

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей
VII Международной научно-практической конференции

Брест, 11-12 июня 2024 года

Брест
БрГУ им. А.С. Пушкина

2024

УДК 796.01
ББК 75.1

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент **К.И. Белый** (гл. редактор)
канд. биол. наук, доцент **М.В. Головач**
канд. пед. наук, доцент **Т.С. Демчук**
маг. пед. наук, старший преподаватель **Л.С. Титова**

Рецензенты

канд. пед. наук, доцент **Н.В. Орлова**
канд. пед. наук, профессор **В.Г. Ярошевич**

Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый (гл. ред.). – Брест : БрГУ, 2024. – 310 с.

В сборнике представлены статьи, посвященные теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современным информационным технологиям в физическом воспитании и спорте, инновационным здоровьесберегающим технологиям в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим психологическим проблемам физического воспитания и спорта.

Адресуется специалистам в области физической культуры и спорта, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

УДК 796.01
ББК 75.1

© УО «Брестский государственный университет
имени А. С. Пушкина», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Белый К.И. Показатели координационных способностей у юных гандболистов 10-11 лет.....	7
Бильданова Ф.Ю., Каликанов Г.В. Развитие координационных способностей гребцов-каноистов 10-11 лет	10
Гурская О.В., Ярошевич В.Г. Скоростные способности легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования	13
Жерехов Н.Д., Краценко Н.А. Применение дополнительных тренировок по спортивной стрельбе для совершенствования подготовки сотрудников МЧС России ..	17
Заика В.М. О роли коммуникативных способностей в современном спорте	20
Казрятова Ю.Р., Сулейманов Г.Б. Оценка эффективности совершенствования скоростно-силовой подготовки в тхэквондо ВТФ: мнение тренеров.....	23
Кашанская С.В. Педагогическая технология обучения аэробике спортивной в учреждениях образования	26
Козловская Е.Н. Применение народных игр в учебно-тренировочном процессе	30
Кукашинов В.П., Лосева И.И. Сравнительный анализ зарубежного и национального опыта к подходам по организации образовательного процесса по учебной дисциплине «физическая культура»	33
Кулинкович Е.К. Игры как элемент культурного досуга взрослого населения	37
Лосева И.И. Спортивные и подвижные игры как средство межкультурного общения и коммуникации	40
Лучко Д.В. Физическая культура и спортивная тренировка в современном обществе: проблемы и пути их решения	44
Ляхович Е.М. Особенности показателей скоростно-силовых способностей студентов и студенток	48
Перепелюкова Е.В., Каратаева Т.Ю., Резник Н.А. Современные вызовы и пути совершенствования теоретико-методологического обеспечения физического воспитания и спортивной подготовки	51
Родин С.В., Приступа Н.И., Демчук Т.С. Некоторые аспекты технической подготовленности юных теннисистов.....	54
Сайтов В.И., Ахатов А.М. Игровая тренировка как средство для развития специальной выносливости борцов на поясах	58
Салимова А.А. Анализ соревновательной деятельности тхэквондисток на всероссийских спортивных соревнованиях по тхэквондо ВТФ	61
Самойлюк Т.А. Особенности физической подготовленности в вузе.....	64
Сафиуллина Э.М., Федоренко М.В. Влияние личности тренера на результативность спортсмена	68
Сомкин А.А. Сравнительный анализ результатов сильнейших сборных команд мира и гимнасток-юниорок в 2024 году в условиях международных санкций	71
Сурков С.А. О ходе реализации программы развития студенческого спорта в БРГУ имени А.С. Пушкина	76

Титова Л.С., Ярошевич В.Г. Модификация правил соревнований по аэробике спортивной	80
Ханякова Т.У., Ханякоў А.М., Белазаровіч У.В. Уплыў фізічнай актыўнасці на працаздольнасць студэнтаў-медыкаў	84
Хмелевский А.И. Дифференцированный подход на уроке физической культуры и здоровья как средство повышения физической подготовленности учащихся	88
Шкляр В.Б., Магун Т.Я. Обучение технике игры в баскетбол на внеурочных занятиях со школьниками 6-7 классов	93
Ярошевич В.Г., Демчук Т.С. Особенности спортивной подготовки женщин-спринтеров	98

НАПРАВЛЕНИЕ 2. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Александрова О.В., Соломахин О.Б. Применение информационных технологий в процессе технической подготовки в армрестлинге.....	102
Бахтиярова Т.В. Использование приложения «3D Gym» в тренировочном процессе гимнастов	105
Бутько А.В. Репрезентация спортивной тематики в мировом киноискусстве	108
Ворон А.В., Цухло Е.В., Хмельницкая Л.Ш. Модель электронного устройства «тензошест» для получения срочной информации о возникающих в прыжке с шестом силах	113
Воронцова Л.П. Современные цифровые технологии в физическом воспитании и спорте	117
Зданевич А.А. Динамика развития простой двигательной реакции у школьников младшего возраста	120
Ирмали А.Х. Основные направления развития параолимпийского спорта	123
Котлобай Е.С. Оценка опорных взаимодействий спортсменов, специализирующихся в стрельбе из пистолета	129
Смирнова О.Д. Обучение гимнасток оригинальному элементу с лентой Арины Авериной	133
Сошко Н.И., Гордеев А. Распространение киберспорта и его значение среди школьников и студентов	139
Роменко И.Г. Использование многофункционального конструктора тестов online test pad для контроля знаний студентов ФВВиС по анатомии: возможности и опыт применения	144
Шаромов К.Э., Кузнецова М.А. Игры будущего и олимпийская киберспортивная серия как результат цифровизации спорта.....	147

НАПРАВЛЕНИЕ 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Антонова Э.Р., Степанова М.М., Степанов К.С. Причины недостаточной вовлеченности населения в систематические занятия физкультурой и спортом	151
Брюховских Т.В., Шубин Д.А. «Зеленый фитнес» на занятиях физической культурой в вузе	156

Бурлак В.П. Реализация спортивных проектов в общеобразовательной школе.....	159
Гендик О.В. Общие подходы к здоровьесбережению в физическом воспитании школьников	163
Гузареvич И.М., Сидоревич П.Ф. Отношение студентов к формам занятий физической культурой в вузе.....	169
Домбровский В.И., Глебик И.И. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.....	172
Загидуллин Р.А. Потенциал наследия международных соревнований в Татарстане в формировании здоровьесберегающего пространства (на примере Казанской универсиды)	175
Загртдинова Л.Р., Реброва К.П. Формирование культуры здорового образа жизни обучающихся как компонента базовой культуры личности.....	178
Козлов В.В. Использование системы «табата» для повышения уровня физической подготовленности учащихся	181
Куприян В.К., Полоско И.В. Уровень функционального состояния кардиореспираторной системы и общей физической работоспособности у девушек первого и выпускного курсов	185
Ларюшина С.Г., Моисейчик Э.А., Зинкевич Г.Н. Основные аспекты укрепления здоровья студентов занимающихся акваэробикой.....	190
Моисейчик Э.А., Зинкевич Г.Н., Ларюшина С.Г. Роль занятий по физической культуре в образовательном процессе студента.....	194
Никитина А.А., Аношкина Н.Л. Недостаточная физическая подготовка, как одна из проблем формирования здоровья в университете	197
Ничипорко С.Ф., Павленко М.Г. Организации занятий туризмом в условиях учреждения общего среднего образования	200
Рассохина Е.А. Вопросы организации и принципы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи	204
Сошко Н.И., Попко М.Н. Современные тенденции развития здорового образа жизни в Республике Беларусь	207
Шаромов К.Э., Кузнецова М.А. Искусственный интеллект как здоровьесберегающая технология в физическом воспитании школьников и учащейся молодёжи.....	211

НАПРАВЛЕНИЕ 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Азимок О.П., Минковская З.Г., Бондаренко К.К. Сравнительный анализ результатов тестирования чувства равновесия у студенток 1 курса основного и подготовительного отделений ГомГМУ	215
Володченкова Д.Р., Ступин А.В. Участие в занятиях физкультурой и их влияние на психическое здоровье.....	219
Герасевич А.Н., Нагорная А.И., Кушнерук Д.Н., Пархоц Е.Г. Анализ отношения учителей физической культуры и здоровья к содержанию материала на курсах повышения квалификации.....	223
Герасевич А.Н., Пархоц Е.Г. Опыт эффективного проведения международных научных мероприятий на специализированном факультете БрГУ имени А.С. Пушкина	228

Герасевич А.Н., Попитич Д.В. Физическое развитие девочек 13 лет с различными степенями деформации позвоночника	233
Головач М.В., Жэнь Шаоцзе Особенности внешнего дыхания у людей с различным уровнем двигательной активности	238
Головач М.В., Панько С.В. Физиологические механизмы оптимизации функции дыхания у людей с морфологическими отклонениями в легких.....	242
Кириченко Е.А. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на студентов медицинского вуза.....	246
Клос О.М. К вопросу о психологической подготовке футболистов в учебно-тренировочной группе	251
Кошкарова А.В. Методы борьбы со стрессом у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой	255
Левшунов О.В. Медико-биологические, социально-педагогические и психологические аспекты физического воспитания и спортивной подготовки	259
Мартынюк Н.С., Филиппов В.А., Юрчик С.И. Роль закаливания в жизни студентов специального медицинского отделения	263
Пархоц Е.Г., Герасевич А.Н. Показатели состояния стопы мальчиков школьного возраста с разными типами телосложения	267
Сафиуллина Э.М. Агрессивность в спорте	270
Снежицкий П.В. Игровой аспект в формировании двигательной культуры личности	273
Сошко Н.И., Абрамчук М.А. Медико-биологические и психологические проблемы физического воспитания и спорта	277
Сошко Н.И., Екторова Е.А. Иппотерапия как эффективный метод применения ЛФК при реабилитации пациентов	280
Сошко Н.И., Лещинская Д.С. Влияние физической активности на психическое здоровье человека	285
Сулейманова М.И. Комплексная оценка уровня функциональной подготовленности студентов факультета иностранных языков	290
Туманов М.В., Гуштурова И.В. Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы у лыжника-гонщика в годичном макроцикле подготовки	294
Хомич Г.Е., Казусик В.А., Круковская А.В. Оценка функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем студентов	299
Хорошко С.А., Зиновьева Е.В., Новик Г.В. Динамика функционального состояния студенток 2 курса подготовительного отделения ГомГМУ	303
Шаромов К.Э., Кузнецова М.А. Психологическое благополучие как предиктор успешности спортивной деятельности	308

НАПРАВЛЕНИЕ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УДК 796.1.36

К. И. БЕЛЫЙ

УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»,
г. Брест

ПОКАЗАТЕЛИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Summary. This article discusses the development of coordination abilities that contribute to the development of playing techniques used in handball. Comparative indicators of the development of coordination abilities in children 10-11 years old - students of a comprehensive school and a central educational center - are given.

Резюме. В представленной статье рассматриваются вопросы развития координационных способностей, способствующих освоению игровых приемов, применяемых в гандболе. Даны сравнительные показатели развития координационных способностей у детей 10-11 лет – учащихся общеобразовательной школы и ЦОРа.

Актуальность. Многочисленные исследования последних десятилетий показывают, что различные виды координационных способностей человека в физическом воспитании, спорте, трудовой и военной деятельности, быту имеют достаточно специфическую направленность. В системе управления движениями главным понятием, на основе которого строятся некоторые другие, является понятие «координация движений».

При осуществлении различных двигательных действий в разных видах спорта (гимнастических, метательных, спортивно-игровых) исполнители отличаются различными координационными возможностями как в количественном так и в качественном отношении. Основываясь на этом под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и его регулированием.

Исходя из этого главными критериями оценки координационных способностей можно считать следующие четыре основных признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, каждый из которых имеет качественные и количественные характеристики. Так, направленность выполнения двигательных действий основывается на точности движений и

адекватности, нацеленной на приведение движения к намеченной цели. Рациональность проявляется через целесообразность движений и их экономичность, то есть особенность задействовать в работе только необходимые группы мышц. Современные спортивные игры требуют все возрастающей скорости выполнения технических приемов. Поэтому, быстрота дает возможность зафиксировать скорость выполнения игрового приема при его разнообразии и вариативности. Находчивость складывается из устойчивости (стабильности) к разным сбивающим, часто непредвиденным воздействиям, которые влияют на проявление сформированного двигательного навыка или его отдельные компоненты.

Как отмечает В. И. Лях, в разные возрастные периоды развития координационных способностей у детей разного возраста и пола протекает гетерохронно и разнонаправленно [1]. Так, дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильностью симметричных движений. Соответственно, двигательные навыки формируются у них при лишних движениях, без определенной дифференциации усилий.

Наиболее интенсивно показатели разных координационных способностей улучшаются у детей в период с 7 до 12 лет. Этот период как раз и соответствует этапу начала занятий в специализированных спортивных учреждениях по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол). На этот возрастной период приходится улучшение показателей точности, дифференцировки мышечных усилий, увеличивается способность к усвоению темпа, появляется высокая стабильность к усвоению сложных двигательных действий. Соответственно, занимающиеся более быстро и качественно осваивают новые технические приемы игры, формируя стабильность их выполнения в разных условиях.

Цель работы – выявить уровень развития координационных способностей у юных гандболистов 10-11-летнего возраста.

На основании с определенной цели были сформулированы задачи:

- 1) отобрать и апробировать батарею тестов, характеризующую уровень развития координационных способностей у мальчиков 10-11 лет;
- 2) провести сравнительный анализ показателей развития координационных способностей у детей, не занимающихся спортом и юных спортсменов-гандболистов.

Методы и организация исследования. При проведении исследования применялся метод анализа и обобщения литературных источников, метод тестирования и метод вариационной статистики с вычислением \bar{x} – среднего арифметического; σ – среднего квадратического отклонения; m – ошибки среднего арифметического. Для проведения исследования были сформированы две группы детей 10-11-летнего возраста по 12 человек в каждой. Причем и в первой группе (школьники двух общеобразовательных

школ г. Бреста) и во второй – учащиеся ЦОР по игровым видам спорта были включены дети основной медицинской группы. Для получения экспериментальных данных была отобрана батарея тестов, рекомендованная с целью определения уровня развития координационных способностей у детей Ляхом В. И. [2].

В число используемых тестов были включены: челночный бег 3 по 10 метров с высокого старта; бег 30 метров с высокого старта; метание теннисного мяча на дальность и с положения сед ноги врозь; прыжки на одной (левой или правой ноге по желанию испытуемого); прыжок в длину с места толчком двух ног; бег змейкой с ведением мяча на дистанцию 30 метров обводя 6 стоек. Каждый тест выполнялся дважды после интервала отдыха до полного восстановления. Все применяемые в исследовании тесты соответствовали необходимым требованиям (информативности, доступности, простоте в применении).

Результаты и их обсуждение. В ходе сравнительного анализа результатов проведенного теста в челночном беге 3 по 10 было выявлено, что показанный результат у детей, занимающихся в ЦОР по игровым видам спорта статистически значимо отличался от результата школьников ($P < 0,05$ при $t = 2,32$).

Аналогичные результаты были выявлены при выполнении тестового задания бег 30 метров. Дети, занимающиеся в ЦОР по игровым видам спорта, пробегали дистанцию в среднем на 0,44 с. быстрее, чем дети, не занимающиеся в специализированном учреждении ($P < 0,05$ при $t = 1,59$).

Результаты контрольного испытания метания теннисного мяча на дальность также показывают, что юные гандболисты превзошли в дальности броска школьников в среднем более чем на 1,3 метра ($\bar{x} = 18,77 \pm 4,12$; и $\bar{x} = 20,05 \pm 3,16$ при $P < 0,05$ и $t = 2,18$).

При сравнении показателей прыжка в длину на одной ноге существенных различий в исследуемых группах не выявлено. Аналогичные данные были получены и в тестовом задании беге змейкой с ведением мяча на дистанцию 30 метров обводя 6 стоек, где также статистически значимых различий не выявлено.

Выводы. Основываясь на полученных данных можно заключить, что специализированные занятия, проводимые с детьми 10-11-летнего возраста, занимающимися в ЦОР, дают значительный прирост показателей уровня развития двигательных качеств, особенно координационных способностей.

Список использованной литературы

1. Лях В. И. Развитие координационных способностей у школьников 10-17 лет / В. И. Лях // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков. – 1981. – 229 с.

2. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

УДК 797.122

Ф. Ю. БИЛЬДАНОВА, Г. В. КАЛИКАНОВ

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г. Казань, Россия

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Summary. This article examines the importance of coordination abilities in canoeing; a set of exercises aimed at developing coordination abilities has been developed and experimentally tested.

Резюме. В данной статье рассматривается значение координационных способностей в гребле на каноэ, разработаны и экспериментально проверены эффективные комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей.

Актуальность. На этапе начального обучения в гребле на байдарках и каноэ выявление основных компонентов координационных способностей, необходимых гребцам в их спортивной деятельности выделяют как одну из основных задач. Такие авторы как: Назаренко Л.Д. (2003), Лях В.И. (2007) сходятся во мнении, что координационные способности можно считать одними из важных компонентов, основных разновидностей и проявлений, физической подготовки юных спортсменов [1,3]. Это имеет актуальность в современном спорте, когда рост конкуренции требует исследования новых средств и методов совершенствования спортивного мастерства.

Цель работы – разработать комплексы упражнений и экспериментально проверить эффективность средств, имеющих направление на развитие координационных способностей у гребцов-каноистов 10-11 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Как утверждает Лях В.И., итогом развития специализированных координационных способностей является концепция общих координационных способностей [2]. Развитие координационных способностей имеет важное значение для гребцов, поскольку от уровня координации зависит качество техники гребли и эффективность передачи усилий на весло, что в свою очередь будет влиять на результативность соревновательной деятельности.

В рамках исследования нами было проведено педагогическое тестирование, оно включало в себя контрольные испытания, рекомендованные

программой спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ. Экспериментальный комплекс упражнений внедрялся в подготовительном периоде в течении 8 недель. В начале эксперимента по результатам исходного тестирования спортсменов разделили на две равные группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 11 человек в каждой. В мы выявили исходный уровень развития показателей координационных способностей гребцов-каноистов 10-11 лет. В тестировании приняли участие 22 спортсмена. Для получения данных мы провели 3 контрольных испытания. Контрольная группа занимались по программе спортивной подготовки для МБУ ДО «СШОР по гребным видам спорта» г. Казани. В тренировочный план ЭГ были добавлены упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Таблица 1 – Сравнительный анализ тестирования уровня координационных способностей в начале эксперимента в КГ и ЭГ

n=11 p≤0,05	Челночный бег 3x10 метров (секунды)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)		Три кувырка вперед (секунды)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
∑	71,9	71,4	794	783	51,8	52,1
X	6,54±0,45	6,49±0,63	72,18	71,18	4,71±0,75	4,74±0,52
ТЭмп	0,5		0,2		0,2	
ТКр	2,09					

Примечания: ∑ – сумма, X – среднее, ТЭмп – полученное значение, ТКр – табличное значение

По результатам, отображенных в таблице 1 можно наблюдать, что уровень развития координационных способностей гребцов-каноистов 10-11 лет в КГ и ЭГ не имеет достоверных различий при $p \leq 0,05$. Группы однородны.

В результате проведенного тестирования, в тренировочный процесс экспериментальной группы (ЭГ) были внедрены новые комплексы упражнений, специально разработанные для развития координационных способностей гребцов.

В конце эксперимента мы провели повторное тестирование для проведения сравнительного анализа и получение итоговых результатов. Анализируя полученные данные, мы выявили улучшение результатов, как в КГ, так и в ЭГ. Но при сравнении результатов каждой группы в отдельности в начале и в конце эксперимента, можно отметить различную степень развития координационных способностей (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов тестирования координационных способностей в конце эксперимента в ЭГ и КГ ($p \leq 0,05$)

№	Наименование теста	Группа	Σ	X	$\sigma \pm$	σ^2	tЭмп	tКр
1	Челночный бег 3x10 метров (секунды)	ЭГ	67,6	6,15±0,25	-0,05	0,18	3,8	2,09
		КГ	70,9	6,45±0,55				
2	Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз)	ЭГ	893	81,18±8,82	0,02	17,1	3,2	2,09
		КГ	803	73±11				
3	Три кувырка вперед (секунды)	ЭГ	46,3	4,21±0,49	-0,11	0,23	4,2	2,09
		КГ	51,4	4,67±0,33				

Примечания: $\sigma \pm$ – отклонение от среднего, σ – квадраты отклонений, Σ – сумма, X – среднее, TЭмп – полученное значение, TКр – табличное значение

Полученные результаты в каждом испытании мы сравнили с нормативами. Результаты отображены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение результатов тестирования координационных способностей с нормативами

№	Наименование теста	Группа	Норматив	Соответствие
1	Челночный бег 3x10 метров (результат в секундах)	ЭГ	6,2	6,15 +
		КГ		6,45 -
2	Прыжки через скакалку за 1 минуту (результат в кол-ве раз)	ЭГ	80	81,18 +
		КГ		73 -
3	Три кувырка вперед (результат в секундах)	ЭГ	4,0	4,21 -
		КГ		4,67 -

Выводы. Таким образом во всех тестах в КГ и ЭГ по итогам исследования наблюдается повышения результата, но в ЭГ он выше. На основе сопоставления показателей и изучения информации мы можем заключить о действенности применяемых комплексов упражнений, ориентированных на совершенствование координации движений у гребцов-каноистов в возрасте 10-11 лет.

Список использованной литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Горизонты научной теории и методики спортивной подготовки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – Текст: непосредственный.
2. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – № 7. – С. 28-30. – Текст: непосредственный.
3. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций: учебное пособие / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с. – ISBN 978-597180-458-1.

УДК 796.4

О. В. ГУРСКАЯ, В. Г. ЯРОШЕВИЧ

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

**СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Summary. The article is devoted to the study of the volumes of training a lactic-anaerobic orientation of qualified 400 m runners in the annual cycle. The obtained model characteristics of the volumes of the means used, the magnitude and direction of training loads at various stages of training, as well as the sequence of applying loads of large volume and different directions in the annual training cycle can be used for effective planning and programming of the training process of qualified 400 m runners.

Резюме. Статья посвящена изучению объемов тренировочных средств анаэробно-гликолитической направленности квалифицированных бегуний на 400 м в годичном цикле. Полученные модельные характеристики объемов используемых средств, величины и направленности тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки, а также последовательность применения больших по объему и разных по направленности нагрузок в годичном тренировочном цикле может использоваться для эффективного планирования и программирования тренировочного процесса квалифицированных бегуний на 400 м.

Актуальность. В настоящее время для достижения высоких результатов в беге на 400 м требуется многолетний, рационально построенный тренировочный процесс с присущими ему особенностями, с преемственностью задач, средств и методов подготовки. В структуре многолетней подготовки бегуний на 400 м специалисты выделяют следующие этапы: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования является очень важным, так как подготовка спортсмена носит более специализированный характер и применяются наиболее эффективные средства и методы тренировки, способные вызвать интенсивное протекание адаптационных процессов. На этапе спортивного совершенствования объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать и достигают величин, близких к максимальным. Также возрастает количество соревнований, что существенно влияет на

структуру и содержание всего тренировочного процесса. На данном этапе завершаются сенситивные периоды развития организма, стабилизируются темпы роста физических качеств [1].

Достижение высокого уровня развития специальных физических качеств, совершенствование техники бега, накопление соревновательного опыта и достижение высоких спортивных результатов являются основными задачами этапа спортивного совершенствования.

В последние годы, объем и интенсивность используемых тренировочных средств в подготовке спортсменов в беге на 400 м постоянно совершенствуется. Причем целенаправленное увеличение объема тренировочной работы является не самым лучшим путем повышения эффективности тренировочного процесса. Следует отметить, что в беге на 400 м процентное содержание специальной подготовленности за последние десятилетия увеличилось, общефизической – уменьшилось, причем и она стала носить целенаправленный характер [2].

В настоящее время специалистами разработаны модельные характеристики различных сторон подготовленности легкоатлетов спринтеров различной квалификации, объективные показатели которых являются целями, которые необходимо достигать в тренировочном процессе [3].

Используемые в сорте модели предлагается разделить на две группы. Первая группа включает в себя модели, оценивающие различные стороны подготовленности спортсмена (физическую, техническую, тактическую, психологическую), а также моделей, характеризующих структуру соревновательной деятельности. Во вторую группу входят модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства, этапов многолетней подготовки, уровней подготовленности спортсмена на различных этапах многолетней подготовки, больших, средних и малых структурных образований, отдельных тренировочных занятий, а также тренировочных упражнений и их комплексов различной направленности.

В настоящее время развитие спорта высших достижений происходит таким образом, что дальнейший рост результатов в спринтерском беге уже не возможен без научного поиска новых путей совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов на основе рационального построения многолетней подготовки.

Цель работы. Изучить структуру и динамику тренировочных нагрузок анаэробно-гликолитической направленности квалифицированных бегуний на 400 м в годичном цикле.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов дневников тренировок, математико-статистический анализ. Для анализа современной практики подготовки бегуний на 400 м были изучены реальные примеры организации

тренировочного процесса у квалифицированных спортсменов. Всего изучены личные дневники тренировок у 12 бегуний. Учет объема выполненной нагрузки проводился по основным средствам специальной физической подготовки в основных единицах измерения (км) по недельным и месячным циклам.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что годичный цикл тренировки квалифицированных бегуний на 400 м строится по сдвоенному варианту планирования. Большой цикл состоит из периодов: двух подготовительных, двух соревновательных и переходных. В свою очередь, периоды подготовки состоят из этапов (средних циклов) длительностью от 2 до 8 недель.

Характеризуя особенности распределения основных средств тренировки квалифицированных бегуний на 400 м в годичном цикле, можно констатировать следующее: тренировочная нагрузка анаэробно-гликолитического характера (бег на отрезках свыше 100 м со скоростью 91-100%), направленная на развитие специальной выносливости, достигает своих максимальных значений во втором полугодичном цикле в апреле и мае (8200 – 7500 м). В зимних и летних соревновательных периодах величина нагрузки этой направленности снижается до 4400 – 4700 м, что значительно меньше, чем на специально-подготовительных этапах (6700 – 5800 м).

Определены оптимальные параметры годичных объемов основных тренировочных средств анаэробно-гликолитической направленности квалифицированных бегуний на 400 м, имеющих результаты 54,2 – 55,8 с. Из проведенного исследования видно, что распределение тренировочной нагрузки характеризуется волнообразной динамикой и последовательным применением больших объемов однонаправленных тренировочных средств (рисунок 1, 2).

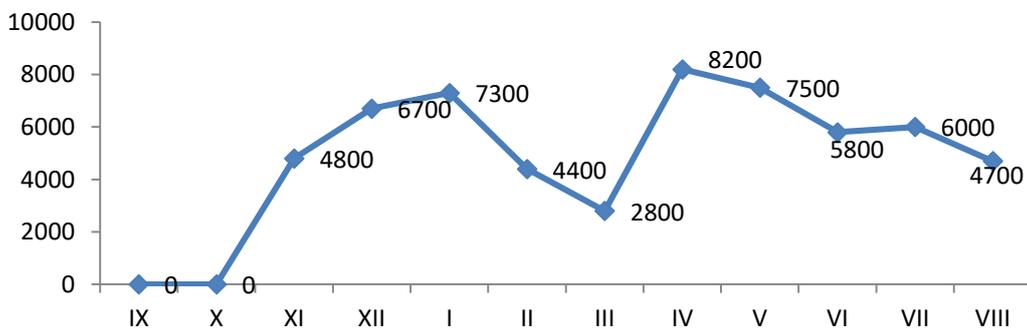


Рисунок 1. – распределение тренировочной нагрузки: бег свыше 100 м с интенсивностью 91-100% в годичном цикле подготовки

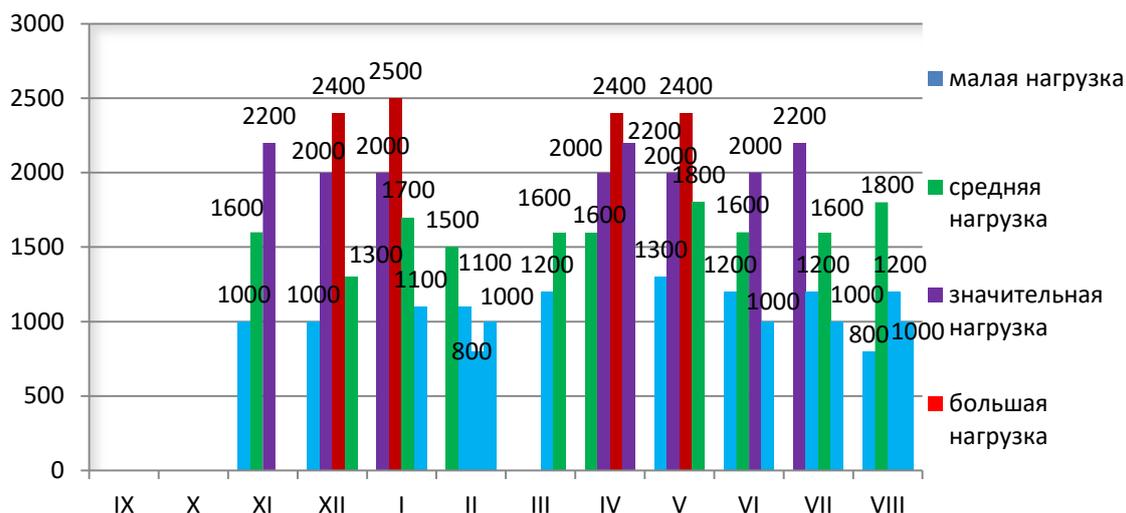


Рисунок 2. – величина тренировочной нагрузки: бег свыше 100 м с интенсивностью 91-100% в годичном цикле подготовки

Выводы. Полученные модельные характеристики объемов используемых средств, величины и направленности тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки, а также последовательность применения больших по объему и разных по направленности нагрузок в годичном тренировочном цикле может использоваться для эффективного планирования и программирования тренировочного процесса квалифицированных бегуний на 400. Сопоставляя динамику результатов в соревновательном упражнении и тестах с показателями нагрузки, можно оптимизировать управление тренировочным процессом. Таким образом становится возможным выбор эффективных для данного момента нагрузок и создание тренировочных программ, применение которых приводило бы к непрерывному совершенствованию двигательных качеств, технического и тактического мастерства.

