НИТ), которые сочетают короткие периоды максимальной нагрузки с фазами активного отдыха. Такая структура обеспечивает одновременное развитие аэробной и анаэробной выносливости, повышение метаболической активности и улучшение композиции тела, но сопровождается высоким уровнем физиологического стресса. В результате интенсивных нагрузок наблюдаются колебания биохимических показателей, снижение мышечной силы и временное ухудшение функционального состояния организма, что требует использования эффективных восстановительных средств [1].

Для нормализации физиологических функций и ускорения регенерации тканей применяются различные восстановительные методики, среди которых наиболее распространены массаж, стретчинг и активное восстановление. Эти методы направлены на улучшение микроциркуляции, снижение воспалительных процессов, ускорение метаболического обмена и стабилизацию нейромышечной регуляции.

Несмотря на значительное количество исследований, остаются противоречия относительно эффективности перечисленных методик в контексте НИТ. Разные авторы указывают на различную степень их воздействия: массаж чаще влияет на субъективные ощущения, активное восстановление – на биохимические маркеры усталости, тогда как эффект стретчинга оценивается неоднозначно. Кроме того, отсутствует четкая единая классификация и стандартизация применения восстановительных средств в зависимости от характера и объема нагрузок.

Цель: провести теоретический анализ и обобщение современных научных данных о роли массажных, стретчинг- и активных методик восстановления в системе НИТ, выявить их эффективность, физиологические механизмы и практическое значение для спортивной и оздоровительной деятельности.

Для обзора действующих методов восстановления сперва следует рассмотреть основные физиологические аспекты применения НИТ и их влияние на организм. Высокоинтенсивные интервальные тренировки представляют собой чередование коротких периодов максимальной или субмаксимальной физической нагрузки и фаз активного восстановления. Отличительной особенностью является интервальность, т.е. повторяющиеся серии упражнений малой и средней продолжительности (от 10 секунд до 1 минуты), выполняемые с интенсивностью, превышающей анаэробный порог. Короткий

промежуток периода восстановления между упражнениями, позволяют частично, или не полностью восстановиться. Период восстановления занимающихся зависит от уровня развития функциональных систем и физической подготовленности. Продолжительность НПТ также зависит от интенсивности тренировки.

Упражнения, которые можно использовать на тренировках в стиле ВИИТ, очень разнообразны. Можно использовать бег, велосипед, велотренажер, плиометрические упражнения, упражнения с преодолением веса собственного тела (подтягивания, приседания, отжимания). Также можно включить в комплекс упражнения с гантелями, штангой и гириями с акцентом на развитие силовой выносливости. Для развития аэробной выносливости можно заниматься, используя беговые или прыжковые упражнения, а также упражнения с весом собственного тела.

В отличие от традиционных кардионагрузок умеренной интенсивности, НПТ характеризуется высокой плотностью тренировки и выраженным метаболическим стрессом. Исследования показывают, что во время интервалов высокой интенсивности частота сердечных сокращений достигает 85–95% от максимальной, концентрация лактата в крови может превышать 10–12 ммоль/л, а уровень потребления кислорода увеличивается до пиковых значений [2].

С физиологической точки зрения НПТ активирует ряд адаптационных процессов, включая увеличение активности митохондриальных ферментов, улучшение транспорта глюкозы и повышение капиллярной плотности мышечной ткани. Однако интенсивные интервальные нагрузки сопровождаются значительными структурно-функциональными изменениями в мышечных волокнах и системных реакциях организма. Так, они вызывают острый катаболический отклик, характеризующийся повышением уровня креатинкиназы, лактатдегидрогеназы и маркеров окислительного стресса. Эти изменения свидетельствуют о микроповреждениях мышечных волокон и временном снижении сократительной способности. Кроме того, наблюдается усиление воспалительных процессов, обусловленное высвобождением цитокинов, что, в совокупности с механическим напряжением, формирует феномен отсроченной мышечной болезненности (DOMS).

В период восстановления ключевую роль играют процессы репарации мышечных структур, нормализация внутриклеточного кальциевого обмена и восстановление энергетических запасов (АТФ и креатинфосфата). Адекватное восстановление после НПТ требует не менее 24–48 часов для тренированных лиц и до 72 часов – для начинающих спортсменов. Недостаточная длительность восстановительного периода может приводить к накоплению остаточной усталости, снижению спортивной результативности и риску хронического переутомления [3].

С точки зрения регуляции, НПТ вызывает выраженные реакции со стороны нейроэндокринной системы. Повышается уровень катехоламинов, кортизола и гормона роста, что способствует мобилизации энергетических ресурсов, но при их хроническом превышении возможно развитие состояния функционального перетренированности. Высокоинтенсивные тренировки оказывают влияние на центральную нервную систему, вызывая временное снижение возбудимости мотонейронов и ухудшение координации движений, особенно при недостаточном отдыхе. На этом фоне повышается риск травматизма и нарушений моторного контроля [1].

Рассмотрим популярные восстановительные методики и их физиологические механизмы, позволяющие сгладить негативные эффекты.

Массаж традиционно занимает центральное место в системе восстановительных средств в спорте и определяется как механическое манипулирование мягкими тканями с использованием ритмичных движений и нажатий с целью улучшения здоровья и самочувствия, а также повышения работоспособности спортсменов. Помимо ручного массажа, в спорте применяются многие другие виды: вибромассаж, гидромассаж, точечный массаж, роликовый массаж (с использованием приемов миофасциального расслабления) и массаж пенным валиком.

Действие массажа основано на комбинации механического, рефлекторного и гуморального влияния на организм. Механическое воздействие улучшает микроциркуляцию, ускоряет венозный и лимфатический отток, способствует удалению метаболитов и снижению воспаления. Рефлекторные механизмы включают регуляцию тонуса мышц и вегетативных функций через сенсорные рецепторы кожи и проприорецепторы. Уже через 30 минут после сеанса массажа наблюдается повышение скорости микроциркуляции в капиллярной сети мышц на 10–25 %, что способствует ускорению регенерации тканей [1]. Что касается повреждения мышц и маркеров воспаления, наблюдается общее умеренное снижение уровня креатинкиназы, интерлейкина-6 и С-реактивного белка.

Наиболее результативен массаж при кратковременном восстановлении, длящемся менее 10 минут. Кроме того, массаж эффективнее после высокоинтенсивных смешанных упражнений и приносит больше пользы нетренированным спортсменам, чем тренированным. Исходя из доступных данных, массаж является эффективным методом уменьшения синдрома отсроченной мышечной боли и субъективного ощущения усталости, которое можно также эффективно снять с помощью компрессионных методов, таких как ношение компрессионной одежды или погружение в воду.

Мета-анализ не находит доказательств того, что спортивный массаж напрямую улучшает работоспособность, однако он может несколько улучшить гибкость и DOMS, и массажная терапия часто используется в современном спорте высших достижений и физкультурно-оздоровительной деятельности из-за ее влияния на психологические состояния спортсменов: снижение стресса, тревоги, для повышения настроения и релаксации. На практике широко используются комбинированные виды массажа – классический, рефлекторно-сегментарный и точечный, часто в сочетании со стретчингом или пассивными движениями [4].

Стретчинг является частью постнагрузочного восстановления и предназначен для восстановления эластичности мышечно-связочного аппарата и нормализации длины мышечных волокон, укороченных в результате интенсивных сокращений. Механизмы воздействия стретчинга связаны с уменьшением активности мышечных веретён, повышением толерантности к растяжению и улучшением периферического кровотока. Он незначительно влияет на уменьшение DOMS, способствует восстановлению амплитуды движений и снижению мышечной жесткости.

Существуют три вида стретчинга: статический, баллистический и динамический. При статическом стретчинге движения выполняются медленно, человек занимает определенное положение, удерживаясь в нем 30–60 секунд. При этом он может постоянно держать в напряжении растягиваемые мышцы, либо чередовать их напряжение и расслабление. Баллистический стретчинг включает маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, выполняемые, наоборот, с большой амплитудой и значительной скоростью, а при динамическом выполняются медленные пружинистые движения. Динамический стретчинг, выполняемый через 6–8 часов после НПТ, повышает чувство восстановления и улучшает субъективную оценку готовности к следующей сессии. Эффективность методики увеличивается при сочетании с массажем или лёгкими аэробными упражнениями [2].

Активное восстановление включает низкоинтенсивную мышечную деятельность (ходьба, плавание, велоэргометрия на низкой нагрузке и др.) в постнагрузочный период. Его основной физиологический механизм связан с ускорением удаления лактата и метаболитов из мышц, а также поддержанием умеренного уровня кровотока, что способствует ускорению восстановления гомеостаза.

Ряд исследований показывает, что активное восстановление в течение 15–20 минут после НПТ уменьшает концентрацию лактата на 25–30 % быстрее, чем пассивный отдых, и улучшает самочувствие спортсменов в течение следующих суток. Кроме того,

поддержание умеренной двигательной активности способствует предотвращению ригидности мышц и снижению психоэмоционального стресса [1].