Список использованной литературы

1. Алабин, В. Г. Спринт / В. Г. Алабин, Т. П. Юшкевич. – Минск: Беларусь, 1977. – 128 с.
2. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Соколова, Т. П. Юшкевича, Э. П. Позюбанова. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.
3. Юшкевич, Т. П. Управление тренировочной нагрузкой юных спринтеров на основе показателей функционального контроля : метод. рекосендации / Т. П. Юшкевич, В. И. Приходько, Т. В. Лойко. – Минск : БГКФК, 2011. – 26 с.

УДК 3577

Н. Д. ЖЕРЕХОВ, Н. А. КРАЩЕНКО

Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,
г. Иваново, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ПО СПОРТИВНОЙ СРЕЛЬБЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ

Summary. This article discusses the use of additional sports shooting training to improve the training of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia. The authors describe various aspects in which these techniques can positively influence professional training. This includes the development of physical fitness, the best concentration, increased performance and endurance, as well as increased compliance with TRP standards.

Резюме. В данной статье рассматривается применение дополнительных тренировок по спортивной стрельбе для совершенствования подготовки сотрудников МЧС России. Авторы описывают различные аспекты, в которых данные методики могут положительно влиять на профессиональную подготовку. Это включает развитие физической формы, наилучшей концентрации, повышение работоспособности и выносливости, а также повышение сдачи нормативов ГТО.

Актуальность. Совершенствование процесса подготовки сотрудников или спортсменов различного квалифицированного уровня делятся на несколько составляющих и представляют собой проблему физического воспитания и спорта, а также сдача нормативов ГТО. К ним мы отнесем индивидуальные тренировки, индивидуальные физические способности и психологические характеристики, не говоря о разработке индивидуальных планов тренировок, опирающихся на подготовку спортсмена или сотрудника МЧС России.

Несомненно, данные тренировки не будут настолько эффективными без использования современных технологий. Поскольку такой тренажер как СКАТТ охватывает многие аспекты тренировок в спортивной стрельбе, такие как выносливость, он помогает увидеть, насколько у человека стабильная стрельба, позволяет увидеть малейшие отклонения от центра мишени, не говоря о том, сколько времени спортсмен или сотрудник МЧС России тратит времени на один выстрел, что очень важно при стрельбе. Также необходимо и использование прогрессивной перегрузки, которая позволяет увеличить выносливость и точность выстрела.

В данной статье я хотел бы рассмотреть введение тренировок по стрельбе для сотрудников МЧС России. Спортивная стрельба – это один из самых древних видов спорта, где участники тренируются с различных видов оружия, начиная с обычной пневматической винтовки, заканчивая огнестрельным оружием. Спортсмены пытаются показать наиболее высокие и особые результаты точности поражения мишени, а также меткости. Состязания по некоторым видам стрельбы также включены в программу олимпиад. Соответственно, нельзя забывать, что стрельба с дистанции 10 метров включена как норматив сдачи ГТО.

Занятия требуют специального спортивного оборудования и помещения, а также особого соблюдения правил охраны труда. Особенностью данного спорта является продолжительная концентрация над мишенью и каждым выстрелом, а также особое умение подбирать правильное и удобное положение для стрельбы стоя, сидя или лежа. Все эти особенности, по нашему мнению, являются важным фактором для сотрудника МЧС России.

Рассмотрим начальную подготовку стрелка. Для новичка, закреплять какой-либо спортивный пистолет бессмысленно, поскольку ему не хватит навыков для эффективной стрельбы. С начала, каждый спортсмен обучается на винтовке лежа или сидя, где учиться пользоваться правильно мушкой, то есть, не дергая ее при выстреле, наводя ее точно под черный круг мишени. После этого спортсмен учиться не сбивать свое изначальное положение, поскольку каждые изменения в твоём положении влекут за собой не точные или нестабильные выстрелы.

Далее спортсмен учиться плавному, но быстрому нажатию на спусковой крючок, так как каждое резкое нажатие на спусковой крючок влечет за собой также промах или нестабильный результат. Проходя все эти подготовительные этапы, спортсмен должен учиться концентрироваться над каждым своим действием.

Пройдя через этот подготовительный этап, спортсмен уже может перейти на стрельбу на зачет, в зависимости от его физических способностей, точнее на разное количество выстрелов. Далее убедившись в результате, можно переходить на спортивный пневматический пистолет. Перейдя на данный вид оружия, ему следует изначально научиться принимать правильную стойку для стрельбы, удобную для него, но и правильную для выполнения стрельбы. Далее спортсмен должен тренироваться по методике «Секундомер», то есть удержание пистолета в сторону мишени на весу, направляя мушку четко под черный круг мишени. Далее все тренировки выполняются как на винтовке.

Когда появляется достаточный результат и опыт спортсмена, можно переходить на «СКАТ» и отрабатывать многие элементы стрельбы. Нельзя забывать про психологическое состояние, поскольку спортсмен должен

уметь сосредотачиваться, несмотря ни на что. Так же он должен уметь без паники реагировать на не удачные выстрелы и исправлять ошибки сразу же, так же не забывать про то, что для стрелка главное не высокий результат, а кучная стрельба, стрельба в «рублевую монету». «Стрельба в рублевую монету» означает твою кучность всех выстрелов, которая не должна превышать размеры рублевой монетки, все это помогает развить качество твоей стрельбы.

Но не стоит забывать, что ГТО сдается не просто с обычной пневматической винтовки, а на электрической установке похожей на ранее мною рассказанный «СКАТ». Чтобы выполнять это норматив стабильно хорошо, нужно не только уметь пользоваться ружьем, но и понимать, что показывает установка. Ведь она учитывает все твои передвижения ружья, и в момент стрельбы ты можешь случайно увести ружье от твоей мишени и потерять заработанные баллы.

В заключение, следует отметить, что занятия, по рассмотренным методикам и стрельбой в целом, могут повлиять дать возможность сотрудникам из числа обучающихся образовательных учреждений системы МЧС России достигать наиболее высоких результатов, обеспечивающих эффективность их подготовки и выполнения нормативов ГТО. Но следует отметить, что наука все больше и больше развивается, поэтому для подготовки требуется современное оборудование, которое требует особого ухода и использования, поэтому чтобы подготовить спортсмена или сотрудника к сдаче нормативов ГТО нужно пройти весь первоначальный этап, после чего переходить на установку. Ведь не понимая, как работает оружие, ты не поймешь, как работает установка для сдачи ГТО.

Список литературы

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя : Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. // серия : Образовательные технологии в спорте – Москва : Феникс, 2006. – 352 с.
2. Бутурлин, С.А. Методы изучения стрелкового процесса. – М.: Стрелковый. Союз России, 2010 г. – 51 с.
3. Вайнштейн, Л. М. О чем говорят отрывы, или стрельба без отрывов / Л.М. Вайнштейн // [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.shooting-ukraine.com/books>

УДК 316.6:796.08

В. М. ЗАЙКА

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
г. Брест

О РОЛИ КОММУКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Summary. Communicative abilities of the sportsman are abilities of the person of the sportsman, providing efficiency of dialogue and psychological compatibility in joint sports activities. Communicative abilities – an obligatory component of organizational abilities and abilities to leadership and a management.

Резюме. Коммуникативные способности спортсмена – это способности личности спортсмена, обеспечивающие эффективность общения и психологическую совместимость в совместной спортивной деятельности. Коммуникативные способности – обязательный компонент организационных способностей и способностей к лидерству и руководству.

Актуальность обусловлена необходимостью повышения коммуникативных способностей участников спортивного коллектива. Повышение коммуникативных способностей спортсменов является одной из важнейших задач, так как это способствует развитию здорового психологического климата в коллективе, что в итоге отражается и на профессиональной деятельности. Однако формированию и управлению коммуникативной системой в спортивных коллективах уделяется недостаточно внимания. Ее формирование часто носит стихийный характер, вследствие чего возникают коммуникативные барьеры, что ведет к нарушению системы обмена информацией в спортивном коллективе, к снижению эффективности делового взаимодействия спортсменов. Создание определенных условий, поиск методов и средств, способствующих предупреждению и преодолению социально-психологических конфликтов и коммуникативных барьеров, должно являться предметом особого внимания тренеров, менеджеров и спортсменов.

Цель работы – развитие коммуникативной культуры в спортивном коллективе.

Методы и организация исследования. Теоретико-библиографический анализ; педагогическое наблюдение, опросные методы (беседы с тренерами, спортсменами), диагностика, что позволило получить объективную информацию об уровне коммуникативных способностей спортсменов.

Результаты и их обсуждение. От уровня взаимодействия, взаимопонимания, сыгранности, взаимовыручки, взаимной ответственности непосредственно зависят успехи спортсменов особенно в игровых видах спорта [1]. Взаимоотношения в спортивном коллективе можно выявить как с помощью социометрических процедур (рисунок 1), так и наблюдением за спортсменами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (таблица 1).

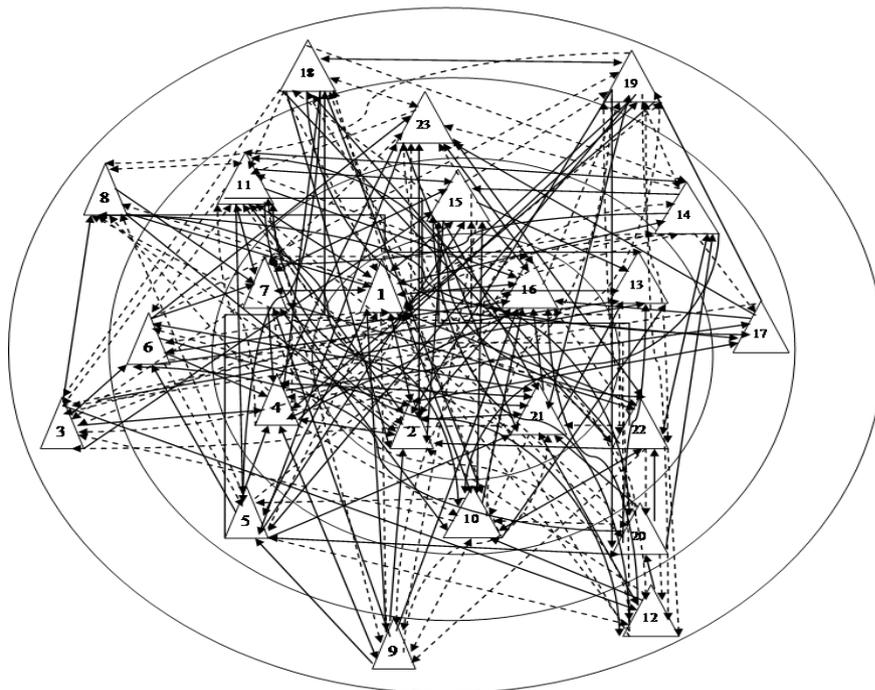


Рисунок 1. – Социограмма команды U-17 по хоккею с шайбой

Команда, представляющая собой единое целое, выступает условием развития мастерства индивидов и их профессионального роста, а создание совместимых игровых связок может быть более эффективным, чем любые тактические схемы взаимодействия.

Коммуникативные способности спортсменов влияют на развитие коммуникативной культуры, которая является частью организационной культуры и также включает в себя наряду с заданными «свыше» формальными предписаниями и нормами, неформальные, стихийные нормы и обычаи, разделяемые членами спортивного коллектива.

Высокая коммуникативная культура как система осознанных и неосознанных представлений, ценностей, правил, запретов, традиций, разделяемая всеми членами команды, является хорошим стабилизирующим фактором, препятствующим возникновению конфликтов в ней.

Таблица 1 – Показатели групповых взаимоотношений

<i>N n/n</i>	<i>Наблюдаемые показатели у спортсменов</i>	<i>Условные оценки</i>
1	Взаимодействие согласовано и слажено, понимают друг друга с полуслова, не упрекают, а поддерживают, проявляют инициативу во взаимопомощи	5
2	Взаимодействуют с незначительными рассогласованиями, хорошо понимают друг друга, поддержка и одобрение преобладают над упреками, помогают друг другу при необходимости	4
3	Взаимодействие несогласованно, понимают друг друга с трудом, высказывают много упреков, не стремятся к взаимопомощи, оказывая ее лишь по просьбе	3
4	Взаимодействие формально, партнеры не хотят понимать друг друга, взаимные обвинения преобладают над дружескими советами, высказывают явное нежелание помочь друг другу	2
5	Взаимодействие практически отсутствует, оно происходит лишь случайно, партнеры конфликтуют, категорически отказываются помочь друг другу	1

При высоком уровне коммуникативной культуры удается сосредоточиться на интересах, а не на позициях; разработать взаимовыгодные варианты; настаивать на использовании объективных критериев.

Выводы. Способности личности, обеспечивающие эффективность ее общения с другими личностями и психологическую совместимость в совместной деятельности проявляются в коммуникативных способностях. Повышение коммуникативных способностей участников спортивного коллектива и применение принципиального, прагматического подхода в разрешении конфликтных ситуаций способствуют развитию здорового психологического климата в этом коллективе. Уровень коммуникации в команде оказывает не менее выраженное косвенное влияние на спортивный результат через изменение психического состояния и психологического климата в команде.

Список использованной литературы

Заика, В. М. Профилактика и разрешение конфликтов в спорте / В. М. Заика, Т. Д. Полякова // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Междунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 2. – С. 224–229.

УДК 796.8

Ю. Р. КАЗРЯТОВА, Г. Б. СУЛЕЙМАНОВ

ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТХЭКВОНДО
ВТФ: МНЕНИЕ ТРЕНЕРОВ**

Summary. The results of the conducted questionnaire survey of coaches and athletes, aimed at identifying the amount of theoretical knowledge in the issues of characterization, meaning and features of improving speed and strength training of taekwondo WTF are presented.

Резюме. Данная работа представляет результаты анкетного опроса тренеров по тхэквондо ВТФ, проведенного с целью оценки их теоретических знаний. Опрос был проведен среди тренеров с различным стажем тренерской работы, что позволило получить разносторонний взгляд на рассматриваемую тему. Результаты опроса будут использованы для разработки рекомендаций по улучшению подготовки спортсменов занимающихся тхэквондо.

Актуальность. Тхэквондо является одним из самых популярных видов боевых искусств в мире, и конкуренция на международном уровне чрезвычайно высока. Для достижения успеха в тхэквондо необходим высокий уровень скоростно-силовых способностей [2]. Существующие методы скоростно-силовой подготовки не всегда оптимальны для тхэквондистов. Данное исследование направлено на разработку новых и более эффективных методов скоростно-силовой подготовки, которые помогут тхэквондистам улучшить свои спортивные результаты и достичь более высокого уровня мастерства [1].

Скоростно-силовая подготовка является одним из видов физической подготовки, который имеет основополагающее значение в построении тренировочного процесса. Уровень скоростно-силовой подготовленности во многом определяет успешность технической подготовки спортсмена, содержание его тактики, а также реализацию личностных качеств в процессе тренировок и соревнований [3].

Цель исследования: Основной целью данного исследования является оценка эффективности скоростно-силовой подготовки тхэквондистов с точки зрения, мнения, тренеров. Исследование направлено на выявление уровня удовлетворенности тренеров результатами программ, методик улуч-

шения скоростно-силовой подготовки, а также на выявление проблем, требующих дополнительного внимания и корректировок для улучшения эффективности тренировочного процесса.

Организация исследования. В анкетном опросе приняли участие 25 тренеров по тхэквондо, имеющих стаж тренерской работы от 10 до 20 лет. Опрос проводился в апреле 2024 года.

Для сбора данных использовалась анкета, созданная в Google Формам. Анкету по электронной почте получили тренеры по тхэквондо из разных регионов России, в том числе из Республики Татарстан (РТ).

Анкета включала вопросы, направленные на выяснение представлений тренеров о скоростно-силовой подготовке и необходимости ее совершенствования.

Посмотрим на некоторые основные выводы из предоставленных данных из таблицы 1 об анкетном опросе тренеров по тхэквондо ВТФ.

Таблица 1- Результаты анкетного опроса тренеров по тхэквондо ВТФ

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Кол-во ответов	Кол-во ответов (%)
1. Стаж работы тренеров по тхэквондо	от 5-10 лет;	6	24%
	от 10-15 лет;	10	40%
	от 15-20 лет и более;	9	36%
2. Как часто вы уделяете время тренировкам по развитию силы и скорости?	1 раз в неделю;	15	60%
	2 раза в неделю;	4	16%
	3 раз в неделю и более;	2	8%
	Не использую;	4	16%
3. Какие виды тренировок по скоростно-силовой подготовке вы проводите в вашей команде?	Силовые тренировки с использованием свободных весов, гантелей, гири;	17	68%
	Плиометрические упражнения;	1	4%
	Скоростные тренировки, включающие короткие упражнения с максимальной скоростью и отдыхом между ними;	7	28%
4. Какую роль играет скоростно-силовая подготовка в вашем общем тренировочном плане?	Улучшение физической выносливости и выносливости мышц;	12	48%
	Развитие скоростно-силовых качеств для улучшения спортивных результатов;	2	8%
	Повышение базового уровня физической подготовки;	3	12%

	Профилактика травм и укрепление мышечной системы;	5	20%
	Достижение определенных спортивных целей и показателей;	3	12%
5. Какие проблемы или трудности вы испытываете при проведении тренировок по совершенствованию скоростно-силовой подготовки у спортсменов?	Недостаточная мотивация для выполнения упражнений высокой интенсивности;	5	20%
	Недостаточное понимание;	11	44%
	Риск травм;	9	36%
6. Какие изменения в тренировочном процессе вы бы хотели внести для более эффективного развития скоростно-силовой подготовки у вашей команды/группы?	Увеличить объем тренировок, уделяемых скоростно-силовой подготовке;	12	48%
	Использование специальных упражнений и тренировочных методик, направленных на развитие скоростно-силовых качеств;	5	20%
	Внедрение индивидуальных программ тренировок, учитывающих особенности каждого спортсмена;	8	32%

Частота тренировок по развитию силы и скорости (вопрос №2): большинство тренеров (60%) уделяют время тренировкам по развитию силы и скорости один раз в неделю, в то время как некоторые тренеры (16%) не используют такие тренировки совсем.

Виды тренировок по скоростно-силовой подготовке (вопрос №3): основная доля тренеров (68%) проводят силовые тренировки с использованием свободных весов, гантелей, и гири. Около 28% проводят скоростные тренировки, включающие короткие упражнения с максимальной скоростью и отдыхом. Согласно опросу (вопрос №4), почти половина тренеров (48%) считают, что скоростно-силовая подготовка играет важную роль в повышении общей выносливости, в том числе мышечной выносливости, а также в профилактике повреждений и укреплении мускулатуры.

Проблемы и трудности (вопрос №5): основные проблемы, указанные тренерами, включают недостаточное понимание (44%) и риск травм (36%), а также недостаточную мотивацию для выполнения упражнений высокой интенсивности (20%).

Изменения в тренировочном процессе (вопрос №6): большинство тренеров (48%) выразили желание увеличить объем тренировок, уделяемых скоростно-силовой подготовке для более эффективного развития.

Выводы. Большинство тренеров по тхэквондо признают важность скоростно-силовой подготовки для улучшения общей и мышечной выносливости, а также снижения риска травм. Несмотря на это, некоторые тре-

неры все еще не включают этот тип тренировок в свои программы. Для увеличения эффективности тренировочного процесса тренеры стремятся к использованию новых методик и индивидуальных программ.

Список использованной литературы

1. Кашкаров, В. А. динамика базовых физических качеств квалифицированных тхэквондистов в годичном цикле подготовки / Кашкаров В. А, Вишняков А. В, Фролова Т.С. / Вестник спортивной науки. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-bazovyh-fizicheskikh-kachestv-kvalifitsirovannyh-thekvondistov-v-godichnom-tsikle-podgotovki> (дата обращения: 05.03.2024).

2. Таймазов, В. А. Содержание нормативов по оценке общей физической подготовленности высококвалифицированных тхэквондистов / Таймазов В. А, Бакулев С. Е, Павленко А. В, Симаков А.М, Чистяков В.А. / Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №8 (138). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-normativov-po-otsenke-obschey-fizicheskoy-podgotovlennosti-vysokokvalifitsirovannyh-thekvondistov> (дата обращения: 05.03.2024).

3. Журавлева, В. Е. Развитие студенческих единоборств в России / В. Е. Журавлева, А. А. Каплев, Н. А. Абрамов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Материалы Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф., посвященной 45-летию ПГАФКСиТ, Казань, 22 ноября 2019 года. – Казань: ПГАФКСиТ, 2019. – С. 759-762.

УДК 37.016:796(07)

С. В. КАШАНСКАЯ

ГУО «Средняя школа № 45, г. Гомеля», г. Гомель

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ АЭРОБИКЕ СПОРТИВНОЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Summary. Using the example of the sport “Sports Aerobics”, the article examines the problem of pedagogical teaching technology, as a system for selecting methods and techniques that allow obtaining a predicted result in the educational process in physical education in elective classes, establishing a close connection with the educational process in the subject “Physical Education” and health."

Резюме. В статье на примере вида спорта «Аэробика спортивная», рассматривается проблема педагогической технологии обучения, как система подбора методов и приемов, позволяющих получить прогнозируемый результат в образовательном процессе по физическому воспитанию на факультативных занятиях, установление тесной связи с образовательным процессом по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Актуальность. Традиционные формы дополнительного физкультурного образования педагогов сегодня являются недостаточными, требуют серьезных перемен в педагогические технологии обучения образовательной системы.

Нами предпринята попытка адаптации, систематизации и внедрения педагогической технологии на основе аэробики спортивной в физкультурном образовании государственных учреждений образования в средних школах.

Цель работы – Формирование разносторонне физически и эстетически развитой личности учащихся средствами аэробики спортивной.

Перед нами стояли задачи по обучению учащимися сложно-координированных упражнений и композиций аэробики спортивной; овладению качественного показа танцевальных форм, выразительной демонстрации композиции, как целостного упражнения в соответствии с видом спорта и учетом специфики аэробики.

Методы и организация исследования. Мы предлагаем педагогическую технологию обучения на основе вида спорта, в нашем случае – аэробики спортивной.

Преподавателю при планировании учебного процесса по предмету «Физическая культура» предоставляется возможность наполнять содержание теоретических и практических разделов, используя специальную систему в виде подобранных форм, методов, способов и приемов, позволяющую не только значительно расширить возможности применения специфического средства физических упражнений через новые формы организации обучения, но и предвидеть конечный конкретный результат.

В ходе исследования мы выявили, что для достижения высокого результата в условиях образовательного процесса крайне важны правильное сочетание подобранных методов обучения в организации учебного процесса.

От того, насколько ими владеет преподаватель, на каком уровне он сможет проявить себя в профессиональной деятельности непрерывного образования.

Исследование заключалось в поведении опроса практикующих в спортивной сфере педагогов. Основной целью интервьюирования являлось

выявление источников и ресурсов, помогающих специалистам в области физической культуры профессионально совершенствоваться. В ходе нашего исследования выявили, что потребности в информации различны.

Педагоги отмечали следующий недостаток материалов: о современных физкультурно-оздоровительных методиках – 44%; знаний по привлечению занимающихся к занятиям и их мотивации – 29 %; о научных разработках зарубежных и отечественных специалистов по оздоровительной физической культуре – 49%. При этом 15% респондентов не испытывают недостатка информации по интересующим материалам (рисунок 1.).

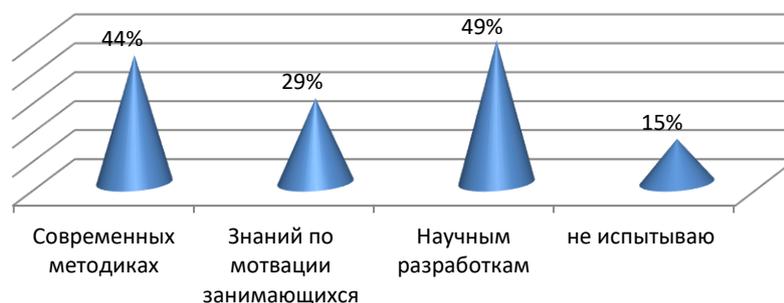


Рисунок 1. – Результаты опроса: методы обучения в организации учебного процесса

Стоит отметить, что при овладении преподавателями педагогической технологией обучения на достаточно высоком уровне, а это в нашем случае применение специального набора форм, методов, способов, приемов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе на основе психолого-педагогических установок, мы получили высокий прогнозируемый образовательный результат с допустимой нормой отклонения.

Методы, которые мы использовали, в педагогической технологии на основе спортивной аэробики были: строго регламентированного упражнения, стандартно-повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки, соревновательный метод. Также были использованы дидактические методы использования слова и обеспечения наглядности; метод тестовых заданий.

Для того чтобы получить запланированный результат подготовить обучающихся на более высокий уровень участия в соревнованиях разного уровня, использовалась методика, в которой тесно сочетались ОФП, СФП, занятия акробатикой, хореографией, составление композиций на основе международных правил аэробики спортивной. При составлении спортивных упражнений в музыкальном сопровождении использовали классическую и современную музыку.

В связи с необходимостью работать со всеми обучающимися по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» приглашались все желающие, начиная со 2-го класса.

Результаты и их обсуждения. Мы предлагаем определить место педагогической технологии обучения на основе вида спорта, в нашем случае – аэробики спортивной как целостной системы методов и приемов с прогнозируемым результатом.

В ходе нашей работы на базе учреждения образования мы получили прогнозируемый результат повышения уровня и качества:

1. Развития физкультурно-спортивной деятельности.
2. Привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Укрепления здоровья, полноценного физического развития.
4. Обеспечения посредством регулярных занятий спортивной аэробикой социального, интеллектуального развитие личности учащихся.
5. Популяризации спортивной аэробики как вида спорта в нашей стране.

Выводы. С педагогической точки зрения успех реализации нашей педагогической технологии обучения, в основе которой учитывались педагогические закономерности развития личности и формирования их физической культуры, мы получили благодаря разработанной целостной системе методов и приемов обучения включающих:

1. Работу с мотивированными обучающимися
2. Организацию новых форм занятий физической культурой в учреждениях образования включенных в действующие программы
3. Освоение новых методик, как выход на новый виток профессионального развития педагога
4. Проведение факультативных занятий хореографической и спортивной направленности.
5. Установление тесной связи с образовательным процессом по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
6. Организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (организация соревнований по спортивной аэробике на базе учреждений образования не только городских, республиканских, но и международных).

Список использованной литературы

1. Афонская, А.О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.О. Афонская: ТГПУ им. Л.И. Толстого. – Тула, 2004. – 19 с.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Беспутчик, В.Г. Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин. – Минск: Армита-Маркетинг, Менеджмент, 1997. – 122 с.

4. Садовникова, В.В. Фактические механизмы функционирования фитнес-индустрии Беларуси / Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова и др. ; Белорус.гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – Вып. 18. – С. 233-245.

5. Садовникова, В. В. Педагогическая технология обучения аэробике в учреждениях образования [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. В. Садовникова, С. В. Кашанская. – Минск : БГУ, 2022.

УДК 796.1

Е. Н. КОЗЛОВСКАЯ

УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»,
г. Брест

ПРИМЕНЕНИЕ НАРОДНЫХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Summary. The use of folk games in the educational and training process has many advantages. They promote cultural preservation, physical skill development, social interaction, psychological development and cultural integration. Using folk games in the educational process helps children develop communication skills, improve health, learn to work in a team and respect the diversity of cultures. This approach contributes to the comprehensive development of the child's personality and the formation of a tolerant attitude towards the world around him.

Резюме. Применение народных игр в учебно-тренировочном процессе имеет множество преимуществ. Они способствуют сохранению культурного наследия, развитию физических навыков, социальному взаимодействию, психологическому развитию и интеграции культур. Использование народных игр в учебном процессе помогает детям развивать коммуникативные навыки, укреплять здоровье, учиться работать в коллективе и уважать разнообразие культур. Такой подход способствует всестороннему развитию личности ребенка и формированию толерантного отношения к окружающему миру.

Актуальность. Применение народных игр в учебно-тренировочном процессе имеет большую актуальность по нескольким причинам:

1- Сохранение культурного наследия: Народные игры являются частью культурного наследия различных народов. Использование этих игр в учебном процессе способствует сохранению и передаче традиций, обычаев и ценностей.

2- Физическое развитие: Многие народные игры требуют физической активности, что способствует развитию выносливости, координации движений, силы и гибкости у детей.

3- Социальное взаимодействие: Народные игры часто предполагают коллективное участие, что способствует развитию коммуникативных навыков, сотрудничества, а также умения работать в команде.

4- Психологический аспект: Участие в народных играх способствует развитию таких качеств как стремление к победе, умение проигрывать, терпимость, самоконтроль и умение принимать решения в условиях ограниченного времени.

5- Интеграция культур: В многокультурном обществе использование народных игр позволяет детям познакомиться с культурой и традициями различных народов, способствуя толерантности и пониманию разнообразия.

Цель работы – анализировать применение народных игр в образовательном процессе.

Методы и организация исследования. В исследовании применялся анализ литературных источников

Результаты и их обсуждение. Применение народных игр в учебно-тренировочном процессе является одним из эффективных методов обучения и развития детей и взрослых. Народные игры, такие как подвижные и настольные игры, головоломки и развлечения, имеют долгую историю и были разработаны и переданы из поколения в поколение. Эти игры предоставляют не только развлечение и развлекательные возможности, но и способствуют развитию различных навыков и качеств, таких как координация движений, логическое мышление, коммуникативные навыки, стратегическое планирование и творческое мышление.

Применение народных игр в учебно-тренировочном процессе может иметь следующие преимущества:

1. Физическое развитие: Многие народные игры требуют активных движений, что способствует физическому развитию и укрепляет мышцы тела. Это особенно полезно для детей, которые часто проводят время перед компьютерами и мобильными устройствами.

2. Развитие когнитивных навыков: Некоторые народные игры, такие как головоломки и логические игры, способствуют развитию когнитивных

навыков, таких как логическое мышление, аналитические способности, решение проблем и принятие решений. Они помогают развивать умение планировать и прогнозировать последствия своих действий.

3. Развитие социальных навыков: Народные игры, особенно командные игры, требуют сотрудничества, коммуникации и лидерских качеств. Они учат детей взаимодействовать с другими, развивают их способность работать в команде, учитывать мнение и интересы других, занимать лидерские позиции.

4. Познавательное развитие: Многие народные игры основаны на исторических или культурных сюжетах. Они могут помочь детям изучать и узнавать о различных культурах, традициях и исторических событиях.

5. Эмоциональное развитие: Игры могут стимулировать радость, веселье и эмоциональную активность. Они могут помочь развить у детей умение воспринимать и выражать свои эмоции, управлять своими эмоциями и развивать эмпатию и сочувствие к другим людям.

6. Творческое мышление: Некоторые народные игры, такие как творческие конкурсы или ролевые игры, могут стимулировать творческое мышление и воображение. Они помогают детям думать креативно, находить нестандартные решения и развивать свою фантазию.