Отмечается, что наилучший эффект даёт комбинирование активного восстановления с другими средствами – в частности, выполнение лёгких аэробных упражнений перед сеансом массажа или после небольшого стретчинга, что позволяет улучшить циркуляцию и снизить остаточную усталость.

Проведем сравнение методик: можно заключить, что все три метода оказывают умеренно положительное влияние на восстановительные показатели, но с различной степенью эффективности в зависимости от цели. Так, массаж наиболее результативен для снижения DOMS и улучшения субъективного ощущения восстановления, активное восстановление эффективно ускоряет удаление лактата и нормализацию сердечно-сосудистых показателей, стретчинг же более действенен для восстановления подвижности и профилактики укорочения мышц.

Следует отметить, что эффективность восстановительных мероприятий различается в зависимости от уровня подготовленности и цели тренировок. У профессиональных спортсменов массаж и активное восстановление включаются в систему микроциклов как обязательный элемент между сессиями НПТ, сокращают время полного восстановления на 15–20% и снижают частоту проявлений DOMS. У лиц, занимающихся оздоровительным фитнесом, основное значение имеют стретчинг и лёгкая аэробная активность, способствующие снятию напряжения и нормализации психофизиологического состояния, а у лиц среднего уровня подготовленности наилучшие результаты показывает комбинированное применение.

Анализ литературы показывает, что массаж, стретчинг и активное восстановление являются взаимодополняющими элементами в системе постнагрузочной регенерации после НПТ. Исследования подтверждают, что наибольший эффект достигается при планировании комплекса процедур в течение первых 4–6 часов после сессии НПТ. При этом массаж и активное восстановление целесообразно применять в первые часы, а стретчинг – после частичного снижения мышечного тонуса и восстановления микроциркуляции. Наиболее перспективным направлением считается комбинированное использование этих методов, что позволяет ускорить восстановление функционального состояния спортсменов и соответствует современным тенденциям интегративного подхода в физической реабилитации и оздоровительной физкультуре [1].

Перспективы дальнейшего развития могут быть направлены на научную интеграцию восстановительных технологий с системами мониторинга состояния спортсменов и на расширение их применения в контексте профилактики переутомления и укрепления здоровья населения.

Литература

1. Мирошников, А. А. Современные подходы к восстановлению после высокоинтенсивных физических нагрузок / А. А. Мирошников, О. В. Кузнецова, Е. П. Соколов // *Вестник восстановительной медицины*. – 2023. – № 2. – С. 44–52.
2. Лукина, Е. А. Физиологические реакции организма на интервальные нагрузки высокой интенсивности / Е. А. Лукина // *Наука и спорт: современные тенденции*. – 2021. – Т. 13, № 4. – С. 59–67.
3. Зимова, К. П. Диагностика синдрома отставленной мышечной болезненности / Д. С. Медведев, А. Е. Чиков, А. Д. Киселёв, М. В. Крылова // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2022. – №4. – С. 60–63.
4. Мирошников А. Б. Влияние массажа на спортивные и клинические результаты спортсменов: живой зонтичный обзор систематических обзоров и мета-анализов / А. Б. Мирошников, Е. А. Павлов, П. Д. Рыбакова, А. В. Мештель // *Современные вопросы биомедицины*. – 2023. – Т. 7. – № 3.

БИОХИМИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ УТОМЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Стаховец Д.С., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
daryastahovets@icloud.com

Аннотация. В статье рассматриваются биохимические маркеры утомления у спортсменов, специализирующихся в силовых видах спорта. Обсуждаются информативность этих маркеров, их вариации в разные периоды тренировочного цикла и значение для профилактики перетренированности. Делается вывод о необходимости комплексного контроля биохимических показателей совместно с физиологическими и психофизиологическими оценками состояния спортсменов.

Ключевые слова: утомление, биохимические маркеры, силовые виды спорта, креатинфосфокиназа, мочевины, адаптация спортсменов.

Утомление является естественным следствием интенсивной физической деятельности и представляет собой обратимое состояние снижения работоспособности, сопровождающееся временным нарушением координации, изменением метаболизма и повышением активности ферментов, связанных с энергетическим обеспечением мышечной деятельности. Для спортсменов силовых дисциплин – тяжелоатлетов, пауэрлифтеров, борцов, метателей – утомление имеет особое значение, так как чрезмерное его накопление ведёт к падению силы, потере скорости восстановления и повышенному риску травм.

Цель данной статьи – определить наиболее информативные маркеры и рассмотреть их практическое применение для контроля тренировочного процесса.

Биохимические аспекты утомления. Физиологическая природа утомления связана с временным нарушением устойчивости гомеостаза, возникающим в результате интенсивной мышечной деятельности. При выполнении силовых упражнений организм спортсмена испытывает мощное метаболическое воздействие, затрагивающее энергетические, ферментативные, белковые и гормональные системы.

Основным источником энергии при силовых нагрузках служит аденозинтрифосфат (АТФ). Однако его запасы в мышечных клетках крайне ограничены, и уже через 1–2 секунды интенсивной работы они восполняются за счёт креатинфосфатной системы. Креатинфосфат (КФ) передаёт свою фосфатную группу АДФ, обеспечивая синтез АТФ. По мере истощения запасов КФ активизируются анаэробные пути ресинтеза энергии, прежде всего гликолиз, в результате которого образуется молочная кислота.

Повышение концентрации лактата в крови и мышцах служит одним из ранних признаков наступления метаболического утомления. Накопление ионов водорода (H^+), сопровождающее гликолитические процессы, ведёт к снижению внутриклеточного pH, что нарушает ферментативную активность и сократительную способность миофибрилл. При этом изменяется ионный баланс, что ухудшает проведение нервно-мышечных импульсов.

Одновременно наблюдается активация процессов катаболизма белков и фосфолипидов клеточных мембран. В результате этого в кровь попадают внутриклеточные ферменты – креатинфосфокиназа (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), аспаратаминотрансфераза (АСТ) и аланинаминотрансфераза (АЛТ). Повышение их активности отражает степень повреждения мышечных клеток и нарушение проницаемости мембран.

Лактатдегидрогеназа играет важную роль в оценке утомления, так как катализирует обратное превращение пирувата в лактат. Рост активности фермента в плазме крови

указывает на преобладание анаэробных процессов и возможное повреждение сарколеммы. Особенно значимы изменения соотношения изоферментов, что позволяет судить о степени аэробной или анаэробной направленности метаболизма [3].

Утомление сопровождается изменением метаболитов азотистого обмена – мочевины, креатинина и аммиака. Повышение уровня мочевины свидетельствует об активном распаде белков, тогда как рост креатинина связан с разрушением креатинфосфатной системы. Накопление аммиака, возникающее вследствие дезаминирования аминокислот, оказывает токсическое воздействие на центральную нервную систему и может проявляться снижением концентрации внимания и координации движений.

При чрезмерных нагрузках наблюдается дисбаланс между анаболическими и катаболическими гормонами: снижается уровень тестостерона и соматотропина, повышается концентрация кортизола. Исследования показали, что у пауэрлифтеров в период высоких нагрузок отношение тестостерон/кортизол снижается в среднем на 30–40 %, что сопровождается ростом ферментативных показателей утомления [4].

Биохимические аспекты утомления представляют собой сложный комплекс изменений, отражающих энергетические, структурные и регуляторные перестройки организма спортсмена. Контроль за динамикой основных биохимических показателей позволяет своевременно выявлять неблагоприятные сдвиги в состоянии спортсмена и корректировать тренировочные программы, сохраняя эффективность подготовки при минимальном риске переутомления.

Маркеры белкового и азотистого обмена. Белковый и азотистый обмен являются фундаментальными компонентами метаболизма, отражающими состояние анаболических и катаболических процессов в организме спортсмена. Для представителей силовых видов спорта, где ведущим фактором является развитие мышечной массы и силы, поддержание оптимального белкового баланса играет ключевую роль в тренировочной адаптации. Нарушение этого баланса, в частности усиление катаболизма, напрямую связано с развитием утомления и снижением спортивной работоспособности.

Во время интенсивных тренировок активизируются процессы распада мышечных белков. Это сопровождается увеличением образования азотистых продуктов – **аммиака, мочевины и креатинина**, а также изменением концентрации белковых фракций крови (альбумина, глобулинов). Колебания этих показателей позволяют судить о степени нагрузочного стресса, эффективности восстановления и риске перехода физиологического утомления в патологическое состояние – **перетренированность**.

Одним из наиболее информативных маркеров утомления считается **мочевина**, являющаяся конечным продуктом белкового обмена. Её концентрация отражает скорость распада аминокислот и уровень активности орнитинового цикла в печени. При избыточных нагрузках, особенно при сочетании силовой и аэробной работы, уровень мочевины в плазме крови возрастает, что свидетельствует о повышенном катаболизме белков. У спортсменов-гребцов, испытывающих состояние функционального перенапряжения, уровень мочевины увеличивался на 25–40 % по сравнению с контрольными значениями [1].

Креатинин является продуктом деградации креатинфосфата – основного резервуара высокоэнергетических фосфатов в мышцах. Его уровень прямо отражает интенсивность энергетического обмена и разрушения мышечных структур. При кратковременных, но предельных нагрузках наблюдается резкий, но кратковременный рост креатинина в крови. При хроническом утомлении или перетренированности его уровень остаётся повышенным длительное время, что может указывать на микроповреждения мышечных волокон и замедленное восстановление. У пауэрлифтеров уровень креатинина после трёхнедельного микроцикла с нагрузками до 90 % от максимума увеличивался на 18–22 %, а нормализация

происходила только через 72–96 часов. Это указывает на необходимость включения длительных восстановительных интервалов в тренировочный процесс [2].

Аммиак (NH_3) – один из наиболее токсичных продуктов азотистого обмена. Он образуется при дезаминировании аминокислот в процессе энергетического метаболизма. В нормальных условиях печень быстро нейтрализует аммиак, превращая его в мочевины, но при интенсивных нагрузках скорость образования аммиака может превышать скорость его утилизации.

Альбумин – основной белок плазмы, отвечающий за транспорт метаболитов, гормонов и поддержание осмотического давления. Его снижение при регулярных тренировках свидетельствует о перераспределении белковых ресурсов в сторону синтеза структурных белков мышечной ткани и ферментов, а также о возможных нарушениях белкового питания.

При признаках перетренированности наблюдается устойчивое снижение уровня альбумина (на 10–12 %), сопровождающееся ростом мочевины. Это позволяет рассматривать альбумин как дополнительный маркер катаболической направленности обмена и общей энергетической истощённости организма спортсмена [1].

Мочевая кислота, являющаяся продуктом пуринового обмена. Её содержание повышается при усиленном разрушении нуклеотидов и активизации анаэробных процессов. С одной стороны, её рост свидетельствует о повышенном катаболизме и окислительном стрессе, с другой – она выполняет антиоксидантную функцию, связывая свободные радикалы.

Комплексная оценка маркеров белкового и азотистого обмена позволяет объективно определить фазу адаптационного процесса спортсмена. Повышение мочевины и креатинина при одновременном снижении альбумина и общего белка указывает на доминирование катаболизма и требует коррекции тренировочного режима, увеличения восстановительных мероприятий и оптимизации питания.

Факторы, влияющие на динамику показателей. Биохимические маркеры утомления подвержены значительной индивидуальной вариабельности и зависят от множества факторов: характера нагрузок, этапа тренировочного цикла, уровня тренированности, возраста и даже времени суток. Например, на базовом подготовительном этапе преобладают анаболические процессы, и большинство маркеров остаётся в пределах нормы.

Для спортсменов силовых дисциплин характерно кратковременное, но выраженное повышение ферментативных показателей после нагрузок. В исследованиях отмечается, что у квалифицированных атлетов восстановление биохимических параметров происходит быстрее, чем у менее подготовленных спортсменов, что свидетельствует о более эффективных механизмах адаптации.

Важно учитывать, что постоянное превышение референтных значений ферментов при отсутствии адекватного восстановления может указывать на начало перетренированности. Поэтому мониторинг этих показателей должен проводиться регулярно, в сопоставимых условиях, и сопровождаться анализом субъективного самочувствия спортсмена.

Практические рекомендации.

Можно выделить несколько практических положений:

1. Регулярный биохимический контроль следует проводить не реже одного раза в 2–3 недели в периоды интенсивных тренировок. Основное внимание уделяется уровню КФК, АСТ, АЛТ, мочевины и альбумина.

2. Интерпретация данных должна быть индивидуализированной: для каждого спортсмена необходимо определить рабочие диапазоны показателей, характерные для его организма.

3. Комплексный подход к оценке утомления включает сочетание биохимических анализов с функциональными тестами, данными о пульсе, вариабельности сердечного ритма и субъективными опросами самочувствия.

4. Контроль восстановления: возвращение показателей КФК, АСТ и мочевины к исходным значениям должно служить ориентиром при планировании следующей силовой тренировки.

Такая система мониторинга позволяет своевременно выявлять признаки перетренированности и корректировать тренировочные планы, не снижая общей интенсивности подготовки.

Биохимические маркеры утомления представляют собой ценный инструмент объективной оценки состояния спортсменов силовых видов спорта. Наиболее информативными показателями являются активность креатинфосфокиназы, аспартат- и аланинаминотрансфераз, концентрации мочевины, креатинина и альбумина. Их динамика отражает степень мышечного повреждения, уровень катаболизма и эффективность процессов восстановления.

Литература

1. Мамиев, Н. Д. Метаболические биомаркеры нарушения адаптации к физическим нагрузкам и самооценка качества жизни у спортсменов-гребцов / Н. Д. Мамиев, В. С. Василенко // Медицина: теория и практика. – 2024.
2. Семёнова, А. В. Динамика биохимических показателей у пауэрлифтеров при интенсивных тренировках / А. В. Семёнова, В. И. Петров // Медицина спорта. – 2021.
3. Сорокин, Е. Н. Биохимические механизмы центрального утомления у спортсменов единоборств / Е. Н. Сорокин // Теория и практика физической культуры. – 2022.
4. Шешурина, Т. Информативность и значимость определения основных биохимических маркеров при оценке адаптации тяжелоатлетов к физическим нагрузкам / Т. Шешурина, Т. Невзорова, М. Коркмазов, А. Кривопапов, А. Талибов // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24, № 2. – С. 23–32.

ПОКАЗАТЕЛИ ДИНАМОМЕТРИИ ПРИ РАЗНЫХ ПРОФИЛЯХ МАНУАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

Сычев В.С., Давыдова С.С.

Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского
Россия, г. Липецк

sychevvalerij@yandex.ru, selena-dav@rambler.ru

Аннотация. В данной работе изучалась моторная асимметрия (МА) у группы студентов первого курса занимающихся и не занимающихся спортом. У представителей обеих групп снимали показатели кистевой динамометрии, сопоставляли профиль МА с показателями силы рук. Обнаружилась сложная связь этих показателей с коэффициентом праворукости.

Ключевые слова: мануальная асимметрия, коэффициент праворукости, студенты, занимающиеся и не занимающиеся спортом, динамометрия.

Мануальная асимметрия (МА) – один из важнейших психофизиологических показателей человека, который обеспечивает выполнение различных навыков, как в обыденной жизни, так и в спортивной деятельности. Большинство современных людей (более 90% в разных популяциях) чаще используют правую руку для решения практических задач [2, 3]. Некоторые авторы утверждают, что правая рука, как правило, превосходит левую по части ряда признаков, так как мышечная масса. Мышечные волокна правой руки толще и сильнее, правда не уточняется к каким мышцам это относится [4]. Кроме того, правые руки точнее дозируют усилия, участвуют в более координированных актах. Поскольку за управлением правой рукой стоит правое полушарие, организованная фокально, это неудивительно, хотя до сих пор не очень ясно как формируется мануальная асимметрия рук в онтогенезе и насколько все это предопределено. У лиц с высоким уровнем физической активности в зависимости от специфики обнаруживаются сложные формы взаимодействия компонентов мышечной активности в процессе решения двигательных задач и изменения профиля МА в процессе тренировочных занятий. Представляет большой интерес сопоставление некоторых показателей мышечной активности с профилем МА у разных категорий спортсменов и не спортсменов.

Целью нашего исследования было изучение профиля МА у занимающихся спортом и не занимающихся, на начальном этапе обучения. Экспериментальная группа представляла собой юношей и девушек первого курса института физической культуры и спорта в количестве 30 человек. Контрольная группа не занимающихся спортом – 10 человек. Для оценки МА использовали стандартные тесты Брагиной Н.Н. и Доброхотовой Т.А. [1]. Полученные данные использовали для вычисления коэффициента праворукости. У испытуемых измеряли силу мышц рук с помощью динамометра. Результаты обработаны математически и представлены в виде гистограмм.

В обследуемой популяции коэффициент праворукости находился в пределах от -74% до 85%. Распределение показателей праворукости у занимающихся и не занимающихся спортом не отличались достоверностью. Можно отметить, что в данном обследовании обнаружилось большее количество леворуких, чем обычно. Распределение коэффициента праворукости на гистограмме близко к кривой нормального распределения. Больше всего в популяции спортсменов обладателей умеренно выраженной праворукости – 50-70%. Как правило спортсмены-юноши высокой квалификации показывают коэффициент праворукости умеренной величины независимо от вида спорта (мастер спорта по прыжкам в высоту Кпр – 53, КМС плавание Кпр – 43 и т.д.). Это отмечалось и наших более ранних работах [5], в сообщениях других авторов. Складывается впечатление, что очень выражен коэффициент праворукости не дает преимуществ в спортивной практике. В некоторых видах спорта, например в единоборствах, обнаруживается тенденция к уменьшению коэффициента праворукости, что означает усиление использования в практической

деятельности обеих рук. Можно отметить, что это характерно для представителей мужского пола. У девушек картина более сложная. Но и у них не более 10% от числа обладает показателем 85%. Существенной разницы между группами занимающихся и не занимающихся спортом мы не обнаружили, что, по-видимому, связано с тем, что большинство занимающихся – спортсмены не высокой квалификации (рисунок 1).