7. Формирование культурного сознания: народные игры часто отражают традиции, обычаи и историю определенной культуры или народа. Играя в них, учащиеся узнают о культурном наследии своей страны или других стран, что способствует формированию толерантности и глобального мышления.

8. Развитие интеллектуальных навыков: народные игры часто требуют стратегического мышления, аналитических навыков и принятия решений на основе ограниченного количества информации. Это способствует развитию у учащихся критического мышления, проблемного решения и логического мышления.

9. Повышение мотивации и интереса к учебному процессу: народные игры могут быть увлекательными и занимательными, что помогает учащимся любого возраста сохранять интерес к учебе и мотивацию для достижения успеха.

10. Создание положительной обстановки и укрепление связей: играя в народные игры, учащиеся могут развивать дружеские отношения, сотрудничество и взаимопомощь друг другу. Это создает положительную обстановку в группе и укрепляет связи между участниками.

В целом, применение народных игр в учебно-тренировочном процессе способствует разностороннему развитию учащихся, а также способствует формированию ключевых компетенций, таких как социальные навыки,

культурное сознание, физическая активность, интеллектуальные навыки, мотивация и связи.

Применение народных игр в учебно-тренировочном процессе может быть осуществлено путем включения этих игр в уроки, тренировки или специальные мероприятия. Это может быть, как индивидуальное задание, так и групповая деятельность, ориентированная на развитие конкретных навыков или качеств.

Выводы. В целом, применение народных игр в учебно-тренировочном процессе способствует всестороннему развитию участников, улучшению физического и эмоционального состояния, а также созданию позитивной и интерактивной обучающей среды.

Таким образом, применение народных игр в учебно-тренировочном процессе не только актуально, но и является важным компонентом полноценного физического, социального и культурного развития детей.

УДК 796.071

В. П. КУКАШИНОВ, И. И. ЛОСЕВА

Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
г. Минск

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНОГО И НАЦИОНАЛЬНОГО ОПЫТА К ПОДХОДАМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Summary. This article presents a comparative analysis of the organization of the educational process in the academic discipline "Physical Education" in the Republic of Belarus and leading educational institutions abroad.

Резюме. В представленной работе изложен сравнительный анализ организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в Республике Беларусь и ведущих учреждениях образования за рубежом.

Актуальность. Дисциплина «Физическая культура» является динамично изменяющейся на протяжении совершенствования системы образования в любой стране, так как отражает потребности страны в формировании физической культуры личности как основного потенциала пополнения экономически активной части населения. Экономика отвечает потребно-

стям и вызовам времени, следовательно, и формирование личности средствами физической культуры для нужд экономики также не будет стоять на месте.

Цель работы. Целью работы явилось сравнение зарубежного опыта организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» с организацией образовательного процесса в нашей стране.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования явился анализ литературных источников.

Для сравнения нами были выбраны шесть основных критериев для сравнения (таблица 1):

1. Возможность распределения в группы по физической культуре на основе медицинских показателей
2. Возможность выбора занятия избранным видом спорта
3. Возможность материального поощрения студентов за высокие спортивные результаты
4. Освещение в средствах массовой информации итогов выступления команд УВО и достижений студенческого спорта
5. Наличие государственных программ по учебной дисциплине «Физическая культура»
6. Выполнение контрольных нормативов по физической культуре для аттестации по предмету

Таблица 1 – Критерии сравнительного анализа зарубежного и национального опыта по организации физического воспитания в УВО

Критерии	УВО		
	Республика Беларусь	США	Европа
Распределение в группы по физической культуре на основе медицинских показателей	+	+	+
Право выбора физической активности (выбора вида спорта)	-/+	+	+
Стипендия на обучение за высокие спортивные результаты	-	+	+
Пропаганда и широкое освещение в государственных СМИ достижений студенческого спорта	-/+	+	-/+
Наличие государственной программы	+	-	-/+
Выполнение контрольных нормативов по физической культуре	+	+	+

Примечание – Источник: собственная разработка на основе анализа представленной выше информации

Результаты и их обсуждение. Анализ собранных данных выявил некоторые закономерности организации образовательного процесса:

В УВО Республики Беларусь также как и в ведущих университетах мира комплектование обучающихся по группам для занятий физической культурой происходит по гендерному признаку и с учетом их медицинских показателей. Для аттестации по дисциплине «Физическая культура» обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы, предусмотренные учебной программой. Кроме того, физическое воспитание студентов в США подразумевает не только посещение практических, но и теоретических занятий. Студенты в обязательном порядке посещают курс лекций. Каждый учебный модуль завершается проверкой знаний студентов в тестовой форме. В системах образования разных стран используются урочные (классные) и внеурочные (внеклассные) формы организации занятий. Внеклассные занятия организуются в форме массовых оздоровительных и спортивных мероприятий, занятий в спортивных клубах и секциях [2].

Вместе с тем, есть и принципиальные различия в организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в ведущих УВО Республики Беларусь и мира. Эти особенности заключаются в следующем:

В отличие от обучающихся ведущих университетов мира, студенты УВО Республики Беларусь в большинстве своем не имеют права выбора вида спорта, которым желают заниматься. Это обусловлено наличием спортивной базы, не всегда отвечающей требованиям занимающихся, а также отсутствием штатных специалистов, способных осуществлять учебный процесс по избираемым студентами видам спорта.

В УВО Республики Беларусь стипендии за высокие спортивные результаты не предусмотрены вообще. Студенты могут получить снижение оплаты за обучение по совокупности спортивных достижений и общественной активности. Эта скидка формируется на основании нескольких составляющих: успешность сдачи сессии, участие в общественной жизни УВО и спортивные достижения. Размер скидки может достигать 60 % [1].

В университетах США и Европы студенты, которые достигают определенных успехов в спорте, имеют возможность претендовать на получение спортивной стипендии.

В Республике Беларусь спортсмены высокой квалификации правилами приема в УВО имеют право быть зачисленными сверх плана набора, но только на платной основе за собственные средства. Снижение оплаты за обучение происходит для них на общих основаниях по совокупности указанных выше показателей, при этом успеваемость по предметам не должна быть ниже шести баллов.

По сравнению с УВО Республики Беларусь и Европы, где имеются дотации государства на физическую культуру и спорт, в США студенческий

спорт развивают несколько крупных специализированных ассоциаций: Национальная студенческая спортивная ассоциация (НСАА), Национальная ассоциация межвузовского спорта (NAIA) и Национальная юношеская студенческая спортивная ассоциация (NJCAA). Эти ассоциации имеют высокую степень коммерциализации. Государство практически никак не влияет на развитие студенческого спорта, все ассоциации развиваются самостоятельно, без вмешательства Правительства. Выступление студенческих команд транслируется на местных телеканалах. Результаты выступлений публикуются в газетах [3].

Основным отличием в финансировании физической культуры и спорта в университетах является то, что в США спортивные ассоциации зарабатывают средства самостоятельно и направляют их на развитие студенческого спорта через возмещение университетам затрат на спортивные стипендии, проведение спортивных мероприятий и т.д., а в Республике Беларусь студенческий спорт и физическая культура финансируются из различных источников, в том числе за счет средств государственного бюджета, выделенных на образование, и средств, выделенных на развитие спорта через Министерство спорта и туризма. Существующая Ассоциация студенческого спорта Республики Беларусь финансируется за счет оргвзносов учреждений образования и не имеет своих доходов.

Выводы. Наличие Государственной программы по дисциплине «Физическая культура» в УВО Республики Беларусь и некоторых университетов Европы обусловлено финансированием этого предмета со стороны государства, поскольку считается, что физическая культура имеет прикладное значение для освоения будущей профессии, а также подготавливает студентов к службе в вооруженных силах. В США, например, практически все университеты частные и правительство не вмешивается в развитие студенческого спорта.

Список использованной литературы

1. Сводный годовой отчет о реализации государственных программ в 2023 году [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://economy.gov.by/>.
2. Caltech Beavers [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.gocaltech.com/>. – Дата доступа: 21.12.2023.
3. Statista [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.statista.com/statistics/219605/ncaa-revenue-breakdown/>. Дата доступа: 11.01.2024

УДК 796.1/3-053.8

Е. К. КУЛИНКОВИЧ

Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
г. Минск

ИГРЫ КАК ЭЛЕМЕНТ КУЛЬТУРНОГО ДОСУГА ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Summary. The article analyzes the motivation for physical exercises on the basis of a survey of students of the Autonomous Institution of Physical Exercises and those engaged in the table tennis club.

Резюме. В статье анализируется мотивация занятий физическими упражнениями на основе опроса слушателей АУ ПРБ и занимающихся в клубе любителей настольного тенниса.

Актуальность. Физическая культура и спорт играют все более важную роль в современном обществе, однако в Беларуси показатели массовости занятий физическими упражнениями среди взрослого населения довольно низкие. Представляется весьма актуальным выяснить мотивацию и причины низкой активности населения в этой сфере.

Цель работы. Попытка изучить мотивацию взрослых людей (после 35 лет), в сфере физической культуры.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе был организован опрос слушателей Института государственной службы, который позволил определить степень их вовлеченности в занятия физическими упражнениями и предпочитаемые формы этих занятий. На втором этапе проводился опрос занимающихся в клубе любителей настольного тенниса.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура и спорт играют все более важную роль в современном обществе. При этом физическая культура рассматривается как составная часть культуры, область социальной деятельности, направленная на физическое развитие человека, укрепление его здоровья, совершенствование его двигательной активности.

Рассматривая физическую культуру как часть, элемент общей культуры, важно определить ее основные функции. При этом функции физической культуры, представляют собой объективно присущие свойства, которые определяются самой сущностью социального явления. В физической культуре можно выделить общекультурные (общие) и специфические функции. Общекультурные функции основываются на взаимосвязях физической культуры с другими социальными элементами – воспитанием, образованием, организацией досуга и т.д. Они присущи и другим видам культуры.

Специфические функции физической культуры – это те функции, которые свойственны только ей и не могут в полной мере реализовываться другими видами культуры. К специфическим функциям относятся функция развития физических качеств и двигательных навыков; оздоровительная функция; функция отдыха и развлечения и др.

Двигательная активность и спорт широко используются для развлечения и полезного для здоровья содержательного отдыха. Горные лыжи, дайвинг, силовой фитнес, аэробика и т.д. Игровые и другие виды спорта привлекательны в силу своей высокой эмоциональности. Но если в европейских странах от 50 до 70 процентов взрослого населения предпочитают активные формы досуга, то в Беларуси различными формами физкультуры и спортом занимается только 24,8 процента населения страны (в 2015 году – 20,2 процента). Это определило цель нашего исследования – изучить мотивацию взрослых людей (после 35 лет), систематически занимающихся физическими упражнениями.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе проводился опрос слушателей Института государственной службы АУ ПРБ, который позволил определить степень их вовлеченности в занятия физическими упражнениями и предпочитаемые формы этих занятий. В опросе приняло участие 109 респондентов: 68 мужчин и 41 женщина. По возрасту респонденты распределились: 65 - в возрасте до 35 лет, 39 - от 35 до 55 и 5 - свыше 55 лет. Все имеют высшее образование и стаж управленческой деятельности.

93,6% опрошенных согласны с мнением, что физическая культура и спорт способствуют сохранению здоровья административных работников, 5,5% - сомневаются. При этом систематически (2-3 раза в неделю) занимаются - 29,4%; занимается не систематически - 54,9%; не занимаются - 16,4%. Следует отметить, что наиболее массовая категория «занимающихся не систематически» включает в основном людей, которым просто неудобно признаться, что они не занимаются физическими упражнениями

Опрос показал, что наиболее популярными формами занятий физическими упражнениями являются индивидуальные занятия: плавание, атлетическая гимнастика и силовой фитнес. Игровые виды спорта упоминаются очень редко.

Те респонденты, которые занимаются физическими упражнениями, отмечают что они это делают для укрепления здоровья (36,1%), для психологической разрядки (28,9%), для того чтобы лучше выглядеть (16,9%) или получить удовольствие от самих занятий (16,9%). При этом мотивация у мужчин и женщин существенно отличаются, однако показатели использования физических упражнений для поддержания здоровья у тех и других превалируют.

Ситуация достаточно понятная: взрослые люди понимают необходимость двигательной активности для укрепления здоровья и поддержания работоспособности. При этом они предпочитают индивидуальные формы занятий: можно заниматься в удобное время, легче дозировать нагрузку. Но при таком подходе сложно сохранять систематичность таких занятий: среди причин, мешающих за-

нениям физическими упражнениями, опрошенные указали загрузку на работе, бытовые проблемы и т.д. Примечательно, что никто не сослался на ограничения по состоянию здоровья.

На втором этапе проводился опрос занимающихся в клубе любителей настольного тенниса ($n = 20$), большинство из которых систематически тренируются. На вопрос: «С какой целью Вы занимаетесь теннисом в настоящее время?» 90% опрошенных отметили – для удовольствия от игры и получения положительных эмоций, 75% - для укрепления здоровья и поддержания физической формы, 70% - для общения с интересными людьми.

Таким образом, можно предположить, что мотивация лиц, занимающихся игровыми видами спорта, отличается от лиц, рассматривающих физическую культуру как средство оздоровления и поддержания работоспособности. Но именно умение получать удовольствие от занятий (да и от любого другого вида деятельности) делает интерес к физической культуре более деятельным. Это подтверждается возникновением любительских клубов и лиг по игровым видам спорта, опирающихся на личную инициативу занимающихся. Однако для получения такого удовольствия во взрослом возрасте необходимо наличие соответствующих навыков, основ техники и тактики избранного вида спорта. Опрос любителей настольного тенниса показал, что все они начинали заниматься этим видом спорта в школьном возрасте в секциях или спортивных школах.

Конечно, альтернативой могут служить игровые виды с упрощенными правилами или простой техникой: бильярд, боулинг, дартс и т.д. Активные формы развлечения зачастую перерастают в систематические занятия. Но опыт организации спартакиад показывает, что участие в соревнованиях по этим видам принимают преимущественно одни и те же лица, стремящиеся к получению положительных эмоций, наслаждения от игры.

Наше исследование носит предварительный характер и не претендует на четкое обоснование проблемы повышения массовости физической культуры среди взрослого населения.

Выводы. Пропаганда физической культуры носит прагматичный характер и ориентирована преимущественно на оздоровление и повышение работоспособности населения. Результатом такой пропаганды является предпочтение взрослым населением индивидуальных форм занятий, которые, с одной стороны, эффективно повышают физические кондиции занимающихся, а, с другой, - легко дозируются и вписываются в рабочий режим. Однако при этом сложно добиться быстрого роста массовости занятий – оздоровление средствами физической культуры требует дополнительных волевых усилий.

Игровые виды спорта более эмоциональны и привлекательны, но требуют технических навыков и координационных способностей, которые закладываются преимущественно в молодости. В условиях общеобразовательной школы эта задача реализуется недостаточно эффективно.

В современных условиях в процессе физического воспитания следует активнее формировать гедонистические мотивы – умение получать удовольствие от занятий физическими упражнениями, спортивных и подвижных игр.

УДК 796.1/.3: 316.77

И. И. ЛОСЕВА

Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
г. Минск

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО МЕЖКУЛЬТУРНОГО ОБЩЕНИЯ И КОММУНИКАЦИИ

Summary. The article sets out the main prerequisites for expanding the range of sports and mass events of physical education departments of non-core institutions of higher education through tournaments in team sports on the example of volleyball.

Резюме. В представленной статье изложены основные предпосылки для расширения круга спортивно-массовых мероприятий кафедр физической культуры непрофильных учреждений высшего образования посредством проведения турниров по игровым видам спорта на примере волейбола.

Актуальность. Коммуникации и межкультурное общение в сфере физической культуры и спорта является одной из самых древних потребностей, которые возникли как необходимость достигнуть единого понимания правил, обеспечения условий взаимодействия и оценки результата спортивной деятельности. На сегодняшний день вопросы языка общения и достижения единого понимания регламентации спортивной деятельности остаются актуальными. Более того, спортивная отрасль уже давно вышла за рамки границ «спорт для демонстрации возможностей человека и достижения высоких результатов» и стала объектом межкультурного общения, рычагом влияния на ход формирования системы физического воспитания стран, а также средством политического общения (не исключая политического давления) между странами.

Цель работы. Целью работы явилось изучения влияния спортивной деятельности на взаимоотношения отдельной организации (учреждения) неспортивного профиля с иными аналогичными на внешнем контуре. Задачами исследования: сделать анализ опыта проведения и организации международных соревнований кафедры физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, обобщить преимущества и недостатки проведенных мероприятий, сделать организационные и методические выводы.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования явился анализ планирующей документации, протоколов проведения

мероприятия, пакета документов, обеспечивающих проведение мероприятия.

Результаты и их обсуждение. Исходя из представления о том, какой фактор в содержании программы обучения по дисциплине «Физическая культура» объединяет школьников, студентов (обучающихся), трудящихся и завершивших свою трудовую деятельность пенсионеров, были выделены те средства физического воспитания, которые являются доступными в возрастном, профессиональном, оздоровительном и воспитательном аспекте. К таким средствам относятся средства физического воспитания, заимствованные из видов спорта, которые относятся к категории «долгожителей», то есть тех, заниматься которыми можно до глубокой старости. Условно их можно разделить в две группы: виды спорта, основанные на естественных локомоциях, не угасающих до конца жизни (например, ходьба, бег, плавание, перемещение на лыжах, коньках и велосипеде, гребля на лодке и другие) и подвижные и спортивные игры, которые к использованию естественных локомоций добавляют элементы игры и соперничества, действия по определенным правилам. Часто именно игровые виды спорта используют для диагностики, развития и совершенствования умения добиться единой работы команды, что особенно важно для формирования корпоративного духа. Такие примеры, как привлечение сотрудников организации к совместным спортивным мероприятиям с целью выявления лидерских качеств, хорошо известны в практике формирования единой «команды» для решения какой-либо поставленной задачи [1].

Поиски новых форм взаимодействия на внешнем контуре профессиональных работников сферы управления, менеджмента привели к тому, что в качестве экспериментального вида спорта был предложен волейбол, как общедоступный и популярный вид спорта, позволяющий в одной команде объединить игроков разного возраста, уровня физической и технической подготовленности, пола (допускаются смешанные команды), профессий. Первым предложенным кафедрой физической культуры мероприятием была товарищеская встреча по волейболу команды сотрудников и преподавателей Академии управления при Президенте Республики Беларусь с командой Посольства Республики Казахстан в Республике Беларусь. Установленные международные контакты и дружеские взаимоотношения требовали расширения рамок сотрудничества и установления новых форм. Спортивные мероприятия явились этим новым и современным способом коммуникации, общения, обмена культурными ценностями, которые позволили рассматривать их как средство укрепления международных связей.

Первый турнир 2004 года положил начало серии аналогичных и приобрел статус Международного турнира за Кубок Академии управления при

Президенте Республики Беларусь по волейболу среди команд дипломатических миссий, аккредитованных в Республике Беларусь.

Затем количество команд-участников увеличилось и был учрежден переходящий Кубок Академии управления при Президенте Республики Беларусь, первый розыгрыш которого состоялся в 2008 году. Несмотря на то, что Академия управления в то время не имела своей спортивной базы, для проведения турнира арендовался СОК «Олимп», а с 2016 года турниры стали регулярно проводиться на базе собственного Спорткомплекса. Демократичность проводимых соревнований подтверждается тем, что за время их проведения Кубок побывал в Посольствах различных государств: Республики Казахстан, Российской Федерации, Исполкома Содружества Независимых Государств. В различное время участниками международного турнира по волейболу были представители Посольств: Республики Кубы, Украинской народной республики, Республики Казахстан, Российской Федерации, Польской общины, Исламской Республики Иран и постоянные участники турниров, представители Исполнительного комитета СНГ. Не случайно, находясь с визитом в Академии управления, в то время Председатель Государственной думы, Сергей Нарышкин назвал сотрудничество Академии управления с Посольствами «волейбольной дипломатией», что в полной мере отражает суть взаимоотношений.

Турнир на Кубок Академии управления и инициатива всех участников волейбольных команд содействовали организации иных мероприятий: волейбольных товарищеских встреч, приуроченных к памятным событиям таким, как: День Победы, День защитника Отечества, День Академии управления; по предложению участников мероприятия, проводились также Рождественские турниры. Таким образом налаживалось не только спортивное, но и культурное сотрудничество.

На турнирах в качестве почетных гостей принимали участие Посол мира Марат Федорович Егоров, председатель Белорусской федерации волейбола, генерал-лейтенант внутренней службы Владимир Александрович Ващенко, генеральный секретарь Федерации – мастер спорта международного класса по волейболу, Алла Тетерина, игроки национальной сборной по волейболу.

Последний турнир проводился второго марта 2024 года. В нем приняло участие шесть команд: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, Посольства Республики Казахстан; Посольства Российской Федерации, Посольства Республики Таджикистан, Посольства Республики Узбекистан и Исполнительного Комитета Содружества Независимых Государств. Послы четырех стран принимали участие в турнире: Чрезвычайный и Полномочный Посол Российской Федерации в Республике Беларусь Грыз-

лов Борис Вячеславович; Чрезвычайный и Полномочный Посол Кыргызской Республики в Республике Беларусь Султанбаев Эрбол Абдыкадырович; Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Таджикистан в Республике Беларусь Сафарзода Бахтовар Амиралли; Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Узбекистан в Республике Беларусь Назаров Рахматулла Джурабаевич непосредственно в составе команды. Личное участие Послов подтвердило не только статус проводимых турниров, но и значимость в плане общения, обмена мнениями в неформальной обстановке, утверждения дружественной атмосферы и доверия между командами-участницами.

Высокий уровень международных турниров позволил привлечь студентов к организации и проведению данного мероприятия, помогая приобрести необходимый опыт. Продолжением послужили проводимые среди студентов межвузовские соревнования по волейболу, плаванию, мини-футболу, подвижным играм. Такая форма коммуникации позволяет развивать и совершенствовать организационные, управленческие и дипломатические качества каждой стороны-участника, что может быть рекомендовано в качестве положительного примера для организации подобных мероприятий в других учреждениях образования.

Выводы. Проведенные исследования, обобщение опыта международных турниров позволяет рекомендовать организацию как межвузовских, так и международных турниров в качестве средства развития коммуникабельности, формирования межкультурных и дипломатических связей, выявления персональных уникальных качеств личности студентов – будущих управленцев. Разработка соответствующей документации для проведения соревнований позволяет на практике ощутить студентам ответственность за выполняемую работу и принятие решений.

Список использованной литературы

1. Куликович Е.К., Лосева И.И. Особенности формирования отношения к здоровью управленческих кадров в условиях непрерывного профессионального образования // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы II Междунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г. : в 3 ч. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шелюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 2. – С. 402 - 404.

УДК 796(075.8)

Д. В. ЛУЧКО

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Resume. This article discusses the medical and biological problems of physical education and sports. The relevance, goals, methods and organization of the study, as well as the results and conclusions are presented.

Резюме. В данной статье рассматриваются медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Представлены актуальность, цели, методы и организация исследования, а также результаты и выводы.

Актуальность. В современном мире проблемы, связанные с физической культурой и здоровьем, становятся все более острой и актуальной. Сидячий образ жизни, преобладание компьютеров и гаджетов в повседневной жизни, а также увеличение времени, проводимого в закрытых помещениях, приводят к снижению физической активности у населения. Это приводит к ряду негативных последствий для здоровья, таких как ожирение, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, проблемы с опорно-двигательным аппаратом и др. [2].

Важно отметить, что проблемы физического здоровья имеют не только физические, но и социальные и экономические аспекты. Например, они могут привести к увеличению расходов на здравоохранение, сокращению рабочей продуктивности из-за частых заболеваний и отсутствия физической готовности. Более того, низкий уровень физической активности может отрицательно сказаться на психологическом состоянии человека, приводя к стрессу, депрессии и общему ухудшению качества жизни.

Таким образом, проблемы физического воспитания и спортивной тренировки имеют широкий спектр воздействия на общество и требуют немедленного и комплексного подхода для их решения.

Цель исследования. Цель данного исследования заключается в осмыслении и анализе современных проблем, стоящих перед областью физического воспитания и спортивной тренировки, а также в поиске эффективных путей их решения.

Конкретные задачи и цели исследования включают:

1. Анализ существующих подходов к физической культуре и спорту: их эффективности, охвата населения, проблем и достижений.

2. Выявление актуальных проблем, с которыми сталкиваются различные социальные группы, включая детей, подростков, взрослых и пожилых людей.

3. Изучение причин и факторов, влияющих на низкий уровень физической активности и неправильный образ жизни.

4. Разработка рекомендаций по улучшению ситуации в области физической культуры и спортивной тренировки на уровне общества, государства, образования и здравоохранения.

5. Проведение анализа текущих программ и методик физической активности и спортивной тренировки с целью определения их эффективности и актуальности в современных условиях.

6. Оценка доступности и качества физкультурно-спортивной инфраструктуры и ее соответствия потребностям населения.

7. Поддержка развития и внедрение инновационных подходов к физической культуре и спорту, включая использование современных технологий и методов мотивации [1].

Целью исследования является не только выявление проблем, но и предложение конструктивных и практических решений для повышения эффективности и доступности физической активности и спортивной тренировки для всех слоев населения.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленных целей и задач исследования использовался комплексный подход, включающий разнообразные методы сбора и анализа данных.

Обзор научных источников:

- Проведен анализ актуальных научных публикаций, исследовательских статей, книг и отчетов, связанных с физической культурой, спортом, здоровьем и образом жизни.

- Были проанализированы исторические и современные подходы к физическому воспитанию и спорту, их эффективность и влияние на здоровье и общественное развитие.

Эмпирические исследования:

- Проведены опросы с представителями различных социальных групп: детей, подростков, взрослых, пожилых людей, специалистов в области физической культуры, тренеров, врачей и других экспертов.

- Организованы наблюдения за процессом физического воспитания и спортивной тренировки в различных учебных заведениях, спортивных клубах, фитнес-центрах и других местах.

Использование данных статистики и социологических исследований:

- Взятые данные статистических исследований о здоровье населения, уровне физической активности, популярности различных видов спорта и физической активности [1].

- Проанализированы результаты социологических опросов и анкетирований, касающихся отношения людей к физической культуре и спорту, их предпочтений и препятствий [1].

Систематизация и обобщение данных:

- Проведена систематизация и анализ собранных данных с целью выделения основных тенденций, проблем и перспектив развития в области физической культуры и спорта.

- Выработаны рекомендации и предложения по улучшению ситуации в данной области на основе полученных результатов.

Методика и организация исследования были направлены на получение максимально объективной информации о состоянии и проблемах физического воспитания и спортивной тренировки с целью разработки эффективных мер для их решения.

Результаты исследования и их обсуждение.

Выявлены актуальные проблемы:

- Исследование показало, что одной из главных проблем является недостаточная мотивация к физической активности у различных социальных групп, особенно среди подростков и взрослых.

- Также было выявлено недостаточное осведомление населения о правильном питании, методах тренировки и важности регулярной физической активности.

- Недостаточное внимание к физической культуре в образовательных учреждениях также было отмечено как серьезная проблема.

- Помимо этого, наблюдается неэффективное использование спортивного оборудования и ресурсов, что снижает доступность и качество физической активности для широких слоев населения.

- Низкая мотивация к физической активности частично объясняется отсутствием интересных и доступных занятий спортом, а также недостаточным осведомлением о полезности регулярных упражнений.

- Необходимо усилить просветительскую работу о здоровом образе жизни и важности физической активности, включая проведение информационных кампаний и обучение в школах и университетах.

- Введение дополнительных часов физической культуры в учебные планы образовательных учреждений и организация внешкольных спортивных мероприятий могут способствовать повышению уровня физической активности среди детей и молодежи.

- Необходимо разработать программы по мотивации к физической активности, включающие игровые и соревновательные аспекты, а также учитывающие разнообразие интересов и возможностей различных социальных групп.

• Для оптимизации использования спортивного оборудования и ресурсов необходимо улучшить организацию работы спортивных учреждений и разработать меры по обновлению и расширению инфраструктуры для физической активности.

Обсуждение результатов исследования позволило выявить основные причины и механизмы возникновения проблем, а также предложить практические рекомендации по их решению с учетом потребностей различных социальных групп и особенностей современного общества [1].

Выводы. В ходе исследования были получены следующие выводы:

1. Низкий уровень физической активности и неправильный образ жизни являются серьезными проблемами современного общества, оказывающими негативное влияние на здоровье и благополучие людей.

2. Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки включают в себя недостаточную мотивацию к физической активности, недостаток знаний о здоровом образе жизни, недооценку роли физической культуры в образовательных учреждениях и неэффективное использование спортивного оборудования и ресурсов.

3. Решение этих проблем требует комплексного подхода и включает в себя не только просветительскую работу о здоровом образе жизни, но и улучшение условий для занятий физической культурой и спортом, разработку мотивационных программ и оптимизацию использования ресурсов.

4. Важно обратить внимание на необходимость интеграции физической активности в различные сферы жизни, включая образование, работу, досуг и социальное взаимодействие, чтобы сделать ее более доступной и привлекательной для всех слоев населения.

5. Разработка и реализация комплексных мероприятий по улучшению ситуации в области физической культуры и спорта должна быть приоритетом для государства, общественных организаций и образовательных учреждений.

Наконец, основным выводом исследования является необходимость совместных усилий всех заинтересованных сторон для решения актуальных проблем физического воспитания и спортивной тренировки с целью повышения уровня здоровья и качества жизни населения.

Список использованной литературы

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-sportivnoy-trenirovki>
2. <https://minsport.gov.ru/>

УДК 796.4

Е. М. ЛЯХОВИЧ

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОК

Summary. These figures indicate that students, faculty of physical upbringing-tion, athletics speed-strength abilities do not improve substantially during the study at the university.

Резюме. Полученные показатели свидетельствуют, что у студентов и студенток, факультета физического воспитания и спорта, занимающихся легкой атлетикой скоростно-силовые способности практически не улучшаются за время обучения в университете.

Актуальность. В современном образовании все явственнее обнаруживаются тенденции, позволяющие говорить о его переходе в новое качественное состояние. Становясь основанием культуры, образование все более ориентируется на утверждение сущностного личностного начала в человеке. Гуманизация образования может быть сегодня представлена как тенденция к стремлению возвышения человека, к наиболее полному воплощению в нем человеческой сущности.

В системе высшего образования физическая культура – явление особое. Воздействуя на биологическую природу человека, физическая культура способствует формированию и его духовной сферы. Поэтому, как и любой другой вид культуры, физическая культура играет существенную роль в развитии личности.