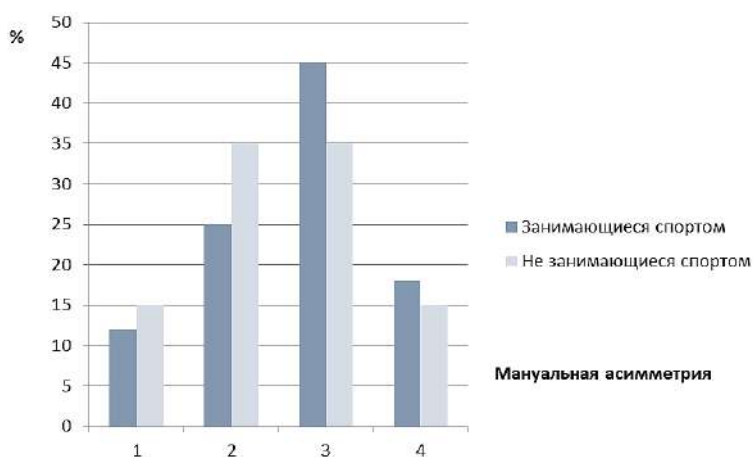


Рисунок 1 – Распределение коэффициента праворукости у занимающихся и не занимающихся спортом

Показатели динамометрии также не демонстрировали, каких либо принципиальных особенностей у занимающихся и не занимающихся спортом. Квалификация группы спортсменов, по-видимому, объясняет невысокие показатели динамометрии. Тем не менее показатели динамометрии у спортсменов несколько выше, чем у не занимающихся спортом, но отличия эти небольшие. Они увеличиваются если сравнивать спортсменов высокой квалификации с остальными. Показатели динамометрии, как правило, выше у спортсменов с высоким коэффициентом праворукости, причем, абсолютные значения динамометрии неожиданно могут быть у спортсменов, для которых силовые показатели рук явно не стоят на первом месте, например, у мастера спорта по прыжкам в высоту. При этом связь между коэффициентом праворукости и силой мышц кисти может носить неожиданно сложный характер. Для большинства праворуких показатели динамометрии правой руки больше, чем левой. У 10% обследуемых высокие показатели динамометрии выше для левой руки, несколько человек продемонстрировали, практически, одинаковые показатели для левой и правой руки. Часть группы леворуких в нашем исследовании ожидаемо продемонстрировали более высокие показатели для левой руки, а вторая половина показала одинаковые показатели правой и левой руки. Преимущество той или иной руки не зависело от пола обследуемых. В нашем исследовании высокий коэффициент праворукости не давал преимуществ в большинстве случаев в силовых показателях правой руки. Представляет интерес сравнить динамику этих показателей, их особенностей у спортсменов разных специализаций.

Литература

1. Брагина Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1981. – 288 с.
2. Давыдова С.С. Становление мануальной асимметрии в онтогенезе / С.С. Давыдова, В.С. Сычев // Вестник психофизиологии. – 2025. – № 2. – С. 91-92.
3. Леутин В.П. Функциональная асимметрия мозга. Мифы и действительность / В.П. Леутин, Е.И. Николаева. – СПб.: Речь, 2008. – 368 с.
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2015. – 620 с.
5. Сычев В.С. Динамика изменений мануальной асимметрии в онтогенезе при разных уровнях двигательной активности / В.С. Сычев, С.С. Давыдова, Ю.А. Медведева // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 1(93). – С. 497-502.

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА

Тациян В.А., Пожидаева И.Л.

Ростовский государственный медицинский университет
Россия, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной работе рассматриваются вопросы влияния лыжного спорта на сердечно-сосудистую систему организма. У людей, ведущих активный образ жизни, не пренебрегающих занятиями спортом, сердце в состоянии напряжения функционирует с частотой свыше 200 сокращений в минуту и при этом обладает удивительной выносливостью. В процессе повышения уровня тренированности и с течением взросления самого занимающегося, отмечаются некоторые процессы, происходящие в этой системе организма.

Ключевые слова: активный образ жизни, сердечно-сосудистая система, функции организма, питательные вещества, лыжный спорт, физические нагрузки.

Сердечно-сосудистая система состоит из сердца и множества сосудов, функционирующих в организме человека как транспорт для жидких тканей – крови и лимфы. В анатомии совокупность сердца и кровеносных сосудов объединяется под термином «кровеносная система». Эта система способствует направленному движению (циркуляции) крови, необходимому для насыщения органов и тканей кислородом и питательными веществами, а также для устранения из них углекислого газа и продуктов метаболизма.

Сердечно-сосудистая система выполняет следующие функции:

- 1) трофическую – снабжение тканей питательными веществами;
- 2) дыхательную – насыщение тканей кислородом;
- 3) экскреторную – удаление продуктов обмена из тканей;
- 4) интегративную – объединение всех тканей и органов;
- 5) регуляторную – регуляцию функций органов с помощью:
- 6) изменения кровоснабжения;
- 7) переноса гормонов, факторов роста, цитокинов;
- 8) выработки биологически активных веществ;
- 9) участвует в воспалительных и иммунных реакциях.

Главный человеческий орган, сердце, первое дает ответную реакцию на предоставляемые организмом потребности, например, на такие как физические нагрузки любой интенсивности, эмоциональные изменения или иные факторы. Учитывая, что усредненная продолжительность жизни составляет порядка 70 лет, то сердце сокращается около 2,5 миллиардов раз. В течение жизни перекачивается несчетный объем крови, с перевозкой которой справилось бы 4 миллиона вагонов поезда. Удивительно, что с данной нагрузкой справляется лишь один орган, масса которого колеблется от 250 до 300 гр.

Во время активной работы сердце увеличивает свою мощность и скорость сокращений, при этом по его сосудам проходит четырехкратный объем крови в сравнении с его спокойным состоянием. При этом в таком напряженном режиме оно не испытывает нехватки питательных веществ и кислорода. Тем не менее нетренированному организму небольшую тренировку встречает повышенным сердцебиением и одышкой. У неспортивного человека, повышение сердечных ритмов не вызывает увеличение кровоснабжения сердца, несмотря на то что организм ждет подобной ответной реакции [1,2]. В связи с этим мышца сердца и скелетные мышцы пребывают в дискомфорте ввиду нехватки кислорода, то есть они функционируют в условиях кислородного голодания, в связи с чем в избытке собираются вредные продукты обмена веществ, что влечет за собой стремительный износ сердечной мышцы. Сердце, которое не претерпевает регулярные

физические нагрузки, не в силах работать в подобном состоянии в продолжительное время. В этих условиях оно быстро утомляется и, несмотря на первичное усиление кровоснабжения, оно позднее замедляется. Следовательно, необходимо с детских лет тренировать свое сердце и тем самым проявлять заботу к нему.

Влияние активного образа жизни на сердечно-сосудистую систему растущего организма подробнее разберем на примере занятий лыжным спортом.

Лыжный спорт входит в пятерку лидеров наиболее массовых видов спорта. Если углубиться в историю, то лыжи стали использовать как средство, способствующее передвижению на снежных участках местности, еще в Древней Руси (ратники, охотники и др.). Лыжный спорт в России обосновался сравнительно недавно, а именно в конце прошлого столетия, до его появления лыжи были лишь способом развлечения. История лыжного спорта взяла начало в Москве, где 28 января 1896 года на Ходынском поле состоялось первое в России соревнование на скользящих лыжах. В ней приняла участие малочисленная команда лыжников – спортсмены единственной в тот период лыжной спортивной организации – Московского клуба лыжников. В современных условиях лыжный спорт находится под поддержкой государства. Он входит в перечень испытаний Всероссийского физкультурного комплекса ГТО, регулярно проходят соревнования в рамках «Лыжни России».

Нельзя не отметить существенную пользу, оказываемую регулярными занятиями лыжным спортом: в организме происходит рост предельных возможностей развития реакций, а конкретнее фиксируется прогресс степени увеличения диапазона изменений частоты сердечных сокращений, величин ударного и минутного объемов, уровня артериального давления. Таким образом, сердце приобретает новые резервные возможности. Прогулки на лыжах способствуют расширению капилляров и мелких артерий, кровь ускоряет свою циркуляцию, тем самым эффективнее насыщая органы и ткани организма. Из чего следует, что сердце функционирует в благоприятных, облегченных условиях и получает полезный запас энергии. В связи с этим, при расстройствах сердечно-сосудистой системы лыжи проявляют свои целебные свойства [4,5]. В период младшего школьного возраста ($\approx 6-10$ лет), дети являются крайне восприимчивыми к направленному воздействию на развитие их организма, посредством грамотного введения первых лыжных тренировок. В этом возрасте наблюдается серьезное увеличение структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы, а именно: увеличение массы сердца; утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов становится сравнительно больше, чем у взрослых; минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов.