Некоторые авторы [1, 2] отмечают, что направленность физкультурного образования личности определяется единством ценностных ориентаций, потребностно-мотивационной сферы, базовых и специальных знаний о грамотном и рациональном использовании физических упражнений в условиях оздоровительной и спортивной тренировки.

Значительное место в системе физического воспитания студентов должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей имеет большое значение для всестороннего развития растущего организма, а также в подготовке к производительному труду и в повышении спортивного мастерства. Изучение проблемы скоростно-силовой подготовленности студенческой молодежи опре-

деляется запросами спортивной практики. В связи с этим существует необходимость определения уровня развития скоростно-силовых особенностей студентов и студенток факультета физического воспитания и спорта.

Цель работы. Определение уровня развития скоростно-силовых способностей студентов и студенток, занимающихся легкой атлетикой.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы исследования: ретроспективный анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; математико-статистическая обработка полученных данных.

Исследование было проведено на базе факультета физического воспитания и спорта Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов, занимающиеся легкой атлетикой.

Результаты и их обсуждение. При анализе показателей скоростно-силовых способностей студентов и студенток разных курсов обнаружилось следующее: результаты в прыжке в длину с места у студентов, специализирующихся в легкой атлетике улучшаются от первого курса ко второму и затем удерживаются на достигнутом уровне (260 см) до четвертого курса (рисунок 1).

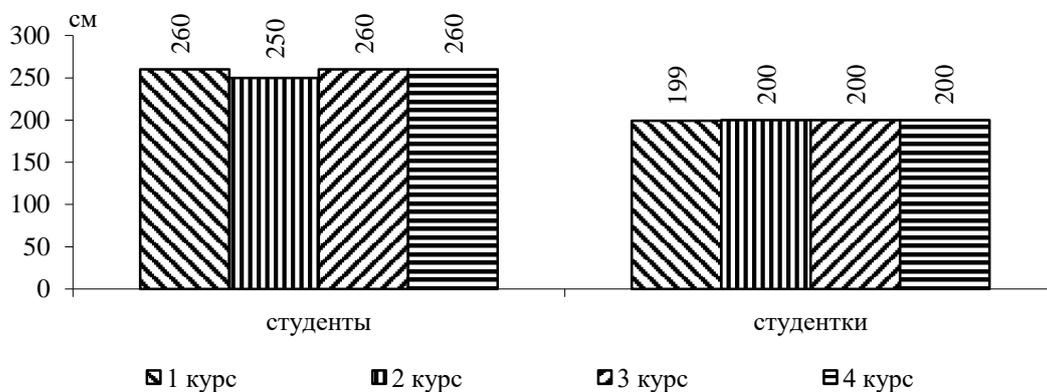


Рисунок 1 – Показатели прыжка в длину с места студенток и студентов-легкоатлетов

У студенток-легкоатлетов в прыжке в длину с места наблюдается аналогичная картина.

Рассматривая динамику изменения показателей от курса к курсу в тройном прыжке с места, следует констатировать, что у студентов-легкоатлетов выявлена неустойчивая тенденция результатов, которая значительно понижается ко второму курсу, затем резко возрастает, и к четвертому курсу результаты имеют исходный уровень. У студенток почти аналогичная динамика результатов (рисунок 2).

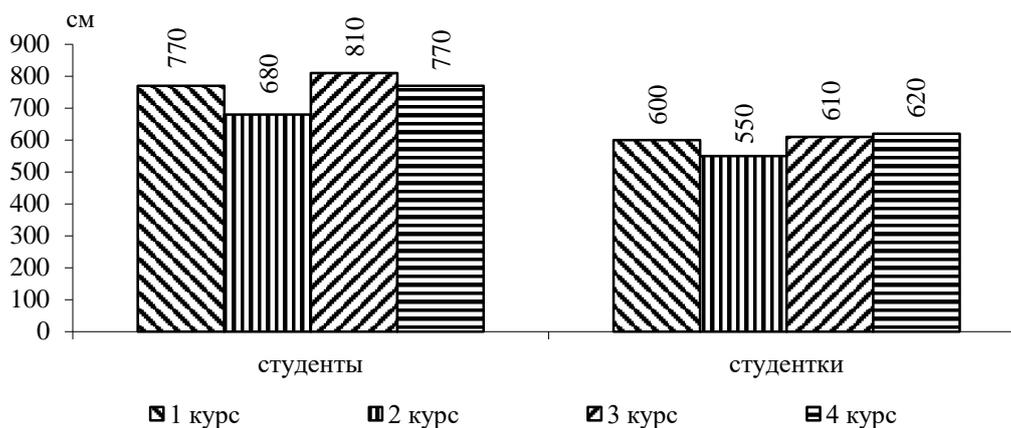


Рисунок 2 – Показатели тройного прыжка с места студентов и студенток-легкоатлетов

Так студентки первого курса в тройном прыжке с места имеют показатели, равные 600 см, на втором курсе – 550 см, на третьем курсе происходит значительное улучшение, и показатели достигают 610 см, на четвертом курсе результаты студенток улучшаются, достигая наивысшей величины – 620 см.

Выяснение особенностей развития скоростно-силовых способностей на примере подтягивания на высокой перекладине из виса у студентов и подъема туловища за 1 минуту из исходного положения лежа у студенток, занимающихся легкой атлетикой, показало снижение результатов у студентов вплоть до третьего курса и незначительное улучшение на четвертом курсе (рисунок 3).

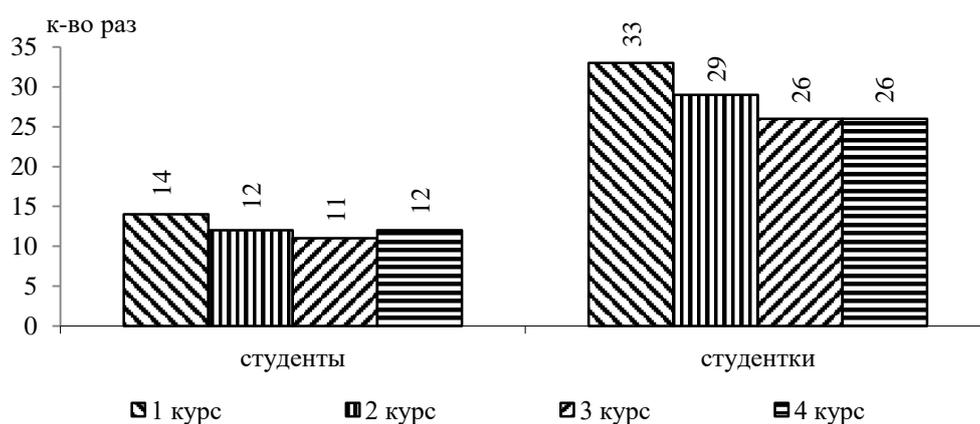


Рисунок 3 – Показатели в подтягивании на высокой перекладине из виса у студентов в поднимании туловища за 1 минуту из исходного положения лежа у студенток-легкоатлетов

У девушек идентичная с мужчинами динамика, за исключением показателей четвертого курса, которые остались неизменными, как и на третьем курсе.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют, что показатели уровня развития скоростно-силовых способностей, как у студентов, так и студенток на протяжении четырех курсов обучения на факультете физического воспитания и спорта носят изменчивый, вариативный характер.

Список использованной литературы

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 353 с.

УДК 796

Е. В. ПЕРЕПЕЛЮКОВА, Т. Ю. КАРАТАЕВА, Н. А. РЕЗНИК

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Resume. This article updates the key problems of the theory and methodology of physical education and sports training, which is undoubtedly an important and timely topic. In the context of the dynamic development of science, technology and the socio-cultural sphere, there is an increasing need to rethink the theoretical and methodological foundations of physical culture and sports activities. The article describes the purpose of the article, the main problems, used theoretical analysis and systematization of key scientific concepts, principles, patterns in this field.

Резюме. Данная статья актуализирует ключевые проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, что несомненно является важной и своевременной темой. В условиях динамичного развития науки, техники и социокультурной сферы возрастает необходимость переосмысления теоретико-методологических основ физкультурно-

спортивной деятельности. В статье описывается цель статьи, основные проблемы, использовался теоретический анализ и систематизация ключевых научных понятий, принципов, закономерностей в данной области.

Актуальность. В современных условиях развития физической культуры и спорта все более актуальными становятся вопросы теоретического и методического обеспечения эффективности процессов физического воспитания и спортивной подготовки. Быстрые темпы научно-технического процесса, изменения социокультурной среды, а также возрастающие требования к уровню физической подготовленности и спортивных достижений обуславливают необходимость глубокого анализа и совершенствования теоретических и методических основ данных сфер деятельности.

Цель статьи – выявление и обоснования ключевых проблем теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, разработка направлений их решения в современных условиях.

Основные проблемы теории физического воспитания включают следующее:

1. Необходимость модернизации концептуальных основ физического воспитания. Требуется переосмысление ведущих теоретических подходов, принципов, закономерностей с учетом динамично меняющихся социокультурных реалий, запросов различных групп населения, а также достижений смежных наук.

2. Совершенствование понятийно-терминологического аппарата физического воспитания. Наблюдается определенная рассогласованность и неоднозначность трактовки ключевых понятий, что затрудняет их операционализацию и практическое применение.

3. Разработка теоретических основ индивидуализации физического воспитания. Необходимо обоснование методологических подходов, принципов, технологий учета индивидуальных особенностей занимающихся в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

4. Недостаточная разработанность теоретических положений о взаимосвязи физического, психического и социального развития личности. Требуется углубление представлений о целостном влиянии физического воспитания на формирование гармонично развитого человека.

Используя **теоретический метод** анализа информации можно сказать, что в современной теории и практике физического воспитания все более актуальными становятся вопросы совершенствования методического обеспечения данного процесса. Ключевыми проблемами в этой области являются следующие.

Совершенствование методов организации и проведения занятий физическими упражнениями. Поиск новых, более эффективных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с учетом возрастных, гендерных, мотивационных и иных особенностей занимающихся.

Разработка научно обоснованных методик развития физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков. Необходимо обеспечить оптимальное сочетание средств, методов и режимов нагрузки в зависимости от цели, контингента занимающихся и условий проведения занятий. Эффективность данного направления во многом определяется глубиной интеграции достижений смежных наук в практику физического воспитания.

Обоснование эффективных методик коррекции физического развития и функционального состояния занимающихся. Требуется разработка адресных программ физического воспитания для различных категорий населения с ослабленным здоровьем. Решение этой проблемы позволит повысить оздоровительную направленность процессов физического воспитания и обеспечить их доступность для различных групп населения.

Совершенствование методического обеспечения процесса физического воспитания в образовательных организациях. Поиск оптимального сочетания обязательных и вариативных форм занятий физической культурой с учетом современных тенденций. Данное направление является ключевым для повышения эффективности физического воспитания подрастающего поколения и требует комплексного подхода к модернизации содержания, форм и методов учебных занятий.

Решение обозначенных проблем методики физического воспитания в совокупности будет способствовать повышению качества и доступности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, что, в свою очередь, положительно отразится на физическом, психическом и социальном благополучии занимающихся.

В современной теории и практике спортивной тренировки все более актуальными становятся вопросы совершенствования научно-методического обеспечения данного процесса. Ключевые проблемы в этой области включают – актуальные проблемы теории и методики спортивной тренировки: 1. Разработка теоретических основ многолетней подготовки спортивного резерва. 2. Совершенствование методик построения тренировочного процесса. 3. Повышение эффективности системы отбора и ориентации спортсменов. 4. Интеграция научных знаний в практику спортивной тренировки.

Решение обозначенных проблем позволит обеспечить повышение эффективности системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, отвечающей современным требованиям.

Вывод. В заключении хочу сказать, что решение обозначенных проблем теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки создает предпосылки для повышения эффективности процессов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, что, в свою очередь, будет способствовать гармоничному физическому, интеллектуальному и нравственному развитию личности, достижению высоких спортивных результатов.

Список использованной литературы

1. Каратаева, Т. Ю. Физическое развитие детей старшего школьного возраста: уч. пособ. для высших и средних спец. уч. заведений / Т. Ю. Каратаева, А. Н. Титов. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 91 с.
2. Каратаева, Т. Ю. Формирование здорового образа жизни у студентов вуза в процессе физической культуры / Т. Ю. Каратаева, Н. А. Резник // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: ма-териалы XII Междунар. науч.-практ. конф., Челябинск, 17-18 ноября 2022 года / под научной редакцией З. И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2022. – С. 129-132.
3. Никольская, О. Б. Физическое самосовершенствование и самовоспитание студентов / О. Б. Никольская, Е. В. Перепелюкова, Л. Б. Фомина. – Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2022. – 149 с.
4. Перепелюкова, Е. В. Мониторинг функционального состояния и физической подготовленности студенток специальной медицинской группы / Е. В. Перепелюкова. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 3. – С. 41-43. EDN: YRIGIZ

УДК 796.422.12-055.2

С. В. РОДИН, Н. И. ПРИСТУПА, Т. С. ДЕМЧУК

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
г. Брест

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Summary. The article discusses theoretical and methodological approaches to increasing the level of technical preparedness of tennis players aged 9-10 years. A methodology for correcting the technical readiness of tennis players

in a one-year training cycle is presented. The results of the overall growth rate of indicators characterizing the level of development of the technical potential of young tennis players over the annual training cycle are analyzed.

Резюме. В статье рассматриваются теоретико-методические подходы повышения уровня технической подготовленности теннисистов 9-10 лет. Представлена методика коррекции технической подготовленности теннисистов в годичном цикле подготовки. Анализируются результаты общего темпа приростов показателей, характеризующих уровень развития технического потенциала юных теннисистов за годовой цикл подготовки.

Актуальность. Современные разработки в подготовке юных теннисистов позволяют управлять учебно-тренировочным процессом не только с учетом индивидуальных психологических, антропометрических и физиологических особенностей каждого спортсмена, но и целенаправленно вести подготовку спортсмена к максимальной реализации накопленного потенциала в условиях соревновательной деятельности. Нахождение оптимального соотношения проявления развития отдельных компонентов технической подготовленности спортсменов в теннисе является одним из важнейших научных и практических направлений исследования в современном спорте.

Анализ научно-методической литературы позволил нам констатировать значимые достижения в разработке основ юношеского спорта в теннисе. Однако следует отметить наличие ряда практических проблем: не определены доминантные факторы, обуславливающие высокий уровень специальной подготовленности юных теннисистов на различных этапах многолетней тренировки; не выявлены информативные тесты для определения перспективности технической подготовленности спортсменов. Всё это ограничивает возможности управления учебно-тренировочным процессом. Так, выявление тех аспектов технической подготовленности, по которым еще возможно повышение показателей у спортсменов в теннисе и на которые нужно сделать акцент при планировании схем тренировок, может значительно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и улучшить выполнение соревновательной деятельности.

Цель исследования – рассмотреть теоретико-методические подходы повышения уровня технической подготовленности теннисистов 9-10 лет.

Методы исследования. В работе использовался анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждения. В современном теннисе повысились требования к достижению повышенной результативности технических навыков игры и психофизической подготовленности теннисистов. Эффек-

тивность процесса подготовки юного спортсмена в теннисе во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля и коррекции, позволяющего осуществлять управление процессом спортивной деятельности. Одним из направлений современного контроля и коррекции в теннисе юных спортсменов являются организация системы контроля и коррекции за уровнем психофизической и технической подготовленности юных спортсменов.

В систему контроля и мониторинга за уровнем психофизической и технической подготовленности юных теннисистов, включены следующие количественные и качественные критерии, позволяющие оценить биомеханическую эффективность и рациональность движений (крученые, укороченные удары с задней линии справа/слева, «Свеча» доводящая крученая справа/слева; удары с лета: удары над головой; подача).

Техника – это совокупность приемов ведения борьбы на корте за выигрыш очка. В теннисе существует множество технических приемов, рациональность которых влияет на эффективность и результативность игровых действий [1].

Оценка техники ударов весьма неоднозначна по причине разнообразия построения ее элементов. Техника каждого из ударов обусловлена системой факторов и объясняется не одним механизмом исполнения технического приёма. Приём подачи в теннисе осуществляется всегда после отскока мяча от площадки и представляет собой один из сложнейших технических приемов. Удары по отскочившему мячу в теннисе должны исполняться в фазе подъёма мяча от поверхности и направляться низко над сеткой по кратчайшим расстояниям, преимущественно плоско, что приведёт к сокращению времени цикла игры и поднятию игрового темпа, что не отражено в диссертациях и статьях последних лет.

В технических действиях теннисиста принято выделять, кроме ударов, еще и группу различных перемещений игрока, которые дифференцированы по принципу и особенностям исполнения: на опоре или без нее, в каких координатах и как исполняется данное перемещение [2, 3]. Среди типов перемещений выделены группы перемещений в пространстве корта и пространстве тела с целью подчёркивания значимости их для управления поведением игрока: результат перемещений в пространстве тела приводит к изменению давления на опору преимущественно по вертикальной оси, что отражается в первую очередь на построении техники отталкивания и ударов.

Методика коррекции технической подготовленности теннисистов в годичном цикле подготовки может включать четыре компонента:

– диагностический включает проведение диагностики технико-тактического компонента соревновательной готовности на разных этапах годичного цикла подготовки;

– аналитический предусматривает построение индивидуального профиля готовности спортсменов и подбор средств и методов формирования соревновательной готовности;

– коррекционный содержит индивидуальный комплекс сопряженных средств и методов (упражнения разной двигательной направленности; технико-тактические действия);

– контрольный направлен на оценку эффективности предложенной методики коррекции технической подготовленности юных теннисистов.

Анализ динамики общего темпа приростов показателей, характеризующих уровень развития технического потенциала юных теннисистов за годовой цикл подготовки позволил констатировать положительную динамику в следующих компонентах:

– координационный компонент психофизического потенциала: способность к перестроению и приспособлению двигательных действий (5,48 – 13,30%>); способность к ориентированию в пространстве (6,73%>); способность к ориентированию с оперативным мышлением (5,59%>); способность к сохранению и изменению ритмической структуры движения (6,42%>); способность к поддержанию динамического равновесия (5,19 – 9,62%>);

– технико-тактические приемы игры: крученые удары с задней линии справа/слева (17,50-20,64%); резаные удары с задней линии справа/слева (20,24-23,78 %); «Свеча» (23,62 %); удары с лета (25,51 %); удары над головой (23,53 %); подача (25,49 %); игровая деятельность (23,70 %).

Вывод. Констатируя полученные данные об незначительной положительной динамике темпов приростов выявленных показателей технического потенциала, необходимо отметить, что обусловлены они в большей степени возрастными индивидуальными особенностями развития юных теннисистов. Важным направлением в формировании готовности юных теннисистов к соревновательной деятельности является использование методики коррекции технической подготовленности спортсменов.

Список использованной литературы

1. Зайцева, Л.С. Биомеханические основы строения ударных действий в теннисе / Л.С. Зайцева // Юбилейный сб. трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – Москва, 1998. – Т.3. – С.147-151.

2. Жемай, Ш. Темп ударов в современном теннисе / Ш. Жемай // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2009. – №7 (53). – С. 105-109.

3. Иванова, Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона : монография / Г.П. Иванова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2010. – 161 с.

УДК 796.81

В. И. САИТОВ, А. М. АХАТОВ

ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

ИГРОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

Summary. Special endurance plays a huge role in the success of highly skilled belt wrestlers. From a survey of coaches and observations of the pedagogical process, it was found that the use of games is an effective method in the physical training of belted wrestlers. These games contribute to the development of key physical qualities and formation of motor skills in athletes.

Резюме. Специальная выносливость играет огромную роль в успехе высококвалифицированных борцов на поясах. Из проведенного опроса тренеров и наблюдений за педагогическим процессом было выявлено, что использование игровых средств является эффективным методом в физической подготовке борцов на поясах. Они способствуют развитию основных из ключевых физических качеств и формированию двигательных навыков у спортсменов.

Актуальность. Специальная выносливость в борьбе, а поясах, это способность сохранять высокий уровень физической или умственной деятельности в течение продолжительного времени при выполнении специфических задач или тренировок. Для спортсменов, военнослужащих, пожарных и других профессий, требующих высокой выносливости, развитие этого качества является ключевым. Оно включает в себя не только физическую выносливость, но и психологическую устойчивость и способность преодолевать трудности и усталость [4].

Борьба на поясах – это древняя форма борьбы, которая требует не только технических навыков, но также физической и выносливости. Чтобы успешно заниматься борьбой на поясах, важно развивать специальную выносливость, которая позволит выдерживать длительные бои и тренировки [1].

Спортсмены, борцы на поясах, сталкиваются с высокими требованиями к физической подготовке, в том числе к выносливости. Одним из эффективных методов развития специальной выносливости у борцов на поясах является использование игровых тренировок. Использование специализированных игр с элементами единоборств является важным средством улучшения навыков и техники в этом виде борьбы. Подобные игры не только помогают развить силу, гибкость, и выносливость, но также обучают стратегическому мышлению и тактическому поведению в поединке. Такие

игры, как имитаций реальных ситуаций, которые могут возникнуть в ходе схватки на ринге или на практике. Это помогает борцам улучшить свои рефлексy, быстроту реакции, анализировать действия соперника и принимать более эффективные решения в критических ситуациях [2]

Игровая форма занятий помогает не только разнообразить тренировочный процесс, но и повысить мотивацию у спортсменов, делает тренировки более интересными и эффективными. В данной работе будут рассмотрены основные принципы использования игровых тренировок для развития специальной выносливости у борцов на поясах, а также их влияние на улучшение физической формы и результативность в спорте [3].

Цель работы – определить эффективность игровой тренировки как метода для развития специальной выносливости у борцов на поясах и выявить особенности, преимущества и недостатки данного подхода в сравнении с традиционными методами тренировок на повышение специальной физической подготовки у спортсменов.

Методы и организация исследования. Осуществляя анкетный опрос, исследовались специфические методы тренировки борцов на поясах. Были опрошены 42 тренера, работающих в РТ. Среди них 12 тренеров имели менее 6 лет опыта, 8 тренеров – от 6 до 10 лет, 14 тренеров – от 11 до 15 лет, и 8 тренеров имели более 20 лет стажа.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведения опроса было обнаружено, что сила, скорость реакции, силовая выносливость, ловкость и гибкость являются основными физическими качествами, необходимыми для борцов. Тем не менее, 74 % участников опроса выделили скорость, ловкость и силовую выносливость как важные характеристики для борцов в поясах. Более половины опрошенных подчеркнули, что важно уделять внимание общей выносливости, внешнему виду и психической устойчивости спортсмена. Приблизительно 33 % респондентов утверждали, что координационные способности борца также играют важную роль.

Все опрошенные подчеркнули значимость непрерывного пребывания и регулярных тренировок для борцов, зарабатывающих пояса. Многие из них также утверждают, что с развитием борьбы, внедрением новых технологий и увеличением спортивной конкуренции между спортсменами разных стран проблемы в области подготовки борцов на поясах будут становиться все более актуальными.

Приблизительно 42% из участников опроса предпочитают применять традиционные методы подготовки к спорту. 25,9% подчеркнули важность увеличения использования силовых упражнений в учебном процессе, особенно на новейших тренажерах. Дополнительно 31% высказали мнение, что

расширенное использование физических аспектов из других видов спорта, включая игры, является ценным.

Исследование вызвало интерес к использованию игр в «регби2 в тренировочном процессе борцов на поясах. Большинство респондентов (68%) считают, что игры регби могут быть эффективны для улучшения физической формы борцов на поясах.

Половина опрошенных убеждены, что регби поможет перейти к новым движениям, которые отличаются по скорости и интенсивности (45%). Некоторые респонденты считают, что игру можно использовать в период восстановления или перед переходом к интенсивной работе в холодных условиях. 37% участников опроса отметили необходимость использования регби в начале годового цикла как часть общей физической подготовки. Остальные предложили использовать игру для совершенствования техники борьбы, интегрируя элементы регби с борьбы на поясах приемами непосредственно в ходе игры.

Существует неопределенность относительно оптимального способа интеграции игры в регби в тренировочный процесс дзюдоистов. Некоторые тренеры включали игры в свои тренировки, но при этом использовали их случайно, без четкого плана и логики. Результаты опросов свидетельствуют о том, что пока не всячески осознана важность этой игры для тренировок дзюдоистов. Тренеры еще не уверены, стоит ли включать эту игру в тренировочный процесс в период соревнований, какую нагрузку предоставлять молодым спортсменам во время игры, как наилучшим образом сочетать игру в регби с другими методами тренировки, и на какие именно элементы дзюдо следует делать упор в ходе игры.

Выводы. Новые методы подготовки борцов на поясах, направленные на улучшение важных физических показателей, оказались необходимыми согласно результатам предварительных исследований. Учитывая критику традиционных методов тренировок, предлагается изучить эффективность использования игровой тренировки как нового метода, способного повысить адаптационные возможности спортсменов, их готовность к соревнованиям и универсальность в функционально-двигательном плане. Дальнейшие исследования могут помочь выявить преимущества и недостатки данного подхода и определить его роль в достижении оптимальной физической подготовки борцов на поясах.

Список использованной литературы

1. Захарченко Д.Д. Развитие специальной выносливости у юных борцов вольного стиля // Захарченко Д.Д., Малиновский А.С, Захарченко О.А Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. №4. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-spetsialnoy-vynoslivosti-u-yunyhbortsov-volnogo-stilya> (дата обращения: 05.04.2024).

2. Тарабрина И.В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. №5-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-spetsialnoy-vynoslivosti-bortsov-greko-rimskogo-stilya-1> (дата обращения: 05.04.2024). 22. – № 4. – С. 150-157 (авт. – 0,4 п.л.).

3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика и организация тренировки. В 4 - х книгах: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.

4. Земленухин, И.А. Функциональная выносливость борцов на поясах /Ф.А. Мавлиев, Ф.Р. Зотова, И.А. Земленухин [и др.] // Человек. Спорт. Медицина.– 2022. – Т.

УДК 796.81

А. А. САЛИМОВА

ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТХЭКВОНДИСТОК НА ВСЕРОССИЙСКИХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТХЭКВОНДО ВТФ

Summary. The analysis of the competitive activity of taekwondo athletes of the lightest weight categories (42 kg, 44 kg, 46 kg) revealed systematic errors in their technical and tactical actions. Despite the high intensity of the fight and the predominance of punches aimed at the opponent's head, athletes of this weight category demonstrate insufficient use of preparatory actions and a limited technical repertoire of punches.

Резюме. Анализ соревновательной активности тхэквондисток легчайших весовых категорий (42 кг, 44 кг, 46 кг) позволил выявить систематические ошибки в их технико-тактических действиях. Несмотря на высокую интенсивность боя и преобладание ударов, направленных в голову соперниц, спортсменки этой весовой категории демонстрируют недостаточное применение подготовительных действий и ограниченный технический репертуар ударов.

Актуальность. Растущая популярность тхэквондо ВТФ в России обуславливается увеличением численности участников соревнований, демон-

стрируя повышенный интерес к этой увлекательной спортивной дисциплине. Благодаря своей динамичности и эффективности, тхэквондо ВТФ привлекает все больше людей, стремящихся освоить этот вид боевого искусства [1,2].

Проведение анализа всероссийских спортивных соревнований по тхэквондо ВТФ позволит выявить основные тенденции развития данного вида спорта в стране, а также определить проблемы, с которыми сталкиваются участники и организаторы соревнований [3].

Цель проведенного исследования анализа соревновательной деятельности тхэквондисток на Всероссийских спортивных соревнованиях по тхэквондо ВТФ была направлена на выявление основных ошибок в технико-тактических действиях спортсменок 18-20 лет легких весовых категорий для разработки эффективных методов и тренировочных программ.

Методы и организация исследования.

Проведение прямого наблюдения за выступлениями спортсменок позволило собрать информацию об их технических и тактических навыков, а также выявить индивидуальные особенности каждой спортсменки. Для детального анализа техники и тактики спортсменок, а также для количественной оценки их действий был использован видеоанализ соревнований. Полученные данные из наблюдений и видеоанализа были подвергнуты статистической обработке для выявления закономерностей и значимых различий в технических и тактических действиях тхэквондисток.

Результаты и их обсуждение. На соревнованиях по тхэквондо в г.Казань "Золотая искра", которые прошли 14-15 декабря 2023г. дворец единоборств «Ак Барс», участвовали около 1200 спортсменов из более чем 50 регионов. В исследовании принимали участие пять тхэквондисток в возрасте 18-20 лет, выступающих в весовых категориях до 42 кг, до 44 кг и до 46 кг.

Таблица 1. – Показатели технико-тактических действий тхэквондисток во время соревновательного поединка

Ф.И.О.	Кол-во ударов за поединок	Кол-во атак за поединок	Виды атак ногами					
			Одиночные удары		Серийные удары		Удары переводом	
			Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
А.В.Е	101	50	16	32	23	46	11	22
А.В.А	100	52	16	34,8	4	8,7	26	56,5
К.Ю.О	89	46	24	52,2	13	28,2	9	19,6
С.А.Н	87	53	29	54,7	14	26,4	10	18,9
Ф.В.И	82	77	41	53,2	8	10,4	28	36,4

Результаты исследования соревновательной активности тхэквондисток в возрастной группе 18-20 лет показали, что представительницы легких весовых категорий (до 42 кг, до 44 кг и до 46 кг) характеризуются существенно более высоким темпом ведения боя по сравнению с тхэквондистками других весовых категорий. Чаще всего они наносили противникам удары по голове и применяли тактику нападения, состоящую из серии ударов без опускания ноги на ковер, известную как удары «переводом».

Действия включают в себя приемы, направленные на создание угрозы для соперника, ложные атаки, ударные движения без намерения поразить цель, провокации на атаку и другие подобные техники. Из представленных данных в таблице 1. можно сделать вывод, что большинство тхэквондисток легких весовых категорий предпочитают проводить серийные атаки, состоящие из нескольких ударов, без смены ноги на «доянг». Более половины всех атак, наблюдаемых в их выступлениях, представляют собой серии из двух и более ударов.

Выводы. Изучение тактико-технической работы в настоящее время является важной составляющей тренировочного процесса и приносит большие выгоды тем, кто использует его в работе. Глубокий анализ сопернической деятельности дает тренерам и спортсменам полное представление о тактике и технике соперников, помогает выявить их слабые места и области для улучшения. Этот подход способствует более эффективной подготовке и обеспечивает более высокие успехи на соревнованиях.

Список использованной литературы

1. Вишневский В.А. Техничко-тактические действия в контексте психофизиологических особенностей юных тхэквондистов / В.А. Вишневский, А.А. Монастырев, А.А. Кузнецова // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - № 12. - С. 93-95
2. Павлова В.И. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта / В.И. Павлова, М.С. Терзи, М.С. Сигал // Теория и практика физ. культуры. - 2002. - № 10. - С. 53-54.
3. Чой Сунг Мо. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств» / Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. - 320 с.

УДК 796.01:612.63

Т. А. САМОЙЛЮК

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ВУЗЕ

Summary. The article analyzes the level of physical fitness of first-year students of the Brest State University named after A. S. Pushkin. The basis for assessing the level of physical fitness of students is the control standards for the physical education course program at the university.

Резюме. В статье проводится анализ уровня физической подготовленности студентов первого курса УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина». Основой оценки уровня физической подготовленности студентов являются контрольные нормативы по программе курса физической культуры в вузе.

Актуальность. Формирование личности студентов в университете в значительной степени зависит от их физической подготовленности. Состояние здоровья играет важную роль в способности человека адаптироваться к обществу и выполнять свои обязанности.

Физическая культура является важным аспектом педагогического процесса для студенческой молодежи. Успешное освоение учебных программ в университете зависит от физического состояния студентов, включая их физическое развитие и подготовленность. Поэтому формирование физической подготовленности студентов является приоритетной задачей для любого учебного заведения. Эта концепция направлена на воспитание здоровых и гармонично развитых молодых людей, а также на поощрение здорового образа жизни.

Активные занятия физической культурой и спортом помогают студентам улучшить свою физическую форму и укрепить свое здоровье.

В настоящее время в различных учебных заведениях наблюдается недостаточное количество академических часов, отводимых на занятия физической культурой. В связи с этим необходимо усилить пропаганду самостоятельных занятий физическими упражнениями среди молодежи, так как это играет ключевую роль в определении направления их активности.

Многие поступающие в университет с хроническими заболеваниями или ослабленным здоровьем, низкой физической формой и неопределенной мотивацией к занятиям физической культурой и спортом. Мотивация, как

побуждение к действию, связанная с удовлетворением потребностей, играет ключевую роль в определении направления их активности.

Проведенные в последние годы исследования свидетельствуют о низком уровне физической подготовленности и двигательной активности студенческой молодежи [1, 2, 3].

Известно, что основой оценки уровня физической подготовленности студентов являются контрольные нормативы.

Физическое совершенствование, здоровый образ жизни, укрепление и сохранение здоровья студента – это одна из основных задач физического воспитания в вузе.

Цель работы – исследование уровня физической подготовленности студентов первых курсов.

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

Для определения уровня показателей физической подготовленности студентов были выполнены следующие контрольные нормативы: «прыжок в длину с места»; «наклон вперед из исходного положения сидя на полу»; «челночный бег 4×9 м»; «поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине за 1 мин»; «бег 30 м»; «сгибание и разгибание рук из исходного положения в упоре лежа»; «подтягивание из виса на высокой перекладине»; бег 3000 м».

Тестирование проводилось в соответствии с учебной программой в стандартных условиях, после разминки. В 2023/2024 учебном году было протестировано 100 студентов первого курса УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина» (физико-математический, филологический, исторический факультеты). На момент тестирования (в начале первого семестра) испытуемым было 17–18 лет и по состоянию здоровья все они были отнесены к основной медицинской группе.

Результаты и их обсуждения. В ходе исследования было обнаружено, что у студентов первого курса наименее развиты показатели выносливости и гибкости, что препятствовало им успешно выполнить контрольные нормативы.

Незначительное число студентов справились с нормативными требованиями высокого уровня, характеризующие скоростно-силовой характер. Так в показателях контрольного теста – поднимание туловища за 1 мин. справились 2,2 % студентов, в показателях подтягивание из виса на высокой перекладине – 4,4 %, прыжок в длину с места 4,6 % и в показателях упор лежа сгибание и разгибание рук – 6,6 %. В показателях бега на 30 м и челночного бега 4×9 м студентов, I курса достигнувших высокого уровня соответственно 15,9 (таблица 1).

Также стоит отметить, что наибольшее количество студентов первого курса имеют низкий уровень физической подготовленности в процентном соотношении: в беге на 3 000 м – 79,2 %; в наклоне вперед из исходного положения сидя – 47,1 %; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 32,0 %; в беге на 30 м – 31,5 %; в поднимании туловища – 27,5 %; в подтягивании из виса на высокой перекладине – 24,5 %; в прыжке в длину с места – 23,0 % и наименьший процент студентов, показавший низкий уровень в челночном беге 4×9 м соответствует – 12,2 % (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студентов 1 курса

Контрольные нормативы	Уровень, балл, %				
	Низкий 1–2	Ниже среднего 3–4	Средний 5–6	Выше среднего 7–8	Высокий 9–10
Бег 30 м, с	31,5	11,8	13,4	27,4	15,9
Прыжок в длину с места, см	23,0	25,9	24,0	22,5	4,6
Упор лежа: сгибание и разгибание рук, раз	32,0	29,7	22,5	9,2	6,6
Поднимание туловища из положения лежа за 60 с, раз	27,5	29,4	22,7	18,2	2,2
Челночный бег 4×9 м, с	12,2	12,8	31,8	25,0	18,2
Бег 3000 м	79,2	11,8	9,0	0	0
Наклон вперед из и. п. сидя, см	47,1	34,7	11,2	7,0	0
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	34,5	26,5	20,0	14,6	4,4

Выводы. Низкий уровень физической подготовленности студентов первого курса связан с ухудшением физкультурной и спортивно-массовой работы в школе и за ее пределами, а также влиянием социально-экономических и экологических факторов. Результаты бега на 3000 метров показывают низкую работоспособность и аэробные возможности организма, что вызывает особую озабоченность, поскольку уровень здоровья человека зависит от аэробных возможностей организма. Резкое снижение двигательной активности приводит к нарушению работы сердечно-сосудистой и других систем организма.

В результате проведенных исследований стало ясно, что необходимо повысить уровень физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, формируя у них ценность здорового образа жизни и мотивацию к самостоятельным занятиям с использованием интересных, доступных и эффективных средств физической культуры. Основными мотивами в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов стали приобретение навыков самостоятельного использования средств физической культуры, подготовка к сдаче контрольных нормативов на основе рекомендаций преподавателя с учетом физиологических особенностей организма студента и формирование потребности в физическом совершенствовании. Целесообразно включать в содержание тренировочного процесса циклические упражнения аэробного характера в сочетании с упражнениями анаэробной направленности.

Формирование устойчивого интереса к физической культуре, развитие двигательной активности и разъяснение аспектов здоровья позволяют преподавателям создавать основу для здорового образа жизни. Важно не только привлечь студентов к этим вопросам, но и поддерживать их интерес к здоровью. Поэтому в образовательных учреждениях предусмотрены как практические занятия по всестороннему физическому развитию, так и теоретические уроки, которые обучают основам здорового образа жизни, в рамках дисциплины "Физическая культура".

Список использованной литературы

1. Будаев, М. Л. Динамика физической подготовленности студентов Белорусско–Российского университета занимающихся армреслингом / М. Л. Будаев, Д. Н. Самуйлов, В. С. Попроцкий // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 1–2 нояб. 2018 г. ; Белорус. гос. ун-т ; редкол. : В. А. Коледа (гл.ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. С. 77–80.

2. Кабачкова, А. В. Двигательная активность студенческой молодежи / А. В. Кабачкова, В. В. Фомченко, Ю. С. Фролова // Вестн. Томс. гос. ун-та. – 2015. – № 392. – С. 175–178.

3. Самуйлов, Д. Н. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов основного отделения, поступивших в ГУ-ВПО Белорусско-Российский университет в 2006 г. / Д. Н. Самуйлов // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сб. науч. ст.; редкол. : БГУ, 2012. – Вып. 2. – С. 223–228.

УДК 796.015

Э. М. САФИУЛЛИНА, М. В. ФЕДОРЕНКО

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
г. Казань, Россия

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Summary. The influence of the personality of the coach on the performance of the athlete is one of the key topics in modern sports, which has remained relevant for many years. The psychological aspect plays a huge role in achieving sports success, and it is the coach, as a leader and mentor, who has the opportunity to have a significant impact on the psychological state of his ward.

Резюме. Влияние личности тренера на результативность спортсмена – это одна из ключевых тем в современном спорте, которая остается актуальной на протяжении многих лет. Психологический аспект играет огромную роль в достижении спортивных успехов, и именно тренер как лидер и наставник имеет возможность оказывать значительное воздействие на психологическое состояние своего подопечного.

Актуальность. Личность тренера как мотиватора спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в соревнованиях играет ключевую роль. Тренер не только отвечает за физическую подготовку спортсмена, но и является важным фактором в психологической стороне тренировочного процесса. Его слова, поощрения и поддержка могут значительно повлиять на самооценку спортсмена и его мотивацию к достижению поставленных целей.

Влияние тренера на самооценку спортсмена неизмеримо важно. Позитивные слова и похвалы тренера могут поднять настроение спортсмена, укрепить его уверенность в себе и в своих способностях. Это, в свою очередь, может стимулировать спортсмена к большему труду, к самосовершенствованию и к достижению новых высот в спорте.

Негативное влияние тренера, напротив, может нанести серьезный ущерб самооценке спортсмена. Критика, необоснованные выговоры и неуважительное отношение могут вызвать у спортсмена чувство недооцененности, страха перед провалом и утраты мотивации. В результате спортсмен может потерять уверенность в своих силах, что негативно скажется на его результативности.

Психологическое состояние спортсмена неразрывно связано с его результативностью. Уверенность, мотивация, психологическая устойчивость

– все это играет важную роль в спортивном соревновании. Тренер, как профессионал, должен уметь работать с психологическими аспектами у спортсмена, помогая ему преодолевать стресс, сомнения и проблемы с мотивацией.

Основная задача тренера – создать благоприятную атмосферу для развития спортсмена как физически, так и психологически. Он должен быть не только хорошим специалистом в своей области, но и психологом, который умеет вдохновлять, мотивировать и поддерживать своих подопечных. Только в таком случае спортсмен сможет раскрыть свой потенциал, преодолеть себя и достичь выдающихся результатов.

Профессиональные навыки тренера играют решающую роль в достижении успеха спортсмена. Технические знания тренера являются фундаментом, на котором строятся все тренировочные процессы и стратегии. Важно, чтобы тренер обладал глубоким пониманием спортивной дисциплины, техники выполнения упражнений, тактики соревнований и основных принципов тренировочного процесса.

Технические знания тренера позволяют ему анализировать действия спортсмена, выявлять ошибки и корректировать их, а также разрабатывать индивидуальные программы тренировок, учитывая особенности каждого спортсмена. Кроме того, тренер должен постоянно совершенствовать свои знания, следить за новыми научными исследованиями и технологиями в области спорта, чтобы быть в курсе последних трендов и методик.

Оптимизация тренировочного процесса также играет важную роль в достижении высоких результатов спортсмена. Тренер должен уметь правильно распределить нагрузку, контролировать процесс восстановления организма спортсмена, адаптировать тренировочные программы к конкретным условиям и целям. Оптимизация тренировочного процесса позволяет достичь максимальной эффективности тренировок, избежать переутомления и травм, а также поддерживать мотивацию спортсмена на высоком уровне.

Кроме того, эмоциональная поддержка тренера имеет огромное значение для успеха спортсмена. Тренер должен уметь мотивировать спортсмена, поддерживать его в трудные моменты, помогать преодолевать стресс и сомнения. Психологическая стабильность и уверенность в своих силах играют ключевую роль в спортивном успехе, и тренер должен уметь создать подходящую эмоциональную обстановку для спортсмена.

Коммуникативные способности тренера играют ключевую роль в достижении успеха спортсмена. Эффективная коммуникация между тренером и спортсменом помогает улучшить понимание, укрепить доверие и поддерживать психологическую стабильность спортсмена. Рассмотрим важность

коммуникативных навыков тренера, построение доверительных отношений и их влияние на достижение успеха в спорте.

Важность эффективной коммуникации.

Эффективная коммуникация между тренером и спортсменом является основой успешного сотрудничества. Тренер должен уметь четко и понятно объяснять спортсмену тренировочные задания, стратегии игры, тактику соревнований и другие важные аспекты спортивной деятельности. Кроме того, тренер должен уметь слушать спортсмена, учитывать его мнение и пожелания, адаптировать тренировочные программы под его потребности.

Эффективная коммуникация помогает улучшить понимание между тренером и спортсменом, что способствует более эффективной работе и достижению поставленных целей. Кроме того, благодаря открытой и честной коммуникации тренер и спортсмен могут решать возникающие проблемы и конфликты, стремиться к постоянному улучшению результатов и развитию спортивного потенциала.

Доверие является основой успешного сотрудничества между тренером и спортсменом. Построение доверительных отношений требует времени, терпения, внимания и взаимного уважения. Тренер должен проявлять заинтересованность в успехах и благополучии спортсмена, быть готовым помогать и поддерживать его в трудные моменты, выслушивать его мнение и учитывать его потребности.

Доверительные отношения способствуют укреплению взаимопонимания, улучшению работы в команде, повышению мотивации и эффективности тренировок. Тренер, который обладает коммуникативными навыками, способен легче установить контакт со спортсменом, понять его потребности, поощрять старания и помогать достигать поставленных целей.

Тренер, обладающий эффективными коммуникативными навыками, способен не только объяснить спортсмену технику выполнения упражнений, но и поддержать его на психологическом уровне. Поддержка со стороны тренера играет важную роль в формировании у спортсмена уверенности в себе, мотивации, внутренней готовности к соревнованиям и психологической стабильности.

Список использованной литературы

1. Беляева, А.В. Личностный аспект вербального взаимодействия в диаде / А.В. Беляева, В.Л. Короткое, Н.В. Тарабрина // Психологические исследования общения ; Под ред. Б.Ф. Ломова. М.: Наука, 2020. – С. 192-206.
2. Биспен, Е.Р. Воспитание смелости и решительности в процессе спортивной тренировки футболистов 13–15 лет: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2021. – 23 с.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб. : Питер, 2023. – 352 с.
4. Коломейцев, Ю.А. Исследование влияния межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. Тарту, 2021. – 45 с.
5. Кон, И.С. Социология личности / И.С. Кон // М.: Изд-во политической литературы, 2019. – 383 с.
6. Кретти, Дж. Психология в современном спорте / Дж. Кретти // М.: Физкультура и спорт, 2022. – 222 с.
7. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс // М.: Физкультура и спорт, 2019. – 176 с.

УДК 796.41

А. А. СОМКИН

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения», г. Санкт-Петербург, Россия

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ СБОРНЫХ КОМАНД МИРА И ГИМНАСТОК-ЮНИОРОК В 2024 ГОДУ В УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНЫХ САНКЦИЙ

Summary. The article is devoted to the comparative analysis of the results of the world's strongest junior national teams' performances at the continental championships with the achievements of Russian female gymnasts under sanctions at the national championships in 2024. Special attention was paid to the results of the leaders in the all-around events, both at the championships of Europe, Asia, America and Africa, and the Russian championships.

Резюме. Статья посвящена сравнительному анализу результатов выступлений сильнейших юниорских сборных команд мира на континентальных первенствах с достижениями российских гимнасток, находящихся под санкциями, на национальном первенстве в 2024 году. Особое внимание было уделено результатам лидеров в абсолютном первенстве, как на первенствах Европы, Азии, Америки и Африки, так и первенстве России.

Актуальность. Как известно, после начала вооружёнными силами Российской Федерации 24 февраля 2022 года специальной военной операции на Украине, на российских, а также белорусских спортсменах были наложены санкции абсолютным большинством международных федераций. Данные санкции коснулись, в том числе, и спортивную гимнастику. Причём под них попали не только взрослые спортсмены, но, к сожалению, и юниоры

[4, 5]. В связи с этим сильнейшие российские и белорусские гимнастки-юниорки вынуждены были пропустить в 2023 году первенство Европы и 2-й чемпионат мира среди юниоров. В 2024 году было сделано, можно сказать, «некоторое послабление» для взрослых гимнастов со стороны Международной Федерации (ФИЖ). Им было разрешено проходить олимпийский отбор, но только в нейтральном статусе (AIN), на этапах Кубка мира. Если российские гимнастки отказались участвовать, то молодая и очень перспективная белорусская спортсменка Елена Титовец (2008 г.р.) предприняла такую попытку на «ударном» для неё виде – бруснях, где она имеет весьма конкурентоспособную на мировом уровне трудность программы (D = 6.1). К сожалению, по итогам всех результатов на этапах Кубка мира 2024 года Е. Титовец не смогла отобраться на Олимпийские игры в Париж и пока находится в статусе «первой запасной». Что касается гимнасток-юниорок из России и Республики Беларусь, то доступ на официальные международные старты для них, по-прежнему, закрыт. Причём, Европейский союз гимнастики вообще не допустил наших (как взрослых спортсменок, так и юниорок) гимнасток до чемпионата и первенства Европы 2024 года. Поэтому, пока гимнасткам обеих стран приходится искать пути взаимодействия на национальных чемпионатах среди взрослых и юниоров, а также различных международных турнирах [2].

Цель работы – провести сравнительный анализ результатов, показанных сильнейшими юниорскими сборными на континентальных первенствах в 2024 году, с достижениями лучших российских гимнасток на основном для них старте сезона – первенстве России 2024 года.

Методы и организация исследования. При проведении исследования были использованы следующие основные методы.

1. Анализ информационных и статистических материалов на сайтах: – Международной Федерации гимнастики; Европейского, Азиатского, Пан-Американского и Африканского союзов гимнастики по результатам континентальных первенств, проводившихся в 2024 году.

– Федерации спортивной гимнастики России по итогам национального первенства среди юниоров 2024 года в Уфе.

2. Прогнозирование возможного «модельного» состава молодёжной сборной команды России по лучшим результатам на этом первенстве.

Исследование состояло из двух этапов. На первом из них проводился анализ итоговых результатов, показанных в командном и личном первенстве на континентальных турнирах. Особое внимание было уделено первенству Европы 2024 года, на который не были допущены российские и белорусские юные гимнастки, даже в нейтральном статусе. Второй этап можно назвать модельно-прогностическим. На основе официальных протоколов первенства России 2024 года было определено реальное возможное место,

которое могла бы занять на первенстве Европы «модельная» молодёжная сборная России, а также её отдельные участницы.

Результаты и их обсуждение. Последовательно рассмотрим итоги континентальных первенств 2024 года в командном и личном первенстве.

1. Чемпионат Европы среди юниоров проходил в г. Римини (Италия) 03.05–05.05.2024 года. В соревнованиях девушек-юниорок приняло участие 26 сборных команд. Первое место заняла сборная Франции, которая сумела достаточно ровно пройти все четыре вида многоборья с общим итоговым результатом, показанным тремя гимнастками, более 38 баллов. Завоевавшие серебряные медали итальянки отстали от победительниц более чем на два балла из-за неудачного выступления на бревне (всего 35.432 балла). Третье место, с большим отставанием от Франции и Италии, заняли бельгийки, которые на 0.599 балла опередили сборную Германии. В личном многоборье абсолютной чемпионкой стала также гимнастка из Франции Елена Колас (Elena Colas). Следует отметить, что в первой пятёрке в многоборье только гимнастки Франции (1 и 3 место) и Италии (2, 4, 5) [3]. Итоги командного и личного первенства представлены в Таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты выступлений сильнейших юниорских команд мира по женской спортивной гимнастике на континентальных первенствах 2024 года и «модельной» юниорской сборной России по итогам национального первенства 2024 года

Страна					Сумма
Чемпионат Европы 2024 года (Римини, Италия, 03.05-05.05.2024 г.)					
1 Франция	39.865	38.933	38.099	38.866	155.763
2 Италия	40.665	38.165	35.432	39.265	153.527
3 Бельгия	38.466	36.132	37.899	36.165	148.662
Чемпионат Азии 2024 года (Ташкент, Узбекистан 24.05-26.05.2024 г.)					
1 Китай	38,866	39,032	38,399	37,998	154,295
2 Япония	39,632	37,466	38,399	37,465	152,962
3 Республика Корея	36,132	33,366	37,299	34,666	141,463
Пан-Американский чемпионат 2024 года (Санта Марта, Колумбия, 22.05-26.05.2024 г.)					
1 США	39.201	39.266	37.034	38.600	154.101
2 Канада	40.300	37.834	37.433	37.866	153.433
3 Аргентина	38.533	36.033	36.100	37.233	147.899
Чемпионат Африки 2024 года (Марракеш, Марокко, 03.05-06.05.2024 г.)					
1 Египет	36.899	33.765	34.532	34.533	139.729
Первенство России 2024 года (Уфа, 01.04-09.04.2024 г.)					
Россия (модель)	39.466	40.900	41.832	40.632	162.830

Таблица 2 – Результаты выступлений сильнейших гимнасток-юниорок на континентальных первенствах 2024 года и первенстве России 2024 года

Гимнастка, страна					Сумма
Чемпионат Европы 2024 года (Римини, Италия, 03.05-05.05.2024 г.)					
1 Колас Е. (FRA)	13.866	13.900	12.466	13.033	53.265
2 Перотти Дж. (ITA)	13.166	13.733	12.433	13.166	52.498
3 Прат М. (FRA)	13.033	12.133	12.833	12.900	50.899
Чемпионат Азии 2024 года (Ташкент, Узбекистан 24.05-26.05.2024 г.)					
1 Мунета Р. (JPN)	13,466	12,933	13,133	12,466	51,998
2 Ли Жунцзинь (CHN)	12,700	13,433	12,833	12,766	51,732
3 Окура Ю. (JPN)	12,766	12,733	12,366	12,533	50,398
Пан-Американский чемпионат 2024 года (Санта Марта, Колумбия, 22.05-26.05.2024 г.)					
1 Фонтейн Л. (CAN)	13.767	12.667	12.833	12.700	51.967
2 Харди Г. (USA)	12.767	13.133	12.800	13.033	51.733
3 Фулчер А. (USA)	13.267	13.200	11.767	12.767	51.001
Чемпионат Африки 2024 года (Марракеш, Марокко, 03.05-06.05.2024 г.)					
1 Халил Д. (EGY)	12.500	11.866	11.866	11.633	47.865
Первенство России 2024 года (Уфа, 01.04-09.04.2024 г.)					
1 Гайнулина Диана	13,400	13,400	14,400	14,066	55,266
2 Каюмова Милана	13,133	13,900	13,966	13,566	54,565
3 Зеляева Ксения	12,933	13,600	13,466	13,000	52,999

2. Чемпионат Азии среди юниоров (Ташкент, Узбекистан, 24.05–26.05.2024 г.). В турнире гимнасток приняло участие 10 команд, однако основная борьба за золотые медали была только между сборными Китая и Японии, которые являются на сегодняшний день (как и среди взрослых гимнасток) сильнейшими в Азии. «Золото» в командном первенстве завоевали китайки, однако в личном многоборье абсолютной чемпионкой этого первенства стала Ринон Мунета (Rinon Muneta) из Японии (Таблицы 1 и 2).

3. Пан-Американский чемпионат среди юниоров (Санта Марта, Колумбия, 22.05–26.05.2024 г.). В первенстве участвовало 12 сборных, но, как и в Азии, основная конкуренция была только между двумя командами – США и Канада, которых в итоге разделило только 0.668 балла. В личном первенстве «золото» завоевала уже канадская гимнастка Лиа Фонтейн (Lia

Fontaine). Причём в шестёрке лучших только представительницы Канады и США – соответственно, 1, 4, 6 места и 2, 3, 5 места (Таблицы 1 и 2).

4. Чемпионат Африки среди юниоров (Марракеш, Марокко, 03.05–06.05.2024 г.). Здесь участие приняли только три полноценные команды – Египет, ЮАР и Марокко. Египтянки одержали убедительную победу, как в командном первенстве (опередив ЮАР на 5.767 балла), так и в личном многоборье – Дана Халил (Dana Khalil), опередившая более чем на один балл свою ближайшую конкурентку, также из Египта (Таблицы 1 и 2).

Первенство России проходило в Уфе 01.04–09.04.2024 года [1]. В качестве «модельного» состава сборной были выбраны три гимнастки, показавшие лучшие результаты в финале личного многоборья: Гайнулина Диана (Ростов-на-Дону), Каюмова Милана (Санкт-Петербург), Зеляева Ксения (Московская область, Люберцы). Как видно из Таблицы 1, итоговая сумма этой «модельной» сборной России намного опережает результаты команд-победительниц всех континентальных первенств. Причём и личные результаты наших юниорок превосходят суммы чемпионки Европы, Азии, Америки и Африки (Таблица 2). Следует отметить, что в первенстве России приняла участие белорусская гимнастка-юниорка.

Выводы. В 2024 году чемпионат мира среди юниоров не проводился, а следующий чемпионат будет в 2025 году. Поэтому основными стартами для гимнасток-юниорок стали континентальные первенства. Там командные победы одержали реально сильнейшие на сегодняшний день сборные – Франции, Китая, США и Египта. Наивысшего результата в личном первенстве достигла гимнастка из Франции Елена Колас (53.265 балла). Российские и белорусские юные гимнастки не были допущены Европейским союзом гимнастики к континентальному первенству 2024 года даже в нейтральном статусе. Поэтому основным стартом для них стали национальные первенства.

Предложенный нами «модельный» состав сборной команды по итогам первенства России показал высокую «on-line конкурентоспособность», как на европейском, так и на мировом уровне. Такая сборная могла бы уверенно выиграть командное первенство Европы, а также претендовать на победу в личном первенстве в многоборье и в трёх отдельных видах за исключением, может быть, опорного прыжка.

Список использованной литературы

1. Бармин, А. Большая работа / А. Бармин // Гимнастика. – 2024. – № 1 (51). – С. 42–54.
2. Сомкин, А. А. Перспективные варианты проведения соревнований по гимнастике в условиях международных санкций / А. А. Сомкин // Цен-

ности, традиции и новации современного спорта : материалы II Международного научного конгресса, Минск, 13–15 окт. 2022 г.: в 3 ч. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 2. – С. 122–127.

3. European Gymnastics. 35th European Women's Artistic Gymnastics Championships. Results Book. 2–5 May 2024 Rimini, Italy. – EG, 2024. – 265p.

4. Fédération Internationale de Gymnastique. Press Release. FIG adopts further measures against Russia and Belarus. Publication date: 04/03/2022. – FIG, 2022.

5. Fédération Internationale de Gymnastique. Statutes. Edition 2023. Valid from 1st January 2023. – Lausanne : FIG, 2022. – 52 p.

УДК 796.062-057.875:378.4(476.7)

С. А. СУРКОВ

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

О ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

Summary. The implementation of the Student Sports Development Program helps attract students to sports. Game sports are especially popular. The development of game sports helps to develop success in various competitions.

Резюме. Реализация Программы развития студенческого спорта способствует привлечению студентов к занятиям спортом. Особенно популярны игровые виды спорта. Развитие игровых видов спорта способствует развитию успехов в различного рода соревнованиях.

Актуальность. Значимой составляющей в реализации государственной молодежной политики по оздоровлению нации и формированию гармонично развитой личности является развитие физической культуры и спорта. В нашем университете данное направление – одно из основных. Оно отражено в Приоритете 5 «Развитие потенциала студенческой молодежи и ее активное вовлечение в общественную жизнь» Программы развития Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина на 2021–2025 годы».

Содержание работы по подготовке студентов-спортсменов, формированию здорового образа жизни обучающихся, превентивной деятельности по предотвращению возникновения вредных привычек у студентов, формированию психологической устойчивости к зависимым формам поведения

отражено в ряде университетских целевых программ: Программа развития студенческого спорта в Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина на 2021–2024 годы и Программа «Формирование культуры здорового образа жизни субъектов образовательного процесса университета» (на 2021–2025 годы), реализуемая совместно с УЗ «Брестская областная клиническая больница».

Программа развития студенческого спорта определяет основные направления и комплекс мер по дальнейшему развитию физической культуры и спорта, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы в учреждении образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Реализация программы направлена на создание условия для приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта, повышение их уровня физической подготовленности, совершенствование физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы, повышения качества проведения спортивных мероприятий в Университете, участие в международных студенческих соревнованиях.

Цель работы. Совершенствование системы физического воспитания обучающихся в университете;

Улучшение качества физкультурно-оздоровительной, спортивной и спортивно-массовой работы с обучающимися университета;

Методы и организация исследования: анализ результатов работы по реализации Программы развития Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина на 2021–2025 годы».

Результаты и их обсуждение. На факультете физического воспитания и спорта ведется подготовка спортсменов в рамках работы групп повышения спортивного мастерства на двух и на одной кафедре в рамках учебно-спортивного отделения. Средняя учебная нагрузка в группах повышения спортивного мастерства 200 часов в учебном году (за 4 года составляет более 700 часов).

Кафедра спортивных дисциплин и методик их преподавания, специальности «Физическая культура» и «Образование в области физической культуры».

На кафедре спортивных дисциплин и методик их преподавания, функционировало десять групп повышения спортивного мастерства, в которых осуществлялась подготовка студентов-спортсменов по 8 видам спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теннис и бадминтон, настольный теннис, аэробика спортивная, туристское прикладное многоборье).

Следует отметить, что массовыми видами спорта является футбол, гандбол, баскетбол и волейбол, аэробика спортивная, наиболее высокий

уровень спортивной квалификации спортсменов в группе по аэробике спортивной, старший преподаватель Л.С.Титова.

Анализируя количество и характер соревнований, в которых принимают участие студенты закрепленные за кафедрой в составе команд университета, можно отметить, что это в основном соревнования Республиканской универсиады. В составах различных команд по игровым видам спорта принимают участие студенты-спортсмены: 10 гандболистов, 6 баскетболистов, до 12 футболистов.

Кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта - специальности «Физическая культура» и «Образование в области физической культуры».

На кафедре легкой атлетики, плавания и лыжного спорта функционирует 5 групп повышения спортивного мастерства по 4 видам спорта со специализацией (легкая атлетика, плавание, спортивные единоборства, атлетизм).

Массовыми и приоритетными видами спорта является легкая атлетика и единоборства, при этом имеются спортсмены высокой квалификации по легкой атлетике и плаванию. Вместе с тем ряд спортсменов, которых курируют преподаватели кафедры принимали участие в крупных международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх это Котковец Алексей, Коньшина Александра, Карпук Дмитрий и другие.

Кафедра физической культуры. Сформированы четыре группы учебно-спортивного отделения.

Анализируя в целом качественный спортивный состав студентов факультета специальности «Физическая культура» и «Образование в области физической культуры» обратим внимание на снижение количества студентов-спортсменов высокой квалификации (МС-МСМК). Но увеличивается количество студентов имеющих массовые разряды.