Вместе с тем, разница между развитым организмом взрослого человека и детьми состоит в том, что у детей достижение необходимого минутного объема происходит в большей мере с помощью частоты сердечных сокращений (ЧСС), компенсирующей сравнительно небольшое количество крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение. У лыжников 6-10 летнего возраста характер изменений ЭКГ указывает на улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Также в младшем школьном возрасте, который приходится чаще всего на начальный период спортивной деятельности, отмечается периодический, относительный спад показателей кровообращения, что проявляется в нарастании явлений тахикардии, укорочении предсердно желудочковой проводимости, укорочении электрической систолы. В связи с этим тренировки должны носить лояльный и сбалансированный характер.

У спортсменов среднего школьного возраста ($\approx 11-15$ лет) обозначенные ранее показатели ЭКГ имеют идентичную направленность, однако с меньшей степенью ее выраженности. У данной возрастной категории лыжников легочная артерия шире аорты, в период полового созревания их сечения сравниваются, и наблюдается обратная зависимость. Рост сердца и минутного объема крови влекут за собой рост диаметров сосудов. Несмотря на это их темпы развития к 12 годам по-прежнему отстают от темпов

развития сердца, что воздействует на временное формирование относительной узости сосудов. Это связано с изменениями нейроэндокринных соотношений, следующих одновременно с началом инкреторной функции половых желез и активацией гипоталамо-надпочечниковой системы. У детей, обучающихся в средних классах, отмечается увеличение просвета и рост коронарных артерий, что играет позитивную роль в виде воздействия на васкуляризацию сердца и рост клеток миокарда. Помимо нарушений, связанных с диспропорцией развития систем жизнеобеспечения, возникают физиологические отклонения в развитии самого сердца. К 11-15 годам возникают анатомо-морфологические предпосылки создающие почву для развития разного рода нарушений: экстрасистолия, нарушение проводимости, синусовой аритмии. Несмотря на благоприятное влияние свежего и чистого воздуха, во время тренировок крайне важен объем физической нагрузки. Именно грамотно составленная программа тренировки сокращает риск развития вышеприведенных нарушений.

У хорошо тренированных лыжников 16-18 лет, по сравнению с нетренированными сверстниками наблюдается достоверное снижение частоты сердечных сокращений, нарастание брадикардии, снижение вольтажа и зубцов R в стандартных отведениях и его повышение в грудных отведениях. Несмотря на то, что у лыжников данной возрастной категории процесс изменения в сердечно-сосудистой системе снижает свой темп (он уже не такой активный как у младших спортсменов), развитие данной системы полностью не прекращается примерно до двадцатилетнего возраста [3].

Таким образом, процесс физического воспитания растущего организма – это самый важный период в физическом созревании человека. Любые физические нагрузки в первую очередь должны быть направлены в большей мере на здоровое развитие неокрепшего организма, а не на спортивные достижения. Данное исследование позволило убедиться в том, что лыжный спорт оказывает крайне положительное влияние на сердечно-сосудистую систему растущего организма, в виду внешней обстановки проводимых тренировок, а также всестороннего физического развития.

Литература

1. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб.-метод. пособие. –Иркутск: ИрГУПС, 2009. –60 с.
2. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт./ В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов – М.: Высшая школа, 1979. – 127с.
3. Мелихов Я. П., Фролова Е. А. Формирование здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом // Молодой ученый. – 2017. – № 21.1. – С. 45-47.
4. Тациян В.А., Тациян А.А., Ложникова В.В. Особенности физического воспитания детей в летнем оздоровительном лагере / Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании / Сборник материалов XXXVI Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 2025. С. 291-295.
5. Тациян В.А., Лапшов И.В., Павлов Н.И. Сопутствующая роль физического воспитания в повседневной физической активности молодежи / Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании / Сборник материалов XXXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 2023. С. 137-141.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тропец Ю.Ю.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 49

с углубленным изучением отдельных предметов»

Россия, г. Белгород

yuliya.tropets@yandex.ru

Аннотация. В статье проводится комплексный анализ медико-биологических основ физической культуры и спорта в контексте профессиональной деятельности учителя. Рассматриваются фундаментальные процессы физиологической адаптации организма к двигательной активности, включая механизмы гомеостаза, суперкомпенсации и энергообеспечения мышечной деятельности. Особое внимание уделяется влиянию дозированных физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат, кардиореспираторную систему и нейрогуморальную регуляцию у учащихся. Подчеркивается роль глубоких медико-биологических знаний для проектирования эффективных и безопасных педагогических стратегий, направленных на укрепление здоровья и гармоничное развитие подрастающего поколения. Статья адресована преподавателям физической культуры, тренерам, специалистам в области адаптивной физической культуры и студентам профильных вузов.

Ключевые слова: медико-биологические основы, учитель физической культуры, гомеостаз, суперкомпенсация, энергообеспечение, аэробный и анаэробный метаболизм, нейрогуморальная регуляция, физиологическая адаптация, тренировочный процесс.

В современной образовательной парадигме роль учителя физической культуры претерпела значительную трансформацию, эволюционировав от простого инструктора по выполнению нормативов к специалисту, комплексно воздействующему на организм и личность учащегося. Глубокое понимание медико-биологических основ физического воспитания становится не просто желательным, а строго обязательным элементом профессиональной компетентности. Данная статья призвана осветить фундаментальные взаимосвязи между процессами, протекающими на клеточном и системном уровнях организма, и практическими задачами, решаемыми на уроке физической культуры, что формирует научный базис для разработки эффективных и безопасных педагогических стратегий. [2]

Ключевым концептом, лежащим в основе всех физиологических адаптаций к двигательной активности, является гомеостаз и последующее за ним явление суперкомпенсации. Во время выполнения физических упражнений организм учащегося подвергается стрессовому воздействию, что приводит к временному нарушению постоянства внутренней среды – гомеостаза. Происходит истощение энергетических субстратов, накопление продуктов метаболизма, таких как лактат, и микроскопические повреждения мышечных волокон. Ответная реакция организма, запускаемая уже в период восстановления, направлена не просто на возвращение к исходному уровню, а на создание функционального резерва. Этот феномен, известный как суперкомпенсация, проявляется в увеличении запасов гликогена, синтезе новых миофибрилл и повышении активности ферментов. Таким образом, учитель, планируя тренировочные нагрузки, должен иметь четкое представление о фазности восстановительных процессов, чтобы последующая нагрузка приходилась именно на фазу повышенной работоспособности, что и

обеспечивает кумулятивный тренировочный эффект. Недостаточные нагрузки не вызывают необходимой стимуляции, тогда как чрезмерные, не дающие времени на восстановление, ведут к состоянию перетренированности и истощению резервных возможностей организма школьника. [5]

На клеточном уровне основным драйвером адаптации является энергообеспечение мышечной деятельности. В зависимости от интенсивности и продолжительности выполняемых упражнений учитель должен осознавать, какие метаболические пути активируются. Алактатный и лактатный анаэробные пути (фосфагенная и гликолитическая системы) обеспечивают энергией кратковременные упражнения максимальной и субмаксимальной мощности, например, спринтерский бег или прыжки. В этом контексте понимание биохимии накопления и утилизации лактата позволяет грамотно выстраивать интервалы отдыха между повторениями. Для длительной активности средней и низкой интенсивности, характерной для оздоровительных занятий, преимущественно используется аэробный путь, связанный с окислительным фосфорилированием в митохондриях. Регулярные аэробные тренировки под руководством педагога приводят к структурным улучшениям: увеличению количества и размеров митохондрий в мышечных клетках, росту капиллярной сети, улучшению утилизации кислорода. Это напрямую влияет на состояние кардиореспираторной системы, повышая ударный объем сердца и жизненную емкость легких, что является мощнейшим фактором профилактики гипокинезии и связанных с ней заболеваний цивилизации. [3]

Особого внимания заслуживает влияние систематической физической активности на опорно-двигательный аппарат растущего организма. Дозированные и корректно подобранные упражнения с осевой нагрузкой выступают главным стимулом для остеогенеза – процесса костеобразования. Механическое напряжение, возникающее в костной ткани при работе мышц, стимулирует активность остеобластов и способствует минерализации кости, что является надежной профилактикой остеопороза в зрелом возрасте. Аналогичным образом, нагрузка на сухожилия и связки повышает их прочность и эластичность. Однако, здесь кроется и потенциальная опасность: неадекватные, чрезмерные нагрузки, особенно в условиях асимметричной деятельности или некорректной техники выполнения движений, могут привести к микротравматизации и развитию патологий, таких как остеохондропатии (например, болезнь Осгуда-Шлаттера) или хронические тендиниты. Задача учителя – не только демонстрировать правильную технику, но и понимать биомеханические принципы движений, чтобы минимизировать травмирующее воздействие на незрелый опорно-двигательный аппарат. [1]

Невозможно переоценить воздействие физической культуры на нейрогуморальную регуляцию и психическую сферу. Физические нагрузки являются мощным модулятором деятельности центральной нервной системы. Они способствуют улучшению нейромышечного контроля, координации, скорости обработки сенсорной информации и когнитивных функций, таких как память и внимание, за счет стимуляции синтеза нейротрофических факторов, в частности BDNF (brain-derived neurotrophic factor). С эндокринной точки зрения, упражнения запускают каскад гормональных реакций. Помимо известного выброса эндорфинов, «гормонов радости», снижающих чувство боли и улучшающих настроение, происходит секреция адреналина, норадреналина и кортизола, мобилизующих энергетические ресурсы. При этом регулярная активность способствует оптимизации работы гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы, повышая устойчивость организма к стрессам. Для подросткового возраста, характеризующегося гормональной перестройкой и психоэмоциональной нестабильностью, урок физической культуры, основанный на медико-биологических знаниях, может стать ключевым инструментом гармонизации психического состояния и формирования стрессоустойчивости.

В заключение следует подчеркнуть, что медико-биологические аспекты составляют не теоретическую абстракцию, а практический фундамент работы учителя физической культуры. Понимание закономерностей физиологической адаптации, энергообеспечения, влияния на костно-мышечную и нейрогуморальную системы позволяет перейти от шаблонного проведения занятий к осознанному педагогическому проектированию. Такой подход обеспечивает не только достижение внешних результатов в виде нормативов, но, что гораздо важнее, способствует качественному улучшению здоровья учащихся, формированию у них научно обоснованного представления о собственном организме и воспитанию культуры здоровья на протяжении всей последующей жизни. Интеграция этих знаний в повседневную педагогическую практику является залогом выполнения социального заказа общества на воспитание физически крепкого и психически устойчивого молодого поколения. [4]

Литература

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2018. – 512 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 6-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2021. – 620 с.
3. Селуянов, В.Н. Физиология активности Н.А. Бернштейна как основа теории оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 45–49.
4. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 208 с.
5. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. – Т. 1. – М.: Олимпия Пресс, 2017. – 232 с.

МЕТОДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чернышов А.Р., Матчинова Н.В.
КФ РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева
Россия, г. Калуга

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности медико-биологических аспектов физкультурной деятельности. Описываются важность внедрения физической культуры в университетах, а также рассматриваются основные параметры медико-биологических аспектов.

Ключевые слова: физическая культура, самочувствие, физическое состояние, ЗОЖ, медико-биологические аспекты.

Особенности социально-экономической, демографической ситуации в современной России активизируют внимание специалистов на изучение вопросов дальнейшего развития физической культуры и спорта. Медико-биологические аспекты физической культуры имеют большое значение для ее дальнейшего функционирования, поскольку знания о человеке лежат в основе науки о физической культуре и отражают естественные потребности общества в целенаправленной двигательной деятельности.

Основой физической культуры является двигательная деятельность, реализующаяся в виде физических упражнений, которые позволяют формировать необходимые умения и навыки, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Достаточная двигательная активность – это один из важнейших факторов гармоничного физического развития и поддержания здоровья всего организма [1]. Физическая подготовленность – это результат физической подготовки. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом способны предотвратить развитие многих заболеваний, повысить общую работоспособность и улучшить качество жизни. Исследования показывают, что активные физические нагрузки способствуют улучшению обмена веществ, повышению уровня иммунной защиты и укреплению систем организма.

Проблема сохранения здоровья граждан России стала в настоящее время одним из приоритетов государственной социальной политики. Ухудшение состояния здоровья населения страны, низкий уровень физической подготовленности, малоподвижный образ жизни, низкая заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом послужили основанием к принятию ряда законов и указов. [2,3,4].

Исследования показывают, что, несмотря на значительные усилия со стороны органов управления, системы образования не удастся переломить негативные тенденции ухудшения состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов. [5].

Стоит отметить, что ситуация с пандемией covid-19 оказала серьезное влияние на физическую активность и подготовленность. [6].

Тесное и научно обоснованное взаимодействие медико-биологических и культурологических аспектов физической культуры может способствовать решению многих существующих проблем.

Медико-биологические науки представляют совокупность наук, исследующих природное (биологическое) состояние человека, как в норме, так и в патологии. К ним относятся анатомия и морфология человека – наука о строении человеческого организма; физиология – наука о жизнедеятельности человеческого организма; биохимия – наука о биохимическом составе организма человека и химических реакциях, происходящих в нем; биомеханика – наука, изучающая механические процессы, происходящие в живых тканях, органах и организме человека в целом. Спортивная медицина изучает проблемы здоровья и физического состояния людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом;

гигиена – влияние условий физкультурной и спортивной деятельности на здоровье людей; профилактическая медицина – меры профилактики заболеваний, возникающих под влиянием процесса спортивной тренировки или профессиональной деятельности.

Медико-биологические науки позволяют глубоко изучить процессы, происходящие в организме во время спортивной деятельности и влиять на результат, опосредованно воздействуя на различные физиологические системы.

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта представляют собой важное направление исследования, охватывающее широкий спектр вопросов.

Медико-биологические методы исследования подразделяются на группы методов, по которым определяется уровень физического развития человека, исходя из таких показателей, как рост, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), сила мышц рук, ног, становая сила. Медико-биологические методы исследования используются при оценке общей физической подготовленности человека. [6]. Медико-биологические методы исследования позволяют определить динамику развития организма человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, выявить природные механизмы формирования и совершенствования его двигательных умений и качеств, их приспособление к физическим и психическим нагрузкам, а также узнать о функциональных возможностях организма, механизмах их использования и мобилизации в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Медико-биологические показатели служат основой определения физических нагрузок, интенсивности тренировочного и соревновательного процессов в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности. Они позволяют контролировать физкультурно-спортивную деятельность с тем, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а способствовала его укреплению, помогала разумно строить тренировочный процесс.

Без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов в организме человека нельзя правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности.

В научной литературе это понятие имеет несколько толкований. Работоспособность рассматривается: как способность человека выполнять определенную работу на определенном уровне качества и надежности; как нечто тождественное функциональному состоянию организма; как способность обеспечивать определенный заданный уровень деятельности, эффективность работы (что тождественно понятию производительности труда); как предельные возможности организма.

С одной стороны, работоспособность отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности. Определяющими факторами физической работоспособности являются тренированность (уровень подготовки – техника и стаж занятия спортом) и врожденные способности. Кроме этого, на работоспособность влияют возраст, пол, общее состояние здоровья, конституция и мышечная масса, а также влияние окружающей среды.

Уровень физической работоспособности является одним из объективных критериев здоровья человека. Понятие физической работоспособности является комплексным и определяется целым рядом факторов: морфофункциональным состоянием различных органов и систем, психическим статусом, мотивацией и т.д. Поэтому заключение об уровне физической работоспособности можно составить только на основе комплексной оценки.

Работоспособность следует оценивать по критериям профессиональной деятельности и состоянию функций организма, другими словами, с помощью прямых и косвенных ее показателей. Прямые показатели позволяют оценивать спортивную деятельность как с количественной (метры, секунды, килограммы, очки и т. д.), так и с качественной (надежность и точность выполнения конкретных физических упражнений)

стороны. Наиболее обобщенным критерием тренированности является результат, показанный в официальных или контрольных соревнованиях

К косвенным критериям работоспособности относят различные физиологические, биохимические и психофизиологические показатели, характеризующие изменения функций организма в процессе работы. Другими словами, косвенные показатели представляют собой реакции организма на определенную нагрузку и указывают на то, какой физиологической ценой для человека обходится эта работа, т.е. чем, например, организм спортсмена расплачивается за достигнутые секунды, метры, килограммы и т.д.

При оценке работоспособности и функционального состояния человека необходимо также учитывать его субъективное состояние (усталость), являющееся довольно информативным показателем.

Процесс утомления – это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, в период выполнения физической работы и характеризуется вызванным работой временным снижением работоспособности, которое проявляется в субъективном ощущении усталости. Основными типами утомления являются: умственное, сенсорное, эмоциональное и физическое.

Однако выраженность усталости не всегда соответствует степени утомления. То есть, она не может служить объективным показателем работоспособности. В основе этого несоответствия, в первую очередь, лежит разная эмоциональная настройка работающего на выполняемую работу.