Кафедрами факультета ежегодно проводятся спортивно-массовые мероприятия, в том числе и совместно со спортивным клубом, профкомом студентов, управлением спорта и туризма Брестского облисполкома. Это традиционные мероприятия, в том числе и межгосударственных турниров по спортивной акробатике памяти Заслуженного тренера СССР В.П.Коркина и по легкоатлетическим метаниям памяти Заслуженного тренера СССР Е.М.Шукевича.

В число сильнейших команд Республиканской универсиады входят сборные университета: по гандболу (4 место), баскетболу 3x3 (мужчины: 5 место, женщины: 6 место), аэробике спортивной (4 место), легкой атлетике (6 место) и плаванию (6 место). В 2022 году сборная университета по мини-футболу впервые пробилась в группу сильнейших команд Республиканской

универсиады (за два года пробились из группы «В» в высшую лигу студенческого мини-футбола).

В университете и на факультете физического воспитания и туризма оказывается поддержка спортсменам, которые принимают участие в соревнованиях высокого уровня.

В 2021 году ректором университета утверждено Положение о специальном фонде университета по поддержке одаренной и талантливой молодежи.

Регулярно освобождаются от учебных занятий студенты факультета с целью участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. С этой целью по факультету издается соответствующее распоряжение, а студент-спортсмен до отъезда на соревнования обязан получить у ведущего преподавателя задание и по приезду отчитаться о выполнении.

Студенты-спортсмены дневной формы обучения получают надбавки к стипендии. Данная возможность появилась благодаря решению профкома студентов университета.

С целью поддержки и популяризации спорта факультет физического воспитания и спорта проводит совместно с спортивным клубом университета конкурс «Спортсмен года». Конкурс проходит в трех номинациях: «Лучший спортсмен», «Лучшая спортсменка», «Лучшая команда». Номинантов на участие в конкурсе определяет деканат факультета совместно с кафедрами и спортивным клубом.

Выводы. В учреждении образования «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина, в рамках реализации Программы развития студенческого спорта проводится значительная работа по ее реализации.

Имеется определенный интерес со стороны студентов к игровым видам спорта, который может способствовать успешному выступлению университетских команд в соревнованиях различного уровня.

Развитие сборных команд университета по игровым видам спорта может осуществляться, как через увеличение секций по игровым видам спорта, так и через участие университетских команд в городских и областных соревнованиях.

УДК 796.4:796.063.4

Л. С. ТИТОВА, В. Г. ЯРОШЕВИЧ

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

МОДИФИКАЦИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АЭРОБИКЕ СПОРТИВНОЙ

Summary.

The article analyzes the stages of formation and changes in the rules of sports aerobics from the beginning of its development to the present, taking into account the upcoming four-year competition regulations. Attention is focused on changing the criteria for completing the final assessment and transforming the categories (composition) of speakers.

Резюме.

В статье проанализированы этапы формирования и изменения правил аэробики спортивной с начала ее развития по настоящее время, с учетом предстоящего четырехлетнего соревновательного регламента. Акцентировано внимание на изменение критериев комплектования итоговой оценки и преобразование категорий (состава) выступающих.

Актуальность. Аэробика спортивная (англ. aerobic gymnastics – аэробная гимнастика) достаточно молодой вид спорта. Появление его в конце прошлого века на мировой арене как синтеза гимнастики и оздоровительного фитнеса, позволяло не только спортсменам-гимнастам, закончившим свою профессиональную карьеру, но обычным студентам достигать значительных результатов в данной спортивной дисциплине.

Аэробика спортивная – вид спорта, принадлежащий к Международной федерации гимнастики (FIG), соревновательные программы оцениваются бригадой судей, которые формируют свои оценки на основании правил с четким регламентом и критериями [1].

В Республике Беларусь спортивная аэробика появилась в 1992 году и на следующий год официально была введена в программу Республиканской Универсиады. Однако в последние годы, в связи с изменением и усложнением правил соревнований, аэробика спортивная была исключена из общеуниверситетского спортивного рейтинга. Только в этом 2024 году составная часть аэробной гимнастики – танцевальная (денс и степ) аэробика вошла в программу студенческих соревнований.

Цель работы. Проанализировать этапы формирования и изменения правил соревнований аэробики спортивной.

Методы и организация исследования. Исследование основано на изучении и анализе научно-методической и специальной литературы (правил соревнований по аэробной гимнастике).

Результаты и их обсуждение. В целом свой исторический спортивный путь аэробика начинает с 1982 года (США, Япония). В 1996 году Международная федерация гимнастики (FIG) официально признала аэробную гимнастику своей дисциплиной и занялась разработкой четких правил и регламента соревнований, организацией международных турниров, подготовкой судей и специалистов, популяризацией аэробики в мире.

Основным документом, в соответствии с которым оценивается соревновательная композиция по аэробной гимнастике, является Code of Points (Правила соревнований). Цель правил заключается в стремлении гарантировать объективное судейство на соревнованиях различного уровня.

В настоящее время на официальном сайте FIG представлен проект правил на следующий четырехлетний цикл (2025-2028гг.).

Первые регламент правил по аэробной гимнастике «FIG 1995–1996» имел много неоднозначных моментов и был перегружен сочетанием упражнений спортивной гимнастики и оздоровительной аэробики. Однако в нем были определены основные критерии формирования оценки: техническое мастерство (исполнение упражнения), артистическое воплощение и концепция сложности элементов.

В 2001 году (Code of Points 2001-2004гг.) элементы сложности из шести (А – статическая сила, В – динамическая сила, С – прыжки, D – прыжки и пируэты, Е – удары ногами, F – равновесия и гибкость), ранее сформированных групп трудности, были разгруппированы сначала в четыре (А – статическая сила, В – динамическая сила, С – группа прыжков, D – равновесия и гибкость). В 2022 году (восьмой цикл правил) элементы перегруппировали, с учетом физических способностей, необходимых для каждого движения, в три обязательных группы (А – упражнения на полу группа, В – в воздухе, С – в положении стоя), с различными подгруппами (семейства) (распределение по сходным техническим действиям). В новом цикле распределение в три основных группы осталось, но пересмотрены некоторые семейства и выполнение обязательных элементов сокращено до восьми для всех категории, ранее в индивидуальном упражнении – девять.

Одной из составляющей итоговой оценки является хореографическая часть комбинации – артистизм, который, также как и исполнение максимально составляет 10 баллов. Ранее раздел хореографии к итоговой оценке добавлял до двух баллов на усмотрение судьи исполнения. После 1997 г. в разделе хореографии дополнительная оценка постепенно уменьшалась с 2.0 до 1,0 балла, затем вообще была упразднена.

С 2001 года координация, интенсивность и выносливость при выполнении соревновательной композиции были отнесены к разделу артистичности и данные критерии оценивались судьями исполнения [4].

В 2009 г. Технический комитет FIG анонсировал заново написанный раздел – артистическое содержание. В разделе артистичность судьи рассматривали хореографию комбинации исходя из трех составляющих: хореографическое содержание (4 балла), аэробное содержание (3 балла), презентация и музыкальность (3 балла) [2].

В 2013 года раздел «артистичность» реформировали, определив пять отдельных критериев, с оценкой до двух баллов по каждому из них. Судьи оценивает не только компоненты хореографии, идеально сочетающиеся с музыкой и преобразующие выступление в спортивное упражнение, но и ее художественную производительность, творческую задумку, без отступления от уникального характеристика аэробной гимнастики:

- музыка (выбор, состав, редактирование, качество, музыкальность);
- аэробное содержание (последовательность шагов и аэробных блоков (количество, качество, разнообразие));
- общее содержание (количество, разнообразие, уровни);
- художественная составляющая (построение, состав, сюжет);
- производительность (техническая и художественная презентация).

Касательно категорий выступающих, размеров площадки и длительности упражнений, то и здесь следует отметить существенные изменения с 2013 года – введение танцевальных дисциплин: денс и степ аэробики, в которых ограничены или запрещены элементы сложности и акробатика (таблица).

Таблица – Изменения в правилах соревнований по аэробной гимнастике

Цикл правил	Площадка для выступлений	Номинации и состав выступающих	Длительность упражнений
1	2	3	4
1995–1996	7×7 м	IM, IF, PM, TR	1 мин 55 с ± 10с
1997–2000	7×7 м	IM, IF, PM, TR	1 мин 45 с ± 5с
2001–2004	7×7 м, GR – 10×10 м	IM, IF, PM, TR, GR (6 чел.)	1 мин 45 с ± 5с
2005–2008	7×7 м, GR – 10×10 м	IM, IF, PM, TR, GR (6 чел.)	1 мин 45 с ± 5с
2009–2012	IM, IF – 7×7 м PM, TR, GR – 10×10 м	IM, IF, PM, TR, GR (6 чел.)	IM, IF – 1 мин 30с ± 5с, GR – 1 мин 45 с ± 5с
2013–2016	10×10 м	IM, IF, PM, TR, GR (5 чел.), AD (8 чел.), AS (8 чел.)	1 мин 30с ± 5с
2017–2020	10×10 м	IM, IF, PM, TR, GR (5 чел.), AD (8 чел.), AS (8 чел.)	1 мин 20 с ± 5 с

1	2	3	4
2022–2024	10×10 м	IM, IF, PM, TR, GR (5 чел.), AD (8 чел.), AS (8 чел.)	IM, IF – 1 мин 20с ± 5, PM, TR, GR, AD, AS – 1 мин 25с ± 5с
2025-2028	10×10 м	IM, IF, PM, TR, GR (5 чел.), AD (8 чел.), AS (8 чел.)	Все категории 1 мин 25 с ± 5 с

Примечание: IM – индивидуальные выступления мужчин, IF – индивидуальные выступления женщин, PM – смешанные пары, TR – трио, GR – группы, AD – танцевальная аэробика, AS – гимнастическая платформа.

Анализируя процесс преобразования правил в аэробной гимнастике, следует выделить и такой аспект, как акробатические элементы и взаимодействие партнеров. Данные компоненты в композициях присутствовали всегда, но с 2013 года, акробатика и различные сотрудничества стали обязательным условием усложнения упражнения, что и сегодня позволяет улучшать итоговый балл [3]. Касательно поддержек (подъемы, пирамиды), то их стоимость анулировали, только в регламенте Правил 2017–2020 гг. – пирамида была составным компонентом итоговой оценки и могла принести спортсменам в групповых видах, по мнению главного судьи, до одного балла.

Выводы. Аэробная гимнастика из оздоровительной аэробики со спортивным уклоном трансформировала в сложнокординационный вид спорта, со своей идентичностью и четким регламентом. Постоянная модернизация правил, стремление сделать итоговую оценку более объективной (разъяснение и подробная детализация критериев), введение новых категорий без сложной акробатики и технических элементов, частичное возвращение к истокам (раздел танцевальной дисциплины) является предпосылкой к массовой популяризации данного вида спорта.

Список использованной литературы

1. Титова, Л. С. Ретроспективный анализ правил соревнований по аэробике спортивной / Л.С. Титова // Весн. Брэсц. ун-та. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2022. – № 1. – С. 126–135.
2. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2009–2012 // Fegeration Internationale de Gymnasique, 2009. – 218 p.
3. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2025–2028 // Fegeration Internationale de Gymnasique, 2024. – 106 p.
4. Problemy podgotovki sudiej po sportivnoj aerobikie / D. Yu. Druzhinina [id r.] // Tieorija i praktika fizichieskoj kul'tury i sporta v uslovijakh modernizacii obrazovanija : matieriale Vsieros. nauch.-prakt. konf., Izhevsk, 3–4 ijunia 2009 g. – Izhevsk : UdGU, 2009. – S. 400–402.

УДК: 796.012.6 : [378.4:61] – 057.875

Т. У. ХАНЯКОВА, А. М. ХАНЯКОЎ, У. В. БЕЛАЗАРОВІЧ
 УА «Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт», г. Гродна

УПЛЫЎ ФІЗІЧНАЙ АКТЫЎНАСЦІ НА ПРАЦАЗДОЛЬНАСЦЬ СТУДЭНТАЎ-МЕДЫКАЎ

Summary. The article presents research materials on the effect of physical activity on the performance of medical students based on a survey and analysis of data from special scientific and methodological literature and electronic sources.

Рэзюмэ. У артыкуле прадстаўлены матэрыялы даследавання ўплыву фізічнай актыўнасці на працаздольнасць студэнтаў-медыкаў на аснове праведзенага апытання і аналізу спецыяльнай навукова-метадычнай літаратуры і электронных крыніц.

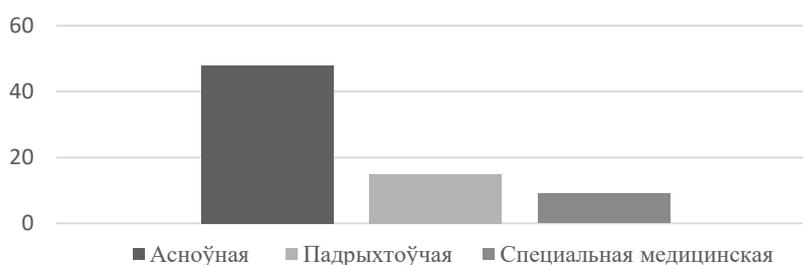
Актуальнасць. Фізічная актыўнасць (ФА) — гэта шырокае паняцце, бо яно ўключае ў сябе любы рух чалавечага цела, які патрабуе энергіі, незалежна ад таго, ці з'яўляецца яно наўмысным ці не. СААЗ вызначае фізічную актыўнасць "як любы рух цела, які вырабляецца шкільнымі цягліцамі і які патрабуе выдаткаў энергіі" [3]. Сучасная адукацыйнае асяроддзе ставіць перад студэнтамі высокія стандарты не толькі ў галіне акадэмічнай дзейнасці, але і ў падтрыманні фізічнага і псіхічнага здароўя. З павелічэннем вучэбнай нагрузкі, стрэсу і сядзячага ладу жыцця навучэнцы адчуваюць не толькі разумовае, але і фізічнае напружанне. У дадзеным кантэксце важна звярнуць увагу на ўплыў заняткаў фізічнай культуры на працаздольнасць студэнтаў. Даследаванні паказваюць [1 с. 226], што студэнты-медыкі і спецыялісты ў сферы аховы здароўя не надаюць дастатковай увагі свайму здароўю і фізічнай форме. Інфармацыя сведчыць аб трывожных тэндэнцыях сярод студэнтаў, у тым ліку навучэнцаў медыцынскіх ВНУ, паколькі за апошнія дзесяцігоддзі не назіраецца істотнага паляпшэння ў іх імкненні да здаровага ладу жыцця. Актуальнасць падтрымання здаровага ладу жыцця з дапамогай фізічнай актыўнасці можна разгледзець у працах розных навукоўцаў, якія спецыялізуюцца ў зусім розных галінах, аднак усе яны сыходзяцца ў меркаванні, што асноўнае значэнне фізічнай нагрузкі — падтрымка фізічнага дабрабыту і здароўя.

Мэта – вывучыць уплыў фізічнай актыўнасці на працаздольнасць і цягавітасць студэнтаў-медыкаў.

Метады і арганізацыя даследавання. Было праведзена апытанне, у якім задзейнічаліся студэнты Гродзенскага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта першага і другога курса, якія адносяцца да асноўнай, падрыхтоўчай і спецыяльнай медыцынскіх груп (72 навучэнцаў). Узрост студэнтаў

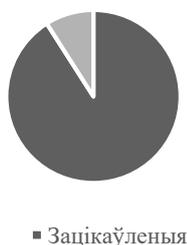
— 17-21. Таксама выкарыстоўваліся аналіз і даследаванне звестак спецыяльнай навукова-метадычнай літаратуры і электронных крыніц.

Вынікі і іх абмеркаванне. У апытанні ўдзельнічала 48 навучэнцаў з асноўнай групай, 15 студэнтаў з падрыхтоўчай групай і 8 навучаюцца са спецыяльнай медыцынскай групай па фізічнай культуры.



Малюнак 1 – Суадносіны груп па фізічнай культуры

Па выніках апытання 91% студэнтаў зацікаўлены ў сваім здаровым ладзе жыцця. Большасць навучэнцаў згодныя з тым, што фізічная актыўнасць ўплывае не толькі на фізічнае і псіхічнае здароўе, але і на працаздольнасць у навучальным плане.



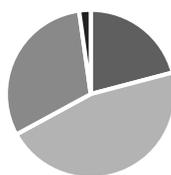
Малюнак 2 – Зацікаўленасць студэнтаў у здаровым ладзе жыцця

Зыходзячы з аналізу спецыяльнай навукова-метадалагічнай літаратуры [2 с. 28-30] і апытання студэнтаў ГрДМУ можна зрабіць вынік, што ва ўмовах высокіх акадэмічных нагрузак навучэнцы універсітэтаў паступова губляюць сваю працаздольнасць, становяцца безуважлівымі і няўважлівымі, што негатыўна адбіваецца на іх прадуктыўнасці і настроі.

Па апытанні вялікая частка навучэнцаў займаюцца фізічнай актыўнасцю ў вольны ад пар час — 64%, аднак колькасць студэнтаў, якія не маюць ўключэнні аб ўключэнні фізічнай актыўнасці ў сваю жыццядзейнасць, досыць вялікая — 36%.

Студэнты, якія ўмеюць свядома размяркоўваць свой час, не забываючы пра ўласнае здароўе, пацвердзілі, што фізічная актыўнасць спрыяльна адбіваецца на іх працаздольнасці і вучобе ў цэлым. Варта памятаць, што патрэба арганізма ў рухальнай актыўнасці індывідуальная і залежыць ад псіхафізіялагічных, сацыяльна-эканамічных і культурных фактараў [4].

Вывучэнне спецыфікі рухальнай актыўнасці студэнтаў-медыкаў паказала, што вельмі высокі ўзровень рухальнай актыўнасці ўласцівы 9% студэнтаў-медыкаў, высокі – 19%, ўмераны – 42%, нізкі – 28%, вельмі нізкі ўзровень адзначаюць 2% студэнтаў-медыкаў. У якасці асноўных формаў рухальнай актыўнасці навучэнцы адзначылі рэгулярныя заняткі фізічнай культурай у навучальнай установе (78%) і наведванне спартыўных секцый (15%). У якасці найбольш распаўсюджаных відаў рухальнай актыўнасці студэнтамі адзначаліся прагулкі пасля пар на свежым паветры, заняткі дыхальнай гімнастыкай, медытацыямі і ёгай.



- Вельмі высокі
- Умераны
- Нізкі
- Вельмі нізкі

Малюнак 3 – Узроўні рухальнай актыўнасці

Большая частка студэнтаў падтрымліваюць ўвядзенне новых заняткаў і практыкаванняў, якія могуць значна павялічыць зацікаўленасць навучэнцаў да здаровага ладу жыцця і фізічнай культуры.

Ёга – гэта старажытная духоўная практыка, якая зарадзілася ў Індыі, якая ўключае асаны (фізічныя паставы), дыхальныя тэхнікі і медытацыю [5 с. 128].

З цягам часу абвергнуліся некалькі памылак пра ёгу [6 с. 134-136]. Па-першае, распаўсюджанае перакананне, што гнуткасць з'яўляецца абавязковым аспектам для заняткаў ёгай, з'яўляецца памылковай. Існуе мноства простых асан, якія падыходзяць для пачаткоўцаў. Па-другое, хоць ёга часта і асацыюецца з жанчынамі, варта адзначыць, што ў гісторыі гэтай дысцыпліны ў Індыі пераважна практыкавалі яе мужчыны, што разбурае гэты стэрэатып. Па-трэцяе, ёга не зводзіцца толькі да расцяжцы. Найперш гэта духоўная практыка. Розныя віды ёгі адрозніваюцца па характары, ад фізічна інтэнсіўных да спакойных і духоўных. Па-чацвёртае, бяспека ўсё яшчэ важная: ёга не пазбаўленая рызык, як і любы іншы від актыўнасці. Важна захоўваць асцярожнасць, каб пазбегнуць траўмаў, а правільны падыход робіць ёгу бяспечным заняткам.

Дыхальная гімнастыка – гэта мастацтва кіравання дыханнем з мэтай гарманізацыі цела і розуму. Шляхам ўсвядомленага кантролю над удыхам і выдыхам, дыхальная гімнастыка спрыяе паляпшэнню фізічнага здароўя, працаздольнасці, эмацыйнага дабрабыту і псіхічнай яснасці. Гэта практыка, якая аб'ядноўвае цялесныя і духоўныя аспекты, якая дапамагае дасягнуць

гармонії і ўнутранага спакою [7 с. 323]. Аднак існуюць супрацьпаказанні, пры якіх не рэкамендуецца дыхальная гімнастыка: востры стан з падвышанай тэмпературай цела, цяжкія паталогіі і агульны недавальняючы стан, вострыя тромбафлебіты, унутраны крывацёк [8].

Высновы. Даследаванне паказвае станоўчы ўплыў фізічнай актыўнасці на працаздольнасць студэнтаў-медыкаў, уключаючы паляпшэнне агульнага, фізічнага і псіхаэмацыйнага стану, павышаючы канцэнтрацыю і прадуктыўнасць падчас навучальнага працэсу. Фізічная актыўнасць і здаровы лад жыцця з'яўляюцца асноўнымі спосабамі падтрымання і ўмацавання здароўя і дабрабыту навучэнцаў. Існуюць розныя інавацыі ў галіне фізічнай культуры, як ёга і дыхальная гімнастыка, якія з'яўляюцца агульнадаступнымі і значна павялічваюць зацікаўленасць студэнтаў у рэгулярнай фізічнай актыўнасці і здаровым ладзе жыцця.

Спіс выкарыстанай літаратуры

1. Грыгор'еў, В.І. Фітнес-культура студэнтаў: тэорыя і практыка : вучэб. дапаможнік / В.І. Грыгор'еў, Д.Н. Давідзенка, С.В. Малініна. – СПб: СПбГУЭФ, 2010. – 226 с.
2. Ушакова, І.А. матывацыі да заняткаў фізічнай культурай расійскіх і замежных студэнтаў-медыкаў / І.А. Ушакова, В.Б. Мандрыкаў, Н.У. Замяціна. – Валгаград: Веснік ВолгГМУ, 2011. – 28-30 С.
3. Сусветная Арганізацыя Аховы Здароўя (САЗ) [Электронны рэсурс]: фізічная актыўнасць – рэжым доступу: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. — Дата доступу: 15.04.2024.
4. Шэрых А.Б. сацыяльны і прафесійны аспекты фарміравання ў студэнтаў кампетэнтнасці ў галіне здароўезберажэння [Электронны рэсурс] / А.Б. Шэрых, Я.І. Мычко – Калініград : 2022. – 29-31 с.
5. Айенгар Б.К.С. дрэва ёгі. Штодзённая практыка / Б.К.С. Айенгар. – Масква: Альпіна нон-фікшн, 2019. – 128 с.
6. Міжнародная навукова-тэхнічная канферэнцыя «педагогіка і сучасная адукацыя: традыцыі, вопыт і інавацыі», 2019 г. : прымяненне фітнес-ёгі на занятках па фізічнай культуры ў ВНУ. / Н.У. Данілава, Э.Э. Копунова – Масква : ФІС, 2019. – 208 с.
7. Стрэльнікава, А.М. дыхальная гімнастыка / А.М. Стрэльнікава. – Масква: Метафара, 2004. – 323 с.
8. Здравответ [Электронны рэсурс] : дыхальная гімнастыка Стрэльнікава: паказанні, супрацьпаказанні, эфектыўнасць – Рэжым доступу: zdravotvet.ru. – Дата доступу: 15.04.2024.

УДК 796.021

А. И. ХМЕЛЕВСКИЙ

ГУО «Шайтеровская средняя школа Верхнедвинского района»,
Витебская область, Верхнедвинский район

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА УРОКЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ КАК СРЕДСТВО
ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧА-
ЩИХСЯ**

Summary. The teacher of physical education, the head of physical training. Born in 1987. Graduated from Vitebsk State University named after P.M. Mash-erov in 2013, speciality – physical culture, qualification – teacher. Work out and hold PE lessons. Prepare pupils for sports competitions. Organize sport-mass and recreational work at school.

Резюме. Учитель физической культуры и здоровья, руководитель фи-зического воспитания, 1987 года рождения, окончил Витебский государ-ственный университет им. П.М. Машерова в 2013 году, специальность по образованию – физическая культура. Занимаюсь разработкой и проведе-нием уроков физической культуры и здоровья, подготовкой учащихся к спортивным соревнованиям, организацией спортивно-массовой и физкуль-турно-оздоровительной работы в школе.

Актуальность. Здоровье детей – это залог полноценной жизни, счаст-ливой семьи, предмет радости родителей, родных и близких. Здоровье детей – важнейшее условие социального и экономического развития общества. Как человеку преодолеть неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье, быть физически крепким, сильным и выносливым с тем, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь? Это одна из главных проблем, которая волнует сегодня школу, педагогов, родителей, в том числе и меня. Ведь от ее решения зависят успехи ребенка в учебе и его самостоятельная дальнейшая жизнь. [2]. Совершенствование урока физической культуры и здоровья и повышение его эффективности не-возможно без проработки вопроса дифференцированного обучения. Важ-нейшее требование современного урока – обеспечение дифференцирован-ного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Из вышесказанного ясно, что дифференцированный и индивидуальный подход – залог здоровья. [1].

Цель работы – создание условий на занятиях физической культуры с использованием дифференцированного подхода для роста показателей физического развития и физической подготовленности, улучшения функционального состояния организма, укрепления здоровья учащихся.

Методы и организация исследования. Работая учителем физической культуры и здоровья на протяжении многих лет, я сталкивался с проблемой привлечения учащихся на уроке к различным видам деятельности.

Анализируя ситуацию, я пришел к выводу, что дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости учащегося по физической культуре и здоровью. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего учащегося.

Поэтому, я считаю, что необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей ещё на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но «тучные» дети, не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

В классах, как правило, подбираются ребята с различным уровнем физической подготовки, здоровья. Если использовать единообразные требования и общий методологический подход ко всем учащимся, то эффективность уроков физической культуры и здоровья значительно снижается. Особо это касается одарённых учащихся, заниженные требования к которым могут вызвать потерю интереса к занятиям.

Не менее сильно это затрагивает и ослабленных различными факторами учащихся. Отсутствие необходимой физической подготовленности, частые пропуски уроков по болезни приводит к тому, что учащиеся не могут справиться с упражнениями, не вызывающими затруднений у остальных ребят. Это приводит некоторых из них к «комплексу неполноценности», который дети пытаются скрыть, отказываясь от выполнения упражнений, что вызывает еще большие проблемы. Соответственно, все это снижает у части детей заинтересованность в занятиях физической культурой.

Следовательно, основными задачами учителя физической культуры и здоровья являются:

- обеспечить эффективную организацию учебного процесса, необходимую для полного освоения знаний и умений всеми учащимися;
- создавать ситуации успешности для каждого ребёнка, что послужит решению задач общего физкультурного образования и оздоровления учащихся.

Для решения поставленных задач учителю необходимо обладать следующими умениями:

- уметь определять критерии деления учащихся, основанные на изучении их индивидуальных способностей и возможностей;
- уметь совершенствовать способности и навыки учащихся при индивидуальном руководстве;
- уметь анализировать работу, отмечая изменения, как в положительную, так и в отрицательную сторону;
- уметь планировать свою деятельность как перспективную и обучать этому учащихся;
- уметь изменять и заменять неэффективные способы обучения на более рациональные, учитывая индивидуальные особенности каждого учащегося.

Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность. Это звено системы уроков. Стараюсь соблюдать принцип от простого к сложному.

На своих уроках считаю главной своей задачей – снять усталость, напряжение, агрессивность, подавленность у своих учащихся. Необходимо знать исходное состояние ребёнка. Стараюсь поддерживать интерес к уроку физической культуры и здоровья. Осуществляю дифференцированный подход с учетом интересов учащихся, состояния их здоровья. При оценке результатов детей в большей мере ориентируюсь на динамику роста их результатов, а не на выполнение учебных нормативов.

Так, серьезную проблему для большинства мальчиков представляет упражнение «Подтягивание в висе». Поэтому в зависимости от степени развития силовых способностей каждого учащегося я, опираясь на зону ближайшего развития ребенка, использую подводящие упражнения: отжимание от пола, ходьба на руках (тачка), подтягивание, из вися лежа, подтягивание из вися с помощью товарища.

При оценке успеваемости в первую очередь учитываю особенности физического развития и типы телосложения. Учащимся с большой массой тела легче даются упражнения в метаниях на дальность. Поэтому активно

вовлекаю их в работу на занятиях легкой атлетикой. В то же время им значительно сложнее овладеть техникой гимнастических упражнений на снарядах (висы, упоры) и показать высокие результаты на выносливость.

В отличие от них дети, имеющие небольшую массу и длину тела, успешнее справляются с гимнастическими и акробатическими упражнениями, легче достигают высоких результатов в заданиях циклического характера, требующих проявления выносливости – это два учащихся 9 класса. Наиболее внимательного отношения требуют к себе дети с избыточной массой тела и слабого типа телосложения – это два учащихся 7 класса. Низкие показатели у этих учащихся не являются основанием для снижения отметки, которая выставляется по достигнутым приростам за заданное время. Нагрузка для них дозируется индивидуально. Положительно влияют на организм таких учащихся игры средней и высокой интенсивности, катание на лыжах, продолжительный бег средней интенсивности.

Что касается школьников подготовительной группы, которые имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, то они занимаются с учащимися основной группы. При изучении двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к ним снижаются.

Основным в дифференцированном подходе является учет индивидуальных возможностей, особенностей каждого школьника. Чтобы претворить этот принцип в жизнь, мне необходимо иметь сведения не только о состоянии здоровья учащегося, но и о возможностях усвоения им учебных заданий. Более перспективный путь решения этой проблемы – вооружение ребят знаниями, необходимыми для осуществления самоконтроля своих действий, формирование у них умения самостоятельно вносить изменения в свою работу. Главная ценность этого направления заключается в том, что самоконтроль будет способствовать более глубокому усвоению учебного материала. Заметив ошибку, выяснив причину ее возникновения, я стараюсь своевременно оказать помощь учащемуся.

При прохождении одинакового для всего класса программного материала я видоизменяю и уточняю задания применительно к особенностям отдельных учащихся. Например, когда школьники выполняют задания по бегу, то варьирую его различную скорость и продолжительность для мальчиков и девочек, а также в зависимости от подготовленности учащихся (хорошей, удовлетворительной и слабой). При освоении техники двигательных действий видоизменяю объем и характер подводящих упражнений, исходя из способностей учащихся, интересов девочек и мальчиков.

Дифференцированный подход особенно важен в отношении к школьникам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, а также к тем, кто пропускал занятия по болезни. [3]. При этом

стараюсь, чтобы были соблюдены принципы: доступность, постепенность и последовательность, а также дозировка нагрузки.

Считаю, что обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств способствует повышению физической подготовленности учащихся.

Однако, необходима система работы на протяжении, как минимум, 4-5 лет, а не эпизодически. Достижения учащихся в значительной мере зависят от творчества самого педагога, его умения организовать школьников на уроках и внеклассных мероприятиях.

Результаты и их обсуждение. Использование дифференцированного подхода на уроках физической культуры и здоровья в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет мне добиться более высоких показателей в физическом развитии учащихся, в том числе, повысить уровень физической подготовленности. Ежегодно учащиеся школы принимают активное участие в районной круглогодичной спартакиаде. На протяжении последних четырёх лет учащиеся нашей школы добиваются хороших результатов:

2020-2021 учебный год – первое место во 2-й группе школ

2021-2022 учебный год – второе место во 2-й группе школ

2022-2023 учебный год – первое место во 2-й группе школ

2023-2024 учебный год – первое место во 2-й группе школ

Выводы. Использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств способствует повышению физической подготовленности учащихся.

Список использованной литературы

1. Балужева, В. А. Дифференцированный подход к учащимся с отклонениями в состоянии здоровья / В. А. Балужева // Фізична культура і здоров'я // Адукація і вихованне. – 2005. – № 4. – С. 54

2. Воротилкина, И.М. Развитие самостоятельности в двигательной деятельности детей и молодежи: монография: М.: МГПУ, 2005. – 231 с.

3. Голубева, Г.Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей школьного возраста / Г.Н. Голубева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 2. - С.51 - 52.

УДК: 372.879.6

В. Б. ШКЛЯРОВ, Т. Я. МАГУН

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П.Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ НА
ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ СО ШКОЛЬНИКАМИ
6-7 КЛАССОВ**

Summary. The authors in this article point to the need for new educational technologies for actively teaching students the technique of playing basketball. For this purpose, an experimental technique was developed, which during the experiment showed its effectiveness in conducting classes with students of grades 6-7 engaged in basketball.

Резюме. Авторы в данной статье указывают на необходимость в новых образовательных технологиях для активного обучения школьников технике игры в баскетбол. С этой целью была разработана экспериментальная методика, которая в течение эксперимента показала свою эффективность при проведении занятий с учащимися 6-7 классов занимающихся баскетболом.

Актуальность. Важность физического развития и здоровья школьников не подлежит сомнению. Одним из способов поддержания активного образа жизни является занятие спортом, и баскетбол может стать отличным его выбором. Баскетбол - это игра, которая развивает координацию, скорость, гибкость и командный дух. Несмотря на имеющиеся учебные программы по баскетболу, чаще всего активное обучение проходит во время внеурочной деятельности. Внеурочные занятия по баскетболу могут быть отличной возможностью для учеников развивать свои навыки, улучшать физическую форму и наслаждаться игрой. Так же внеурочные занятия по физической культуре могут стать идеальной площадкой для обучения технике игры в баскетбол школьников.

К сожалению, в последнее время, конкретных исследований, связанных с обучением технике игры в баскетбол в 6-7 классах, не так много. В исследованиях чаще всего основываются на содержании и методике обучения основанных на эмпирических подходах с использованием репродуктивных методов, разных двигательных действиях, чего не достаточно для всестороннего развития школьников [1; 3; 6].

Также существуют общие исследования, которые подчеркивают важность спортивного образования в этом возрасте [2]. Что обучение технике

игры в баскетбол на этапе средней школы может способствовать улучшению физической формы, развитию координационных способностей и улучшению социальных навыков учеников. Здесь в работе Богданова М. Ю. (2010) акцент делается на спортивно ориентированные уроки с использованием баскетбола, так как он одновременно воздействует на двигательную и на мотивационную сферы.

И, конечно же, методические разработки и учебники, содержащие информацию о теоретических и практических основах обучения и проведения внеурочной деятельности [4; 5].

В этой связи нам представилось интересным проверить действенность разработанной нами экспериментальной методики при проведении занятий с учащимися 6-7 классов занимающихся баскетболом.

Внеурочные занятия по физической культуре предоставляют отличную возможность для обучения технике игры в баскетбол ученикам 6-7 классов. В этом возрасте дети уже имеют первые простые технические навыки и готовы к освоению более сложных элементов игры. В то же время они все еще находятся в стадии активного физического развития.

Цель работы – определение эффективности методики обучения технике игры в баскетбол, основанной на учебной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы методических приемов и подходов к обучению технике игры в баскетбол.

2. Внедрить разработанную методику в программу обучения учащихся 6-7 классов.

3. Оценить и сравнить уровень технических навыков и физической подготовки учащихся 6-7 классов в начале и в конце эксперимента.

4. Сделать выводы об эффективности разработанной методики.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ гимназия №12 г. Липецка. В исследовании принимали участие 10 школьников 6-7 классов МБОУ Гимназии №12 занимающиеся первый год в спортивной секции по баскетболу - они составили экспериментальную группу. И 10 школьников 6-7 классов МАОУ «Лицей 44» г. Липецка, которые составили контрольную группу.

Для определения уровня технических навыков и физической подготовленности юных баскетболистов было проведено начальное тестирование по следующим **тестам**:

1. Ведение мяча 20м. с обводкой 3х стоек (сек.);
2. Передачи в парах в движении (сек.);
3. Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков);
4. Челночный бег 3х10 м. (сек.);
5. Прыжок в длину с места (см.);

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).

На основании результатов начального тестирования было определено, что контрольная и экспериментальная группы между собой равнозначны.

Исследование проводилось в течение 7 месяцев. Контрольная группа занималась по традиционной программе, а экспериментальная занималась 3 раза в неделю по 2 академических часа по специально разработанной программе.

Рассмотрим различия в программах, организациях и методиках обучения баскетбольной технике в контрольной и экспериментальной группах:

Контрольная группа:

1. После подготовительной части проводится обучение технических навыков игры в баскетбол;

2. Выполнение технических элементов проводится в стандартных условиях;

3. После изучения технических элементов проводится двусторонняя игра без привязки к учебному заданию;

4. Инвентарь и экипировка не используются в зависимости от морфологического, функционального строения и физиологических особенностей организма ребенка;

5. В основном все тренировки по обращению с мячом проводятся ведущей рукой.

Экспериментальная группа:

1. После 7-10 минут подготовки проводятся подвижные игры в соответствии с задачей обучения техническим действиям, или двусторонние игры, основанные на указаниях тренера;

2. Отработка технического элемента проводится в нестандартных условиях, приближенных к игровым условиям;

3. Прежде чем начинать осваивать технику выполнения упражнений с мячом, даются упражнения с мячом на координацию;

4. При обучении техническим элементам работы с мячом уделяется в равной степени внимание, как на правую, так и на левую руки;

5. Инвентарь подбирается в соответствии с индивидуальными особенностями морфофункционального и физиологического строения детского организма;

6. В конце занятия для закрепления материала проводятся подвижные или двусторонние игры;

7. Общее время занятий в тренировочном процессе составляет 40-45 минут;

8. В заключительной части тренировки 15-20 минут выделяют для занятий ОФП и развития физических качеств.

Все занятия после разминки начинались в течение 7-10 минут с развивающих игр или специально подобранных подвижных игр на свежем воздухе, где учащиеся могли задать все вопросы о технике передвижения и владения мячом во время игры и начать осваивать элементы техники игры во время тренировки. Занятие заканчивается обучающей игрой, чтобы можно было сразу же применить приобретенные навыки в игре.

Результаты и их обсуждение. Данное исследование продемонстрировало свою эффективность через улучшение общих физических навыков у детей, значительное расширение их двигательных возможностей, а также создание благоприятной среды для освоения разнообразных движений. Полученные выводы подтверждаются результатами эксперимента, в рамках которого оценивалась техника выполнения тех или иных движений школьников. Подробные результаты тестирования приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Достоверность приростов результатов в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

№ теста	Контрольная группа		Т	Экспериментальная группа		Т
	До	После		До	После	
Ведение мяча 20 м с обводкой 3-х стоек.	5,85±0,26	5,49±0,27	1,71*	5,82±0,24	4,87±0,22	2,01*
Передачи в парах в движении 24 м. (сек)	14,3±2,1	17,2±1,7	2,145*	14,7±2,3	19±2,4	3,156**
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5,6±2,4	6,8±1,9	2,156*	5,8±2,4	8,1±1,7	3,423**
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	7,87±0,57	7,56±0,49	1,04*	7,765±0,68	7,12±0,36	5,673**
Прыжок в длину с места (см)	167,1±3,51	177,5±3,47	6,11**	168,5±4,44	171,9±3,32	2,312*
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17,8±0,53	20,1±0,84	1,753	17,77±0,49	23,7±0,71	2,768*

* - достоверность на уровне значимости $p < 0,05$. ** - достоверность на уровне значимости $p < 0,01$

Тесты показали, что в экспериментальной группе, где дети занимались по новой методике, были наблюдаемы более высокие результаты в ведении мяча на 20 м с обводкой 3-х стоек, передачах в движении и штрафных бросках. Различия были достоверными, с уровнем значимости $P < 0,01$ в экспериментальной группе и $P < 0,05$ в контрольной группе. Это объясняется тем, что дети в экспериментальной группе более осознанно подходили к выполнению тестов, имея понимание структуры движений. Они стремились не только к результату, но и к выполнению технически грамотных действий. В

целом, обучение на основе теории учебной деятельности позволило ученикам в экспериментальной группе значительно улучшить свои результаты по сравнению с контрольной группой.

Следует отметить, что в контрольной группе также произошли достоверные изменения по всем техническим тестам, но они были менее значимыми, чем в экспериментальной группе. Это подтверждает большую эффективность практического применения нами экспериментальной методики.

Выводы. 1. Для эффективного усовершенствования процессов подготовки баскетболистов и их обучения двигательным действиям необходимо искать более активные методы обучения и научно обосновывать их применение. 2. Методика, основанная на теории учебной деятельности, является более эффективной по сравнению с традиционной. 3. Анализ выполненных тестов показал, что в экспериментальной группе произошли более значимые изменения в технике выполнения основных элементов в баскетболе. Разработанная методика обучения двигательным действиям способствует формированию учебно-познавательных мотивов и интереса к занятиям и тренировкам. Ученики проявляют больший интерес к освоению двигательных действий и переносят свой интерес с результата на способ его достижения.

Список использованной литературы

1. Баскетбол на уроках в 6-7 классах / Методическая разработка [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/04/basketbol-na-urokakh>. – Дата доступа: 02.06.2024.
2. Богданов, М. Ю. Методика организации спортивно ориентированных уроков с использованием средств баскетбола : дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04 / М. Ю. Богданов. – Тамбов, 2010. – 143 с.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.:ФиС, 1985. – 192 с.
4. Магун, Т. Я. Методика организации соревнований по баскетболу в общеобразовательной школе : методические рекомендации / Т. Я. Магун, В. Б. Шкляр, Н. И. Вепренцева, Н. В. Баженкова. – Липецк: ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2022 – 62 с.
5. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и практика обучения: учеб. пособие для студ высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
6. Шкляр, В. Б. Обучение технике броска в кольцо учащихся 7-8 классов на уроках физической культуры / В. Б. Шкляр, М. А. Бурмистров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Липецк, 18-19 апреля 2022 г. / Липецкий гос. пед. ун-т имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк, 2022 – С. 80-87.

УДК 796.422.12-055.2

В. Г. ЯРОШЕВИЧ, Т. С. ДЕМЧУК

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
г. Брест

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-СПРИНТЕРОВ

Summary. The article discusses the main theoretical aspects of training sprinters. The features of the training of highly qualified female sprinters are presented, in particular the planning of training loads at various stages of training, as well as the main means and methods for developing the speed and strength abilities of highly qualified female sprinters.

Резюме. В статье рассматриваются основные теоретические аспекты подготовки спринтеров. Представлены особенности подготовки женщин-спринтеров высокой квалификации, в частности планирование тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки, а также основные средства и методы развития скоростно-силовых способностей высококвалифицированных женщин-спринтеров.

Актуальность. На современном этапе развития общества женщины заняли прочное место на международной спортивной арене, они активно участвуют в соревнованиях самого высокого ранга. Исследования результативности выступления женщин позволяет говорить о том, что уровень рекордов непрерывно повышается.

Подготовка спортсмена представляет собой многосторонний процесс целесообразного использования различных средств, методов, условий, инновационных технологий, позволяющих правильно воздействовать на спортсмена и обеспечивать необходимый контроль функциональной готовности к спортивной деятельности. Каждый атлет имеет свои индивидуально-психологические, физиологические и другие особенности, свойственные только ему одному. Для правильного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей личности.

Общие основы спортивной тренировки едины для всех спортсменов, однако учет особенностей женского организма и физических возможностях женщин-спринтеров особо важен и актуален.

Цель работы – определить основные средства и методы развития скоростно-силовых способностей высококвалифицированных женщин-спринтеров.

Методы и организация исследования. В работе используется анализ научно-педагогической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. В системе спортивной подготовки, кроме общих положений, существуют особенности, характерные только для женщин, которые приводят к различиям в протекании адаптационных процессов в женском организме, и связанные с их индивидуальными проявлениями. К ним относятся: более раннее биологическое созревание, значительные колебания уровня работоспособности в соответствии с характером фаз овариально-менструального цикла, психологические особенности и социальные факторы [1].

При планировании тренировочных нагрузок в занятиях с женщинами следует использовать общие принципы принятыми в спорте. Наиболее согласованным моментом в нормировании и планировании нагрузок является обеспечение преемственности нагрузок в тренировке начиная с младших девочек, старших девушек, юниорок, молодёжи и женщин.

С одной стороны, нагрузки должны быть адекватны физическим возможностям женщин, а с другой – обеспечивать непрерывный рост результатов, повышение спортивного мастерства. Предельные тренировочные нагрузки для неподготовленных женщин чреваты отрицательными воздействиями, прежде всего на внутренние органы, необходимо применять нагрузки постепенно, охранять легкоатлетов от резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий в моменты приземления в прыжках, рывков и подсчёта груза в штанге и так далее.

Вместе с тем, в настоящее время тренировочный процесс женщин в легкой атлетике часто строится по общепринятой методике для мужчин, где доминирующим направлением является повышение объемов тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оказывают одинаковое влияние на дальнейшее повышение объема и интенсивности нагрузок. Считают, что повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать повышению их интенсивности.

Однако анализ методики подготовки многих выдающихся спортсменов, мастеров спорта международного класса показывает, что общий объем и интенсивность тренировочных нагрузок, начиная с 15-16 лет и почти до окончания спортивной карьеры, развиваются параллельно и повышаются из года в год. Снижение этих показателей может быть осуществлено с целью разгрузки после годичного цикла, связанного с максимальными психическими и физическими напряжениями. Темпы прироста общего объема нагрузок и объема наиболее интенсивных средств могут быть как прямолинейными на протяжении 3-4 лет, так и волнообразными [2].

В настоящее время одним из действенных вариантов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки признается подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах [3, 4, 5].

Многолетний опыт автора позволяет говорить об анализе распределения тренировочной нагрузки в годичном цикле у женщин-спринтеров высокой квалификации. Для определения наиболее рациональных форм построения подготовки в годичном цикле статистическому анализу были подвергнуты варианты индивидуального планирования круглогодичной тренировки женщин-спринтеров высокой квалификации.

Спортивная практика свидетельствует о том, что для скоростно-силовой подготовки женщин-спринтеров высших разрядов в ходе круглогодичной тренировки характерно наличие трех различных методических процессов: развитие, удержание и восстановление силовых качеств.

Процесс развития скоростно-силовых способностей связан прежде всего с изменениями, приводящими к качественно новой, более совершенной деятельности не только периферических отделов двигательного аппарата, но и центральной нервной системы и вегетативных функций. Он зависит также и от морфологического изменения скелетных мышц и совершенствования деятельности ферментативных систем мышечной ткани, приводящего к изменениям ее химических реакций.

Процесс развития скоростно-силовых способностей женщин-спринтеров требует применение таких средств и методов, которые бы стимулировали достижение качественно новых показателей необходимой силовой подготовленности. Процесс удержания скоростно-силовых способностей требует средств и методов, которые бы обеспечивали устойчивость достигнутых наивысших показателей силовой подготовленности в течение необходимого промежутка календарного времени. В процессе восстановления используются средства и методы, стимулирующие достижения женщинами-спринтерами наивысших, уже ранее показываемых показателей скоростно-силовой подготовленности.

Безусловно, тренировочная нагрузка по своему содержанию, объему и распределению носит в определенной мере индивидуальную направленность, которая в тоже время должна быть выражена в пределах общих закономерностей, обуславливающих наиболее рациональные формы построения тренировки.

Следует отметить, что в организации подготовки женщин-спринтеров наблюдаются два подготовительных и два соревновательных периода, что говорит о сложившейся двухцикловой периодизации годичного цикла. При этом распределение нагрузки в годичном цикле имеет волнообразный характер по распределению объема и направленности к сосредоточению отдельных средств на конкретных этапах подготовки.

Выводы. Количественные значения объемов тренировочных нагрузок по основным средствам подготовки являются ориентиром при планировании тренировочного процесса для женщин-спринтеров. При этом объем

нагрузки, на фоне общей тенденции в распределении средств годичной тренировки, должен быть индивидуален.

Список использованной литературы

1. Врублевский, Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Е. П. Врублевский; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2008. – 56 с.
2. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 284 с.
3. Мирзоев, О.М. Анализ соревновательной деятельности элитных спринтеров, специализирующихся в беге на 100 и 200 метров / О.М. Мирзоев // Научный атлетический вестник. – 2001. Том 3, № 2. – С. 40-53.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Издательство АСТ, 2002. – 864 с.
5. Панова, О.С. Основные условия эффективного внедрения и содержание инновационной деятельности в системе подготовки высококвалифицированных легкоатлетов / О.С. Панова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 2. – С. 281-283.

НАПРАВЛЕНИЕ 2. СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ. ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 796.8

О. В. АЛЕКСАНДРОВА, О. Б. СОЛОМАХИН

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Summary. The article analyzes computer technologies that make it possible to improve the process of technical training of athletes in arm wrestling. The possibilities of their application in the training process are revealed.

Резюме. В статье проанализированы компьютерные технологии, позволяющие усовершенствовать процесс технической подготовки спортсменов в армрестлинге. Раскрыты возможности их применения в тренировочном процессе.

Актуальность. Техническая подготовка в армрестлинге имеет важное значение. Поиск и обоснование наиболее эффективных способов выполнения и повышения экономичности движений являются необходимыми условиями роста спортивного мастерства и результатов в соревновательной деятельности спортсменов-армрестлеров. Поэтому изучение биомеханических характеристик движений спортсменов является важным этапом для поиска путей совершенствования техники выполнения соревновательных упражнений.

Цель исследования: изучить возможности использования информационных технологий в тренировочном процессе спортсменов-армрестлеров.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время существует множество программных продуктов, позволяющих анализировать движения спортсменов и помогать тренеру совершенствовать процесс подготовки спортсмена. Мы разделили данные продукты на несколько групп.

К первой группе отнесли программы для видеоанализа, не требующие дополнительного оборудования. Это программное обеспечение может быть установлено на смартфон (Coaches Eye, Hudl Technique) или на стационарный компьютер (Системы видеоанализа TEMPLO, BioMovie, Dartfish, Kinovea) [2]. Интерфейс приложений позволяет как записывать на видео

движения спортсменов, так и загружать имеющиеся фото- и видео-файлы, ранее снятые на видеокамеру или смартфон, с последующим воспроизведением их в режиме замедленной съемки.

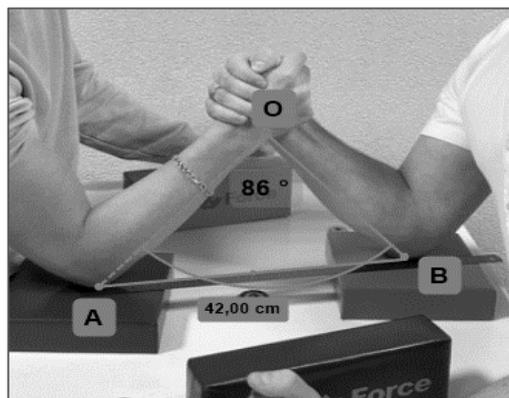


Рисунок 1 – пример измерения углов в программе Kinovea

Кроме этого с помощью различных инструментов можно проанализировать технику армрестлеров – измерить углы в основных суставах, проследить траекторию движения, наложить движения двух спортсменов друг на друга для сравнения, а также измерить скорость реакции на сигнал рефери, длительность поединка и произвести анализ движений всех частей тела (Рисунок 1). Такой анализ может быть полезен как в тренировочном процессе, так и при анализе конкретных соревновательных поединков.

Ко второй группе относятся аппаратно-программные комплексы, предназначенные для объективной количественной оценки кинематических характеристик спортивных локомоций (например, UltraMotion Pro SPORT UltraMotion Pro FAST и др). Для таких исследований требуются специализированные скоростные видеокамеры, которые фиксируют движения специальных датчиков – светоотражающих маркеров, установленных на теле спортсменов. Данные с камер передаются в компьютер с последующей математической обработкой выбранной биомеханической модели и наглядным представлением результатов в виде графиков и диаграмм. К примеру, с помощью UltraMotion Pro SPORT можно отследить положение захвата спортсмена от начала до конца движения, сохранность углов на протяжении всего поединка, различия в значениях у проигравшего и одержавшего победу спортсменов [1]. Результаты таких исследований являются более точными, но существенно ограничены по сфере применения. Зачастую их можно использовать лишь в лабораторных условиях (рисунок 2).



Рисунок 2 – расстановка камер для съятия показаний со светоотражающих маркеров

Третья группа представляет собой программное обеспечение, которое позволяет создать кинематическую модель тела спортсмена и получить данные о положении центра масс, скорости и траектории движения частей тела (например, Vicon NEXUS) [3].



Рисунок 3 – измерение напряжения мышц с помощью электромиографических датчиков

В сочетании с данными электромиографии и тензометрии программа способна генерировать отчет о прилагаемых спортсменом усилиях (напряжении мышц, векторах движения частей тела) и распределении нагрузок на тело спортсмена во время движения. Так, с помощью электромиографических датчиков, расположенных на теле спортсмена во время лабораторных исследований были получены данные о включении в работу разных мышц спортсмена – армрестлера в каждой фазе поединка (рисунок 3).

Выводы. Рассмотренные программные продукты позволяют по-другому взглянуть на процесс технической подготовки в армрестлинге. Так как многие положения спортсменов во время скоротечных поединков не поддаются визуальной оценке, подобные приложения могут оказать значительное

влияние на совершенствование тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Список использованной литературы

1. Оптико-электронные системы биомеханического анализа [Электронный ресурс]. Система видеонализа движений Ultra Motion Pro SPORT и Ultra Motion Pro FAST. – Режим доступа: <https://videomotion.ru/sistema-videoanaliza-dvizhenij-sportsmenov-ultramotion-prosport/>. – Дата доступа: 01.05.2024.

2. Фаткуллов И.Р. Обзор возможностей программ видеонализа в спорте /И.Р. Фаткуллов, Л.Н. Фаткулова // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №5 (159). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-vozmozhnostey-programm-videoanaliza-v-sporte>. – Дата доступа: 01.05.2024.

3. Vicon [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.vicon.com/software/nexus/>. – Дата доступа: 11.05.2024.

УДК 796.413

Т. В. БАХТИАРОВА

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ «3D GYM» В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОВ

Summary. The article discusses the features of using the 3D Gym application in the training process of gymnasts. The application helps to master different gymnastic elements on the equipment more efficiently and quickly.

Резюме. В статье рассмотрены особенности использования приложения «3D Gym» в тренировочном процессе гимнастов. Приложение помогает более качественно и быстро освоить разные гимнастические элементы на снарядах.

Актуальность. В спортивной гимнастике обучение новым, сложно-координационным гимнастическим упражнениям является первостепенной задачей для тренера. Именно овладение сложными движениями является неотъемлемой составляющей частью достижения спортивных успехов. Нарастающая тенденция к усложнению гимнастических комбинаций вызывает необходимость поиска новых путей, позволяющих быстро и каче-

ственно обучаться элементам. Победы в гимнастике возможны лишь благодаря совершенствованию правильной техники выполнения сложнейших элементов, требующих от спортсменов многолетней работы в процессе тренировочных занятий [1]. Тренеры в процессе обучения новым движениям в своей работе используют разный теоретический и методический материал. Однако сегодня этих методов явно недостаточно.

Спорт как социокультурное явление подвержен постоянному развитию и трансформациям. Спортивную деятельность уже трудно представить без использования современных передовых технологий. В последнее время перспективным направлением является область 3D-моделирования [2].

Цель работы – рассмотреть возможность использования и внедрения в тренировочный процесс гимнастов приложения «3D Gym».

Методы и организация исследования. При обучении гимнастическим упражнениям применяются различные методы: словесный (рассказ, объяснение), метод наглядной демонстрации (рисунки, фото, видео), метод упражнения (метод целостного разучивания, расчлененный метод, метод подводящих упражнений) [3,5]. Наряду с традиционными методами представляется возможным использовать новые, современные методы обучения. Одним из таких является наглядная демонстрация элементов с помощью приложения «3D Gym». Данное приложение разработано для тренеров, гимнастов, судей и всего гимнастического сообщества. Однако стоит отметить, что это лишь вспомогательный инструмент, а не замена элементам традиционных методов обучения [4].

Результаты и их обсуждение. Приложение «3D Gym» позволяет наглядно демонстрировать гимнастические элементы с помощью компьютерной графики, где изображение или видео создано путём моделирования объектов в трёх измерениях (рисунки 1-2).

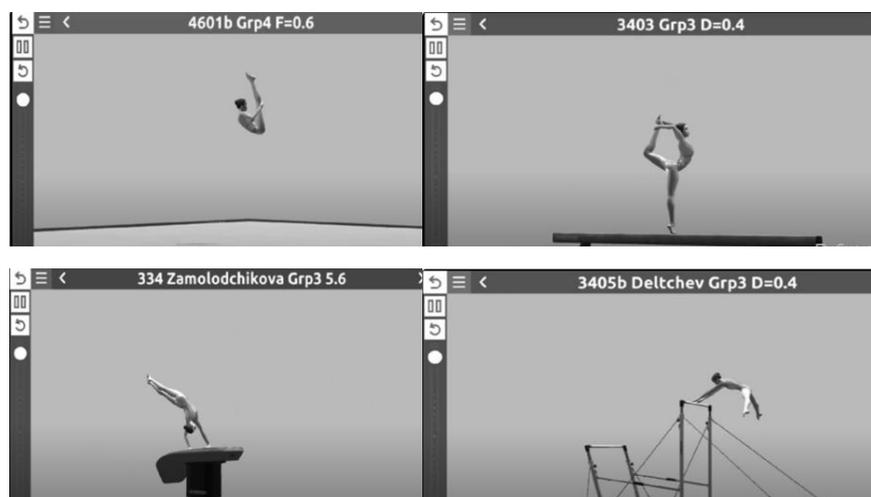


Рисунок 1 – Скриншот приложения «3D gym woman»

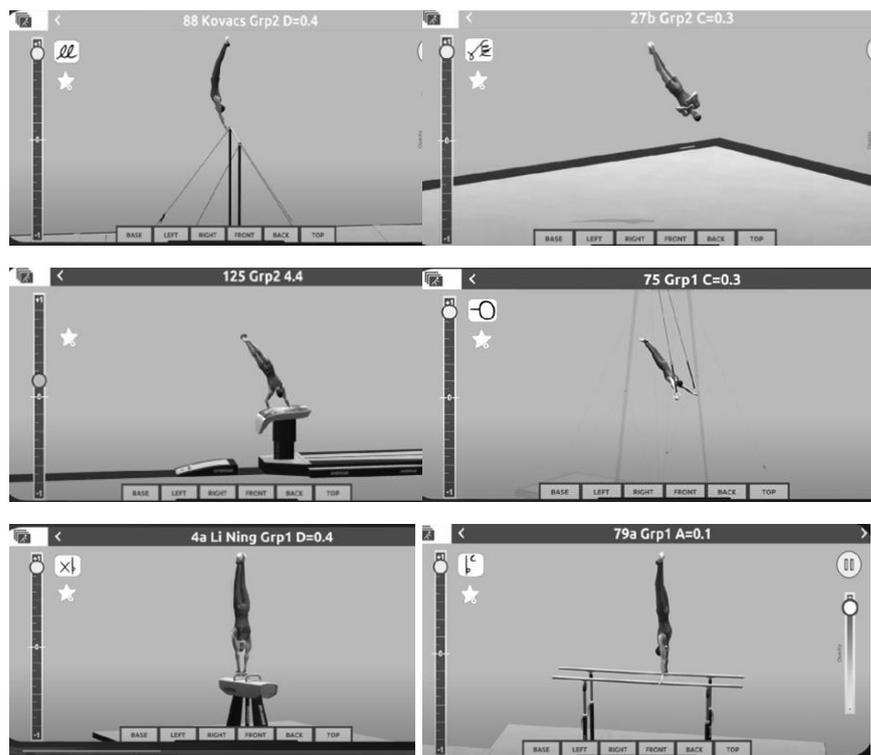


Рисунок 2 – Скриншот приложения «3D gym man»

Перечислим возможности при работе с приложением:

- пользователям доступно управление каждым элементом с помощью сенсорного экрана и кнопок благодаря интуитивной 3D-системе;
- поисковый движок позволяет легко фильтровать и просматривать более 1000 элементов мужской и женской гимнастики.
- возможность просмотра каждого элемента с разных углов. С помощью вращения на 360 градусов и функций масштабирования пользователи могут изучать каждый элемент с любого угла и получать крупный план позиций всего тела;
- пользователи могут выбрать обновление до простой версии с 645 элементами или полной версии с 1099 элементами;
- пользователи могут проанализировать любой элемент в мельчайших деталях, что дает возможность повысить уровень технического мастерства [6].

Выводы. Конкуренция в спортивной среде приводит к поиску и внедрению в тренировочный процесс самых передовых технологичных средств и методов обучения и тренировки. Использование приложения «3D gym» в тренерской работе с сочетанием традиционными методами позволит улучшить процесс обучения, понимание и оценку гимнастических элементов.