Исследование функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется путем использования различных функциональных проб. При функциональной пробе (тесте) изучается реакция организма на воздействие какого-либо фактора, чаще – физической нагрузки. Главным (обязательным) условием при этом должна быть строгая дозировка. Только при этом условии можно определить изменение реакции организма одного и того же лица на нагрузку при различном функциональном состоянии.

Любая деятельность сопровождается процессами утомления и восстановления. Утомление является специфическим раздражителем восстановительных процессов. С физиологической точки зрения особенностью восстановления является то, что внешняя деятельность человека уже прекращена внутренняя деятельность организма по компенсации рабочих затрат еще продолжается.

Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного мышечного труда. Поэтому знания закономерностей развития утомления и восстановления организма имеет важное теоретическое и практическое значение.

Медицина располагает возможностями коррекции и повышения функциональных возможностей всех систем организма. Применение специальных средств для регуляции жизнедеятельности в экстремальных условиях с целью повышения эффективности тренировки, ускорения восстановления, предупреждения перенапряжения и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий, так как речь идет не о предельной мобилизации и исчерпании функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создании их необходимого запаса в организме. Базой для достижения эффективности с применением медицинских средств является нормализация режима дня, специализированное питание, гигиена в широком плане использования, применение физиотерапевтических, физических методов воздействия, применение фармакологических препаратов растительного и синтетического происхождения.

Таким образом, медико-биологические аспекты физической культуры играют важную роль в развитии организма и сохранения здоровья, способствуют повышению плодотворной учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература

1. Основы здорового образа жизни: методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы по дисциплине «Физическая культура и спорт»/ Составители: О.В. Жирная, Н.В. Матчинова, И.А. Чистякова, Н.Н. Беляев. – Калуга: Индивидуальный предприниматель Стрельцов Илья Анатольевич, 2024. – 88 с.
2. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» – Редакция от 08.08.2024 – Контур. Норматив [Электронный ресурс] / режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=476634>
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.consultant.ru>
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] / режим доступа: <https://rg.ru/2014/03/26/gtodok.html>
4. Матчинова Н.В., Жирная О.В. Проблемы и предварительные результаты внедрения ВФСК ГТО в вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. Вып. 9. С. 25–33.
5. Жирная О.В., Матчинова Н.В. Отношение к своему здоровью и уровень физической культуры студентов первого курса КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева: Научные аспекты модернизации сельскохозяйственного производства на современном этапе. Труды региональной научно-практической конференции/ 2012. С. 254-259.
6. Матчинова Н.В., Жирная О.В. Учебная, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе в условиях пандемии/ сб. Пути и методы адаптации экономики региона и предприятий в условиях пандемии и связанных с ней кризисных явлений: сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции преподавателей, аспирантов, студентов и практиков / под ред. Матчинова В.А., Сусяковой О.Н. – Калуга, 2020. С. 327 – 333.

РОЛЬ ЭЙКОЗОПЕНТАЕНОВОЙ И ДОКОЗОГЕКСАЕНОВОЙ КИСЛОТ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Шевченко Т.С., Закирова Л.Р., Шенцева Е.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

shevchenko_ts@bsuedu.ru, zakirova@bsuedu.ru, shentseva@bsuedu.ru

Аннотация. Интенсивные физические нагрузки, вызывающие повреждение мышц, сопровождаются мышечной болью и воспалительным ответом, что ограничивает работоспособность спортсменов. Одним из способов коррекции данных нарушений является применение длинноцепочечных омега-3 полиненасыщенных жирных кислот (ДЦПНЖК), в частности эйкозапентаеновой (ЭПК) и докозагексаеновой (ДГК) кислот. Целью настоящей работы является обобщение современных данных о механизмах действия и эффективности ЭПК и ДГК в уменьшении последствий повреждения мышц, улучшении восстановления после физических нагрузок. Статья освещает ключевые биохимические механизмы, включая окислительный стресс, воспаление и дисбаланс синтеза/распада белка. Разбираются молекулярные механизмы действия ЭПК и ДГК. В качестве объективного биомаркера статуса омега-3 жирных кислот в организме предлагается использовать омега-3 индекс (ОЗІ), оптимальное значение которого для спортсменов должно превышать 8%. Прием в качестве биологически активных добавок, содержащих ЭПК и ДГК является эффективной стратегией для ускорения восстановления после тренировок, и улучшения спортивных результатов. Для достижения максимального эффекта рекомендован индивидуальный подход с мониторингом ОЗІ и применением адекватных доз ЭПК и ДГК.

Ключевые слова: эйкозопентаеновая кислота, докозогексаеновая кислота, омега-3 жирные кислоты, физическая нагрузка, омега-3 индекс.

Известно, что регулярные физические нагрузки приводят к адаптационным изменениям в организме человека, которые улучшают состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем. Однако механический и метаболический стресс при физической нагрузке приводит к определенным изменениям на молекулярном уровне в тканях организма, в том числе и мышечной ткани. Состояние усталости, известное как повреждение мышц, вызванное физической нагрузкой, сопровождается мышечной слабостью, болью и снижением способности выполнять упражнения на последующих тренировках или соревнованиях, что часто необходимо в спортивной среде. Такое повреждение мышц связано с изменениями в структуре мышечных белков, снижением мышечной силы и нарушением функции мышц. Поврежденные мышечные клетки запускают каскад реакций, который приводит к сложному изменению регуляции синтеза и распада белка. При ускорении обмена белка, распад, как правило, преобладает над синтезом [4].

Морфологические изменения в миоцитах сопровождаются биохимическими изменениями: повышением активности сывороточных ферментов скелетной мускулатуры (креатинкиназы (КК), лактатдегидрогеназы (ЛДГ)) и концентрации миоглобина [7]. Кроме того, существует связь между окислительным стрессом, воспалением и повреждением мышц. Образование активных форм кислорода (АФК) во время мышечного сокращения происходит посредством различных механизмов, включая активацию эндотелиальной ксантиноксидазы, усиления высвобождения и аутоокисления катехоламинов, утечки электронов в митохондриальной дыхательной цепи. Во время интенсивных физических нагрузок образование АФК часто превосходит антиоксидантную способность мышц, что может снизить выработку силы, способствуя возникновению острого утомления, уменьшения спортивной результативности.

Для устранения последствий в мышечной ткани при интенсивной физической нагрузке спортивное питание должно покрывать возросшие энергетические потребности, а используемые биологически активные добавки должны способствовать коррективке биохимических изменений, чтобы ускорить восстановление и улучшить спортивные результаты.

Наблюдается значительный исследовательский интерес к омега-3 полиненасыщенным жирным кислотам (ДЦПНЖК), таким как докозагексаеновая кислота (ДГК, 22:6, n-3) и эйкозапентаеновая кислота (ЭПК, 22:6, n-3), в качестве нутрицио-логической поддержки для восстановления после физических нагрузок, так как они участвуют в стимулировании ремоделирования и репарации мышц [3]. ЭПК и ДГК встраиваются в клеточные мембраны, где они замещают арахидоновую кислоту – омега-6 полиненасыщенную жирную кислоту, связанную с образованием провоспалительных веществ [8]. Механизм противовоспалительного действия ЭПК и ДГК заключается в конкуренции с омега-6 за активный центр ферментов липоксигеназы и циклооксигеназы, что приводит к снижению образования провоспалительных эйкозаноидов. Кроме того, они действуют как лиганды для ядерных рецепторов фактора каппа В (NF-κB) и рецепторов, активируемых пероксисомными пролифераторами, тем самым влияя на транскрипцию воспалительных факторов, таких как факторов адгезии и цитокинов [3].

ЭПК и ДГК также действуют путем превращения в биологически активные медиаторы: оксипирины (окисленные производные ЭПК и ДГК), среди которых есть семейство молекул, называемых специализированными противовоспалительными **медиаторами (SPM)**, включающих резольвины, протектины и марезины. Они обладают широким спектром действий: поддерживают иммунитет, прекращают воспалительные процессы, запускают индукцию заживления ран и восстановления тканей [9].

Необходимо отметить, что ДГК играет ключевую роль в нервной системе. ДГК в большом количестве присутствует в мембранах нейронов и сером веществе мозга. ДГК необходима для передачи нервных импульсов, стабильности нейрональных мембран, нейропластичности и клеточной коммуникации. Следовательно, ДГК может оказывать нейропротекторное действие при возможной черепно-мозговой травме, связанной со спортом; когнитивной или нейромышечной функций, связанных с улучшением мышечной силы [11].

Взаимосвязь между восстановлением после повреждения мышц, вызванным физической нагрузкой, и приемом ЭПК и ДГК достаточно хорошо изучена. Так, Fernández-Lázaro D. (2024) с соавторами дал оценку влияния омега-3 на посттренировочные биомаркеры. У участников, принимавших добавки омега-3, наблюдались снижение активности биомаркеров повреждения мышц, таких как креатинфосфокиназа, лактатдегидрогеназа. Также эффективной дозой представлен ежедневный прием 2400 мг ЭПК/ДГК в течение 4,5 недель [6]. По данным Kyriakidou Y с соавторами (2021) длительный прием добавок ЭПК/ДГК (1800–3000 мг/день в течение 4–8 недель) также был связан со снижением маркеров окислительного стресса и/или воспаления после различных повреждающих мышцы упражнений эксцентрического характера [12]. В работе Ramos-Campo D.J et al (2020) представлено, что в дозах от 0,54 до 4,20 г ЭПК/ДГК в сутки, принимаемых в течение от 7 до 70 дней, ЭПК и ДГК в основном снижают мышечную болезненность независимо от дозы, продолжительности или модели повреждения мышц [10].

Поскольку ЭПК и ДГК не могут синтезироваться в организме человека, крайне важно получать их с пищей или в виде добавок. Основным источником ЭПК и ДГК являются морепродукты, особенно жирная рыба, такая как скумбрия и сельдь. Хотя такие продукты, как льняное масло и масло грецкого ореха, содержат большое количество растительной альфа-линоленовой кислоты (АЛК, 18:3, омега-3), – их обычно не употребляют в больших количествах. Хотя ЭПК может синтезироваться из АЛК, преобразование АЛК в ЭПК и далее в ДГК характеризуется низкой скоростью конверсии,

поэтому обычно рекомендуется потребление ЭПК/ДГК с морепродуктами. Считается, что дозировка ЭПК/ДГК до 5 г в день безопасна [5]. Количество жирной рыбы, необходимое для достижения типичных доз добавок в 1–3,5 г ЭПК/ДГК, зависит от вида рыбы. Для некоторой распространенной жирной рыбы содержание омега-3 на 100 г составляет: 1,5–2,5 г (лосось), 1,5–2 г (сельдь), 1–1,5 г (скупбрия, сардины) и 0,5–1,6 г (тунец). Таким образом, более удобным способом обеспечения организма адекватным количеством ЭПК/ДГК являются биологически активные добавки.

Биохимическим маркером, отражающим потребление и статус ЭПК и ДГК, является омега-3 индекс (ОЗІ) – сумма ЭПК и ДГК, выраженная в процентах от общего количества жирных кислот в мембранах эритроцитах. ОЗІ позволяет быстро выявить дефицит ЭПК, ДГК и осуществлять объективный мониторинг эффективности приема данных жирных кислот. Значения ОЗІ, которые считаются оптимальными для взрослого человека, составляют >8%, в то время как значения между 4 и 8% и ниже 4% считаются средними и недостаточными, соответственно [13]. Обычно профессиональные спортсмены, так и спортсмены-любители имеют значения ОЗІ ниже оптимальных [1]. Несмотря на отсутствие масштабных клинических исследований, достижение и поддержание уровня ОЗІ выше 8% имеет ключевое значение для снижения сердечно-сосудистых рисков, минимизации повреждений, вызванных воспалением, а также для оптимизации спортивной результативности [7].

Проведенный анализ литературы демонстрирует, что повреждение мышц, вызванное физической нагрузкой, является комплексной проблемой, затрагивающие структурные и биохимические изменения мышечной ткани, что в конечном итоге ограничивает спортивную результативность и требует эффективных стратегий восстановления. ЭПК и ДГК являются высокоперспективными веществами в нутрициологической поддержке спортсменов, эффективность которой обусловлена многокомпонентным механизмом действия этих соединений.

В заключение приведем выводы, представленные Международным обществом спортивного питания (ISSN) в 2025 году, касающиеся роли омега-3 ДЦПНЖК на работоспособность и восстановление:

1. Спортсмены могут подвергаться повышенному риску недостаточности омега-3 ПНЖК.
2. Прием ЭПК и ДГК повышает аэробную выносливость и улучшает функцию сердечно-сосудистой системы во время нагрузок аэробного типа; может улучшать силовые показатели дозо- и длительность-зависимым образом при силовых тренировках; может снижать субъективные показатели мышечной болезненности после интенсивных упражнений; может положительно влиять на различные иммунные клеточные ответы у спортсменов; может обеспечивать нейропротекторное действие для спортсменов, подвергающихся повторяющимся ударам по голове; ассоциирован с улучшением качества сна [2].

Литература

1. Athletes can benefit from increased intake of EPA and DHA – evaluating the evidence / M. Tomczyk, J.L. Heileson, M. Babiarz. – DOI: 10.3390/nu15234925 // *Nutrients*. – 2023. – Vol. 13, № 23. – Art. 4925. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38068783> (date of the application 1.11.2025)
2. International society of sports nutrition position stand: long-chain omega-3 polyunsaturated fatty acids / R. Jäger, J.L. Heileson, S.A. Sawan [et al.]. – DOI: 10.1080/15502783.2024.2441775 // *J. Int. Soc. Sports Nutr.* – 2025- Vol.22, № 1. Art. 2441775. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39810703> (date of the application 30.10.2025)
3. N-3 PUFA and inflammation: From membrane to nucleus and from bench to bedside / P.C. Calder. – DOI: 10.1017/S0029665120007077 // *Proc. Nutr. Soc.* – 2020. – V. 22, № 1. – Art. 13. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32624016> (date of the application 30.10.2025)
4. Nutritional compounds to improve post-exercise recovery / E. O'Connor, T. Mündel, M.J. Barnes. – DOI: 10.3390/nu14235069 // *Nutrients*. – 2022. – Vol. 29, № 14. – Art. 5069.

5. Omega-3 fatty acids for sport performance – are they equally beneficial for athletes and amateurs? A narrative review / F. Thielecke, A. Blannin. – DOI: 10.3390/nu12123712 // *Nutrients*. – 2020. – Vol. 12, № 12. – Art. 3712. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33266318> (date of the application 30.10.2025)

6. Omega-3 fatty acid supplementation on post-exercise inflammation, muscle damage, oxidative response, and sports performance in physically healthy adults-a systematic review of randomized controlled trials / D. Fernández-Lázaro, S. Arribalzaga, E. Gutiérrez-Abejón. [et al.]. – DOI: 10.3390/nu16132044 // *Nutrients*. – 2024. Vol. 27, № 16. – Art. 2044 – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35508275> (date of the application 30.10.2025)

7. Omega-3 index as a sport biomarker: implications for cardiovascular health, injury prevention, and athletic performance / A. Medoro, A. Buonsenso, M. Centorbi [et al.]. – DOI: 10.3390/jfmk9020091 // *J. Funct. Morphol. Kinesiol.* – 2024. – Vol. 22, № 9. – Art. 91. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38804457> (date of the application 1.11.2025)

8. Oxidation of polyunsaturated fatty acids to produce lipid mediators / W. W. Christie, J. L. Harwood. – DOI: 10.1042/EBC20190082 // *Essays in Biochemistry*. – 2020. – Vol. 23, № 64(3). – P. 401–421. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32885825> (date of the application 29.10.2025)

9. Polyunsaturated fatty acids and fatty acid-derived lipid mediators: recent advances in the understanding of their biosynthesis, structures, and functions / S.C. Dyllal, L. Balas, N.G. Bazan [et al.]. – DOI: 10.1016/j.plipres.2022.101165 // *Prog. Lipid Res.* – 2022. – Vol. 86. – Art. 101165. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35508275> (date of the application 30.10.2025)

10. Supplementation of re-esterified docosahexaenoic and eicosapentaenoic acids reduce inflammatory and muscle damage markers after exercise in endurance athletes: a randomized, controlled crossover trial / D.J. Ramos-Campo, V. Ávila-Gandía, F.J. López-Román [et al.]. – DOI: 10.3390/nu12030719 // *Nutrients*. – 2020. Vol. 12. – Art. 719. – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32182747> (date of the application 30.10.2025)

11. The effect of fish oil supplementation on resistance training-induced adaptations / J.L. Heilesen, S.B. Machek, D.R. Harris [et al.]. – DOI: 10.1080/15502783.2023.2174704 // *J. Int. Soc. Sports Nutr.* – 2023. – Vol. 20, № 16. – Art. 2174704 – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36822153> (date of the application 30.10.2025)

12. The effect of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation on exercise-induced muscle damage / Y. Kyriakidou, C. Wood, C. Ferrier. – DOI: 10.1186/s12970-020-00405-1 // *J. Int. Soc. Sports Nutr.* – 2021. Vol. 18, № 1. – Art. – 9. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33441158> (date of the application 1.11.2025)

13. The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: a scoping review / M. Dempsey, M.S. Rockwell, L.M. Wentz. DOI: 10.3389/fnut.2023.1072653 // *Front Nutr.* – 2023. – Vol. 19, № 10. – Art. 1072653. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36742439> (date of the application 30.10.2025)

*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 II

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 – 9.84 МБ
Оригинал-макет подготовлен в ЦПП ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ»
308015 г. Белгород, ул. Победы, 85. Тел.: 30-14-48