Список использованной литературы

1. Жигайлов, П.Ю. Значение технической подготовки в становлении спортивного мастерства в спортивной гимнастике // П. Ю. Жигайлов, А. В. Захарчук, А. С. Чернявская // Символ науки. – 2022. – № 10. – С. 21-23.
2. Ланг, Н. В. Новые направления использования 3D-моделирования // Н. В. Ланг, М. М. Шляхова // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2020. – №1. – С. 205-209.
3. Омаров, О. М. Проблема систематизации методов обучения гимнастическим упражнениям в исторической ретроспективе // О. М. Омаров, Э. А. Кашкаева // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. – 2015. – №17. – С. 99-109.
4. Парахин, В. А. Использование 3D технологий при обучении упражнений в спортивной гимнастике / В. А. Парахин, В. А. Сергеева // Образование, педагогика и психология в условиях современных вызовов: сб. статей междунар. науч. конф., Екатеринбург, 23 июня 2023 г. / Частное научно-образов. учреждение доп. проф. образования Гуманитарный НИИ «Нацразвитие». – Санкт-Петербург, 2023. – С. 31-35.
5. Хасанов, А. А. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям / А. А. Хасанов // Вестник науки и образования. – 2020. – №2-1 (80). – С. 45-47.
6. FB CURVES 3D GYM [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/@FBCURVES3DGYM/featured>. – Дата доступа: 28.05.2024.

УДК 791.662:796(100)

А. В. БУТЬКО

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств», г. Минск

РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕМАТИКИ В МИРОВОМ КИНОИСКУССТВЕ

Summary. The article analyzes sports topics in world cinema, starting from ancient times and ending with modern films, paying attention to the evolution of the representation of sports in cinema: from the first attempts to document sports events to the creation of vivid examples of the genre of sports drama. The main idea of the article is that sports films remain relevant and important for society, contributing to the popularization of a healthy lifestyle and increasing social activity.

Резюме. Статья анализирует спортивную тематику в мировом киноискусстве, начиная с древних времён и заканчивая современными фильмами, обращая внимание на эволюцию репрезентации спорта в кино: от первых попыток документирования спортивных событий до создания ярких образцов жанра спортивной драмы. Главная идея статьи заключается в том, что кино о спорте остаётся актуальным и важным для общества, способствуя популяризации здорового образа жизни и повышению общественной активности.

Актуальность. На протяжении веков спорт является одной из важных составляющих культуры, привлекая к себе внимание людей со всего мира. Первыми отражать спортивные события в искусстве стали древние греки, которые изображали олимпийских героев в вазописи, мозаике, скульптуре [1]. Красота атлетичного тела, зрелищность состязаний, соревновательный дух привлекали внимание художников Античности, спустя века эти же качества интересуют мастеров кино. Репрезентация спортивной тематики в мировом киноискусстве является неотъемлемой частью кинематографа, в нем отразились наиболее яркие спортивные события, индивидуальные драмы спортсменов, их взлеты и падения.

Фильмы о спорте эффективны, они вдохновенно рассказывают истории о силе воле, мотивации и захватывают внимание зрителя благодаря динамичным и ярким сценам. Благодаря этому такое кино пользуется популярностью у современного зрителя.

Мировой кинематограф довольно рано обращается к спортивной тематике. Уже в эпоху немого кино есть свидетельства о документировании спортивных событий, однако эти произведения, как и неигровой кинематограф на заре своего существования, носили репортажный характер. Техника того времени еще не позволяла эстетизировать соревнования, но пройдет несколько десятков лет и в киноискусстве появятся яркие образцы жанра.

Нельзя сказать, что спортивная тематика никак не репрезентировалась в именитых фильмах того времени. В легендарных лентах «Огни большого города» (1931) и «Чемпион» (1915) Чарли Чаплина присутствуют еще комичные, но довольно эффективные сцены боксерского поединка. Играют в американский футбол в фильме «Первокурсник» (1925) с Гарольдом Ллойдом, звездой немого кино такого же уровня как Чаплин, в главной роли. Голливудская индустрия довольно быстро понимает, как ярко сцены с элементами спорта могут воздействовать на зрителя. Но из-за первоначального отношения к кинематографу как аттракциону акцент делается на комическом.

Все меняется в 30-ые годы XX века в Германии. В стране постепенно устанавливается нацистский режим, культура отрицает новые художественные веяния, искусство тянется к монументальности и мифологизации. В

1936 году в Берлине проходят Олимпийские игры. Это событие рассматривается правительством как способ разрекламировать новый политический режим. Кино становится средством пропаганды, ярчайшими образцами этого жанра является документальный фильм «Олимпия» (1938 год) Лени Рифеншталь. Он состоит из двух частей: «Олимпия. Часть 1: Праздник народов», «Олимпия. Часть 2: Праздник красоты».

На протяжении трёх с половиной часов мы наблюдаем соревнования лучших атлетов мира. Камера фиксирует все мелочи и нюансы, будь то волнение спортсменов перед стартом, ликование публики или слёзы счастья на пьедестале. Одна из главных идей фильма – прославление человеческой силы, красоты атлетического тела. Блестяще сделан пролог, в котором режиссер уподобляет греческие скульптуры и тела спортсменов.

Работа Рифеншталь стала классикой мирового кино, но и сейчас ведутся споры об этической стороне ее творчества. «Олимпия» была создана по заказу немецкого правительства, ее цель – прославить нацистскую Германию посредством грандиозного спортивного события мирового масштаба. В процессе создания ленты были задействованы люди из концентрационных лагерей для строительства инфраструктуры, необходимой для съемок. Поэтому, несмотря на свою значимость в истории, фильм остается предметом дискуссий и примером того, как кинематограф может быть использован для манипуляции массовым сознанием.

В советском кинематографе первый фильм о спорте вышел в 1936 году. Несмотря на то, что политика нового государства пропагандировала здоровый образ жизни и заостряла внимание на вопросы развития физической культуры в обществе, жанр спортивного кино не был популярным явлением на первых этапах существования советского кино [2].

Снятый Семеном Тимошенко «Вратарь» (1936) рассказывал о простом парне с Волги, которому советуют заняться футболом, когда замечают, как ловко он ловит и грузит арбузы. В спортивной массовке картины снимались игроки киевского «Динамо». Чтобы сняться в кино, они не поехали на матч Кубка СССР, и им было засчитано техническое поражение.

Нужно все-таки отметить, что первый советский фильм о спорте был создан в жанре музыкальной комедии, а идейной задачей произведения была разработка проблемы новой советской этики, положенной на молодежном материале и подкрепленной спортивным антуражем.

Режиссер «Вратаря» еще вернется к спортивной тематике, но спустя почти 20 лет. В 1954 году Семен Тимошенко снимет спортивную комедию «Запасной игрок», в которой, к сожалению, критики не найдут ярко выраженных художественных достоинств.

Период с 1943 по 1953 г. будет назван «периодом малокартинья», связанным с ужесточением цензуры и взятием курса на создание сугубо патристических картин, в основном исторических и биографических фильмов.

В 1960-ые годы положение кино в СССР изменится. Закончится эпоха тоталитаризма, некоторое время кинематограф не будет подвластен идеологическому влиянию. Контроль Сталина, считавшего себя не только главным зрителем, но и главным цензором советского кино, утратит свою силу.

Появится новое направление, которое назовут советской «новой волной», возникшей под влиянием европейских «новых волн» и Хрущевской оттепели. Именно этот стиль, созданный молодыми режиссёрами, определил духовно-эстетическую ценность всего советского кинематографа.

Фильмы этой эпохи наполнены ощущением свободы, надежды на лучшее, они возвращаются к человеку, его переживаниям, городам, где люди просто живут, рассуждают, любят. Меняется киноязык, тематика, герой. Новое кино начинает «дышать».

Советское спортивное кино периода оттепели было невероятно популярным и вдохновляющим. Эти фильмы рассказывали о достижениях и победах советских спортсменов, шутили над принятыми в обществе условностями и «разбивали» закостенелость кинематографа тоталитарной эпохи.

В кинокартинах социального содержания отражались не только успехи, но и проблемы спорта, так, в сатирической комедии Вениамина Дормана «Штрафной удар» (1963) обсуждается проблема искусственного поднятия престижа в спорте.

Сюжет фильма строится вокруг сельского руководителя, решившего продемонстрировать успешное развитие спортивной отрасли. Для этого он собирает команду из опытных спортсменов из других местностей, представив их как местных комбайнеров и механизаторов, и отправляет на соревнования.

Главного героя фильма со своим обычным комедийным блеском сыграл Михаил Пуговкин, а одного из «наемников» изобразил будущий кумир Владимир Высоцкий, тогда еще малоизвестный широкой публике.

В 1966 г. актер и певец снова появится на экране в драме о спортсменах-альпинистах «Вертикали» режиссера Станислава Говорухина. В фильме рассказывалось о группе, которая впервые в истории доходит до вершины одного из грузинских пиков, а затем во время спуска попадает в снежную бурю. Именно благодаря этой картине песни Высоцкого прославились на всю страну. Самой популярной стала «Песня о друге».

Советское спортивное кино 1960-ых гг. смогло привлечь внимание зрителей и своим нестандартным комедийным подходом, что позволило ему распространять культ спорта в массы.

В комедии Евгения Карелова «Семь стариков и одна девушка» (1968 г.) рассказывается о выпускнице института физкультуры Лене, по распределению попавшей работать на городской стадион, где ее назначают тренером оздоровительной группы, состоящей из мужчин предпенсионного возраста. Единственный выход избежать своей участи – сделать так, чтобы ее уволили. Для этого она и начинает мучить и пытаться несчастных, которые почему-то все в нее влюбляются. В фильме задействован потрясающий актерский состав – Георгий Вицин, Алексей Смирнов, Юрий Никулин, Евгений Моргунов – уже только это делает картину классикой кинематографа того времени.

Такие фильмы, рассказывающие межличностные, жизненные, иногда забавные истории, стали особенно популярны в период оттепели и застоя. Даже современный зритель с удовольствием обращается к советским фильмам такого толка, что подчеркивает их качественность и востребованность.

Современная мировая киноиндустрия предоставляет зрителю огромное многообразие фильмов на спортивную тематику.

Фильмы о спорте регулярно претендуют на «Оскары» и собирают в залах миллионы зрителей. Некоторые картины берут за основу реальные истории, другие погружают зрителя в выдуманный сюжет, вплетенный в спортивный контекст. Производится большое количество документальных лент, в основу которых входят биографии спортсменов, причем сюжеты охватывают различные виды спорта, а ленты последних лет уделяют внимание историям женщин-спортсменок.

Одной из самых значимых и нашумевших работ на тему женщин в спорте стала картина «Тоня против всех» (реж. Крейг Гиллеспи, 2017).

Фильм в псевдодокументальной манере рассказывает историю профессиональной фигуристки Тони Хардинг, которая была обвинена в заговоре по нанесению телесных повреждений своей сопернице Нэнси Керриган. Фильм поднимает множество важных тем, таких как стремление к успеху, насилие в семье, коррупция и классовые различия.

История самой скандальной фигуристки 90-х раскрывается перед зрителем поступательно, шаг за шагом демонстрируя новые подробности из жизни главной героини – начиная от первого появления на тренировочном льду в четырёхлетнем возрасте и заканчивая судьбоносной Олимпиадой в Лиллехаммере и пожизненным отлучением от фигурного катания.

На примере этой работы можно заметить новые тенденции, характерные для фильмов такого жанра. Расширяется многообразие тем, заложенных в основу сюжета. Теперь это не только отражение сложного пути спортсмена, но и пристальный взгляд режиссера в личность человека, исследование его травм и цены, которую он платит за возможную победу. Всё чаще

затрагиваются социальные и политические аспекты спорта, такие как расизм, сексизм, наркотики и коррупция. Изменение тематики под потребности современного общества, более глубокий взгляд режиссеров на этот жанр говорит о том, что кино о спорте все еще актуально для зрителя.

Современные спортивные фильмы (это касается и голливудских спортивных драм, и продукции современного российского кинематографа) можно разделить на следующие виды:

- фильмы об истории личностного роста, о подвиге человека, который преодолевает внешние и внутренние препятствия на пути к своей цели;
- фильмы о противостоянии двух противоположных сторон (конфликт мнений, идеалов), выраженных в борьбе команд;
- кино о спорте как национальной идее, важнейшем элементе культуры, способном объединить общество.

Выводы. Репрезентация спортивной тематики в кино остается актуальной и важной для современного общества по той причине, что спорт – это яркая и увлекательная часть жизни, способная вдохновлять, мотивировать и объединять людей. Современные возможности кинематографа способствуют поддержанию интереса к спорту, пропаганде здорового образа жизни и повышению общественной активности.

Список использованной литературы

1. Бабюк, М. И. История спорта и спортивной коммуникации : учеб.-метод. пособие / М. И. Бабюк. – М. : МГУ, 2018. – 68 с.
2. Русина, Ю. А. История советского кино : учеб. пособие / Ю. А. Русина ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. – 104 с.

УДК 796.431.4

А. В. ВОРОН, Е. В. ЦУХЛО, Л. Ш. ХМЕЛЬНИЦКАЯ

УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск

МОДЕЛЬ ЭЛЕКТРОННОГО УСТРОЙСТВА «ТЕНЗОШЕСТ» ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ О ВОЗНИКАЮЩИХ В ПРЫЖКЕ С ШЕСТОМ СИЛАХ

Summary. The necessity of using urgent information tools for the learning process and improving the technique of pole vaulting is theoretically justified. A model of the electronic device "Tensoshest" has been developed to obtain urgent

information about the forces arising in the pole vault. The device can be used to increase the effectiveness of the learning process and improve the technique of pole vaulting.

Резюме. Теоретически обоснована необходимость использования средств срочной информации для процесса обучения и совершенствования техники прыжка с шестом. Разработана модель электронного устройства «Тензошест» для получения срочной информации о возникающих в прыжке с шестом силах. Устройство может быть использовано для повышения эффективности процесса обучения и совершенствования техники прыжка с шестом.

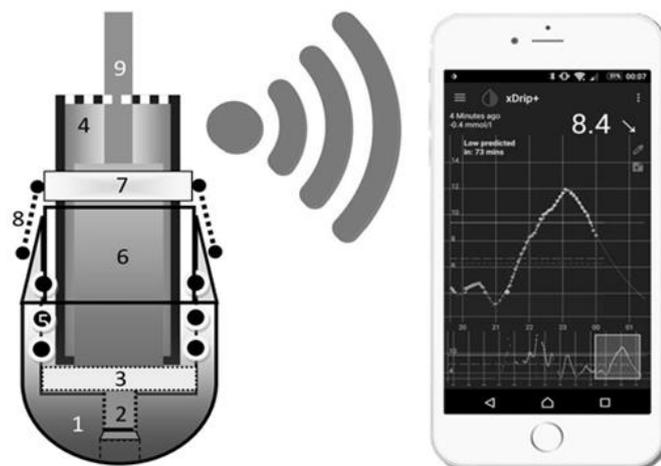
Актуальность. Данные специальной литературы свидетельствуют, что результаты обучения движениям существенно зависят от использования в данном процессе средств срочной информации [1-6 и другие]. Особенно сильное влияние оказывает использование метода срочной информации на эффективность процесса обучения сравнительно сложным двигательным действиям. К таковым двигательным действиям мы относим прыжок с шестом. Эффективность использования средств срочной информации при обучении технике прыжка с шестом подтверждена результатами научных исследований [1, 3].

В спортивной науке для изучения сил реакции опоры, возникающих при прыжках с шестом, используется специально сконструированный стационарный тензометрический стенд [3, 5]. По информации научно-методической литературы [2, 3, 7, 8] указанный тензометрический стенд позволяет получать информацию о горизонтальных и вертикальных составляющих сил, которые действуют на опору. Однако этот инструментальный метод изучения физических сил сравнительно сложен в использовании и дорог в производстве. В этой связи требуется сравнительно простой и доступный метод получения информации о взаимодействии прыгуна с шестом, а также – о взаимодействии шеста с опорой.

Цель работы. Разработка модели электронного устройства «Тензошест» для получения срочной информации о возникающих в прыжке с шестом силах.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа научно-методической литературы и теоретического моделирования.

Результаты и их обсуждение. Проблема получения объективной информации о возникающих в опорной части прыжка с шестом силах непосредственно после его выполнения (интегральной составляющей силы) может быть решена путем реализации предложенной модели электронного устройства «Тензошест» (рисунки).



1 – наконечник шеста; 2 – болт; 3 – тензодатчик; 4 – шест; 5 – ролик; 6 – электронный блок обработки сигнала и источник питания устройства; 7 – хомут; 8 – эластичная тяга; 9 – антенна

Рисунок – Модель электронного устройства «Тензошест» (слева) и смартфон (справа)

Устройство состоит из двух крупных частей – наконечника (1) и шеста (4). Они подвижно соединены посредством хомута (7) и эластичной тяги (8). Подвижность соединения обеспечена так же роликами (5). К наконечнику (1) посредством фиксирующего болта (2) неподвижно крепится тензодатчик (3), электронный блок с источником питания (6), антенна (9). Устройство предполагается использовать следующим способом. Выполняется стандартный прыжок с шестом. Возникающие во время его опорной части силы реакции опоры преобразуются посредством тензодатчика (3), блока (6) в электрический сигнал, который излучается в виде электромагнитных волн посредством антенны (9). Мобильный телефон со специально разработанным для этого программным приложением позволяет получать сформированный сигнал и представлять его в виде диаграммы непосредственно после выполнения прыжка.

Электронное устройство предполагается использовать по следующему алгоритму: выполнение прыжка с шестом (с различных разбегов); анализ тренером совместно с учеником полученных объективных данных с электронного устройства.

Выводы.

1. Разработана модель электронного устройства «Тензошест» для получения срочной информации о возникающих в прыжке с шестом силах.

2. Устройство состоит из двух крупных частей – наконечника и шеста. К наконечнику посредством фиксирующего болта неподвижно крепится тензодатчик, электронный блок с источником питания и антенна.

3. Электронное устройство предполагается использовать по следующему алгоритму: выполнение прыжка с шестом (с различных разбегов); анализ тренером совместно с учеником полученных объективных данных с электронного устройства.

Список использованной литературы

1. Ворон, А.В. Обучение технике опорной части прыжка с шестом на основе использования комплекса тренажерных устройств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Ворон; БГУФК. – Минск, 2010. – 214 с. 5.

2. Никонов, И.И. Экспериментальные исследования взаимосвязи функциональных возможностей и уровня спортивной техники у юношей 17–19 лет (на примере прыжка с шестом): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.И. Никонов; ГЦОЛИФК. – М., 1969. – 21 с. 13.

3. Савиных, Б.А. Повышение эффективности обучения прыжку с шестом на начальном этапе подготовки юных прыгунов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.А. Савиных; ГЦОЛИФК. – М., 1982. – 23 с. 11.

4. Торхауэр, Г.А. Исследование условий эффективности срочной информации о временных параметрах в процессе управления однократными движениями: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.А. Торхауэр; ГЦОЛИФК. – М., 1970. – 19 с. 10.

5. Устройство для контроля процесса тренировки прыгуна с шестом: пат. 1725929 СССР, МПК А 63 В 5/00 / А.В. Гришин, К.Ю. Комаров, В.Ю. Тованченко; заявитель: Свердловский гос. пед. ин-т и Свердловский инженерно-пед. ин-т. – № 4827323/12; заявл. 21.05.90; опубл. 15.04.92 // Бюллетень № 14. 12.

6. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с. 4.

7. Budo, A. Theoretische mechanik / A. Budo. – Berlin, 1969. – 604 s.

8. Schade, F. The pole vault at the 2005 World Championships in Athletics: A preliminary report / F. Schade, G. Bruggemann, J. Izolehto, P. Komi, A. Arampatzis // New Studies in Athletics. – 2006. – Vol. 21, № 2. – P. 57–66.

УДК 796.431.4

Л. П. ВОРОНЦОВА

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно

СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Summary. This article has collected and analyzed modern digital technologies that are used by athletes, physical education teachers, and organizers of sports events

Резюме. В данной статье были собраны и проанализированы современные цифровые технологии, которые используются спортсменами, преподавателями физической культуры и организаторами спортивных мероприятий.

Актуальность. Данное исследование актуально в связи с быстрым развитием цифровых технологий в современном мире, которые оказывают определяющее влияние на качество жизни современного человека. Одной из таких немаловажных сфер жизни является профессиональный спорт, здоровый образ жизни, воспитание физических навыков учащихся и студентов.

Цель работы - изучение и анализ цифровых технологий, которые применяются в спорте и физическом воспитании.

Методы и организация исследования. Сбор аналитической информации из открытых источников, метод анализа наиболее востребованных в спортивном мире современных цифровых сервисов и технологий легли в основу организации исследований.

Результаты и их обсуждение. Технологии обучения с использованием цифровых ресурсов позволяют повысить эффективность тренировочного процесса, а при проведении спортивных соревнований и физическом воспитании целевых групп делают процесс более зрелищным и интересным. Многие цифровые технологии меняют привычное представление о спорте, а также стирают грань между реальным миром и виртуальным [1].

Цифровые технологии востребованы у преподавателей физкультуры, тренеров, спортсменов и организаторов спортивных соревнований. Наиболее востребованными инновационными цифровыми технологиями являются, например, сервисы видеоаналитики – комплексные программно-аппаратные решения. Сбор данных осуществляется с применением видеокамер, а системное использование данных из группы записей, которые записывают происходящее, позволяет построить трёхмерные проекции в очень короткие

сроки. Нейросеть распознает действия людей, анализирует информацию и предлагает рекомендации для тренера [2].

Набирают популярность в массовом спорте элементы дополненной реальности. Такая технология позволяет наложить виртуальные объекты на реальный мир и используется на спортивных соревнованиях для того, чтобы сделать их более зрелищными [3]. Например, болельщик, наводя камеру смартфона на поле, может увидеть на экране статистическую информацию о матче, портреты игроков, талисманы команд и другие изображения.

Технология виртуальной реальности позволяет создать зрительные, слуховые и тактильные ощущения с помощью современных компьютерных программных продуктов, которые становятся неотъемлемой частью крупных спортивных мероприятий. Для полного погружения в виртуальную реальность используются специальные шлемы и перчатки. Данная технология апробирована на реальных спортсменах в тренировочном процессе, позволяет выявлять аспекты для улучшения физических, технико-тактических и иных показателей.

Онлайн-мониторинг текущего состояния спортсмена во время тренировки на сегодняшний день не является чем-то новым. Однако применение все более технологичных продуктов (интернет вещей - IoT) позволяет импортировать умные датчики в спортивный инвентарь. Датчики размещают внутри или снаружи носимых устройств и аксессуаров для тренировок (мячи, клюшки, ракетки, биты и т. п.). Показания датчиков помогают оценивать результаты тренировок и состояние здоровья спортсменов [2, 4].

Для аналитики крупными функционерами в профессиональном спорте применяется система обработки большого массива данных - BigData. Эта технология особенно актуальна для владельцев клубов и организаторов соревнований, в том числе с целью долговременного планирования тренировочного и соревновательного цикла.

Выстраивание оперативных валютно-обменных операций в мире международных соревновательных программ требует освоения новых навыков финансового мышления. Наиболее популярной с финансовой стороны является направление в инвестировании средств в криптовалюту, спорт в данном вопросе не может быть в стороне. Так, технологиями блокчейна и криптовалютой во многих странах мира оплачиваются билеты на различные спортивные мероприятия.

Технология мобильной связи, обеспечивающая трансляцию спортивных соревнований с высоким разрешением и качеством изображения в прямом эфире – технология 5G. Данная технология обеспечивает зрителю эффект присутствия в центре спортивных событий.

Работа с электронными билетами, организация входа по биометрии, контроль за порядком на трибунах стали обязательными и массово обеспечиваются за счет цифровизации стадионов, оснащённых специальными «умными системами» для обеспечения безопасности всех участников спортивного мероприятия. Студенту на занятиях или спортсмену на тренировках предлагаются виды физической активности, за которыми можно наблюдать и корректировать их выполнение дистанционно. Для этого применяются популярные в настоящее время приложения и веб-платформы.

Приложения, которые позволяют организовывать видеоконференций, вебинары, групповые чаты, а также общаться по видео и аудиосвязи - Zoom и Teams [5]. Платформы устанавливаются на персональный компьютер или смартфон. Teams - это сервис для совместной работы, который позволяет пользователям активно общаться друг с другом и вместе работать над проектами в режиме реального времени, а также имеет больший функционал, чем Zoom [6]. Например, приложение Teams позволяет проводить обсуждения именно там, где выполняется задача (коллективное создание документа, проведение собрания или совместная работа в других приложениях и службах).

Популярное приложение-видеохостинг YouTube позволяет вести стримы и свой личный канал. На этом видеохостинге можно найти множество обучающих видеороликов с тренировками от профессиональных инструкторов и спортсменов.

Веб-приложение, которое предоставляет возможность создавать сайты для онлайн-обучения – платформа Moodle.

Выводы. Современные цифровые технологии проникают во все сферы нашей жизни, в том числе в сфере здорового образа жизни и спорта. Для искушенного спортивного зрителя и болельщика были изобретены: дополненная реальность, виртуальная реальность, цифровизация стадионов, 5G – все то, что добавит зрелищности и подарит новые эмоции от любимого вида спорта. Для спортсменов, преподавателей физической культуры и самих студентов также появились цифровые учебно-методические комплексы и технологии, которые позволяют обмениваться опытом и знаниями.

Современные цифровые технологии в физическом воспитании и спорте приобрели наибольшее значение в период глобальной вспышки коронавируса. Из-за ограничений, вызванных пандемией, возникла глобальная потребность в разработке множества приложений, онлайн-курсов, тренировочных программ, которые дали возможность заниматься спортом в домашних условиях.

Список использованной литературы

1. Сафронова А. Н., Вербицкая Н. О., Молчанов Н. А. Воспитание в цифровом пространстве: самосохранение здоровья // Современ. проблемы науки и образования. 2018. № 6. С. 236.
2. Уваров А. Ю., Гейбл Э., Дворецкая И. В. и др. Трудности и перспективы цифровой трансформации образования / под ред. А. Ю. Уварова, И. Д. Фрумина ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Ин-т образования. М. : ИД Высш. шк. экономики, 2019. 343 с.
3. Озерова О. А., Лубышева Л. И. Технологические и дидактические аспекты применения цифровых технологий в условиях дистанционного обучения по физическому воспитанию // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 4. С. 41-44.
4. Подоляка А. Е., Подоляка О. Б. Повышение эффективности дистанционных занятий по физической культуре в вузе // Теория и практика физ. культуры. 2020. № 10. С. 11.
5. Покровская Т. Ю., Юсупов Р. А., Титова Е. Б., Журавлева Ю. С. Дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Теория и практика физ. культуры. 2020. № 11. С. 65-67.
6. Цифровые технологии в спорте // Университет Синергия URL: https://synergy.ru/akademiya/programming/czifrovyie_texnologii_v_sporte#h_caption_0 (дата обращения: 02.06.2024).

УДК 796.0

А. А. ЗДАНЕВИЧ

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»,
г. Брест

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Summary. The article presents the results of a study on the development of simple motor reactions in young schoolchildren. It was revealed that the duration of latent time decreases with age, reaching its lowest values at 9–10 years in subjects of both sexes. Indicators of simple motor reaction of girls and boys of primary school age are not marked with statistical significance.

Резюме. В статье представлены результаты исследования по изучению особенностей развития простой двигательной реакции школьников младшего возраста. Выявлено, что длительность латентного время с возрастом сокращается, достигая наименьших величин в 9–10 лет у испытуемых обоего пола. Показатели простой двигательной реакции

девочек и мальчиков младшего школьного возраста статистической достоверностью не отмечаются.

Актуальность. Известно, что скоростные способности как одни из основных двигательных способностей человека, проявляется в способности к максимально быстрому выполнению какой-либо двигательной деятельности в одинаковых условиях [1, 4, 5].

Поиск наиболее эффективных средств и методов развития скоростных способностей является одной из основных задач физического воспитания школьников.

Составляющим элементом скоростных способностей являются элементарные и комплексные формы проявления. Одной из важных форм проявления является двигательная реакция, которая важна в жизнедеятельности человека [2, 3, 5].

Определить наиболее эффективные пути повышения уровня развития простой двигательной реакции является одной из главных задач при развитии скоростных способностей учащихся учреждений общего среднего образования.

К настоящему времени, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты развития скоростных способностей у школьников, в том числе на уроках физической культуры и здоровья, рассматриваемая проблема все еще далека от своего практического разрешения.

Быстрота двигательной реакции для человека имеет большое значение. В настоящее время в физическом воспитании и спорте достаточно ситуаций, где требуется высокая быстрота проявления двигательных реакций. По вопросу развития быстроты простой двигательной реакции человека накоплен в настоящее время достаточно обширный материал [2, 4].

Установлена динамика показателей времени простой двигательной реакции в процессе индивидуальной жизни, периоды наиболее высоких и низких темпов поступательного развития и инволюции этих показателей.

Показано, что наиболее высокие темпы роста показателей времени простой двигательной реакции наблюдаются в младшем школьном возрасте.

В связи с этим, было предложено рассматривать этот возраст как сенситивный, наиболее благоприятный для направленного развития скоростных способностей человека.

В настоящее время значительный интерес с точки зрения методики развития скоростных способностей представляет познание частных особенностей развития показателей времени простой двигательной реакции детей 6–10 лет, сравнительных темпов развития указанных показателей времени реакции у мальчиков и девочек [3, 5].

Цель работы – определение темпов прироста показателей простой двигательной реакции у детей младшего школьного возраста.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие школьники учреждений общего среднего образования в возрасте 6–10 лет, общее количество испытуемых – 107 человек.

Показатели простой двигательной реакции определялись согласно рекомендациям Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова [5].

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных по изучению особенностей развития показателей простой двигательной реакции у детей младшего школьного возраста свидетельствует, что длительность латентного времени с возрастом сокращается, достигая наименьших величин в возрасте 9–10 лет, это отмечается у испытуемых обоего пола (таблица).

Таблица – Показатели времени простой двигательной реакции школьников 6–10 лет

Возраст, лет	Статистические параметры					
	n	\bar{x}	σ	разница	t	p
Мальчики						
6–7	20	0,30	0,04	–	–	–
7–8	22	0,26	0,02	0,04	5,061	<0,01
8–9	34	0,24	0,03	0,02	3,716	<0,05
9–10	21	0,23	0,03	0,01	1,579	>0,05
Девочки						
6–7	29	0,31	0,05	–	–	–
7–8	34	0,26	0,03	0,04	5,745	<0,01
8–9	20	0,25	0,03	0,01	2,233	<0,05
9–10	27	0,24	0,03	0,01	2,231	<0,05

Вместе с тем, следует отметить, что годовичные темпы прироста показателей времени простой двигательной реакции имеют статистическую значимость в период от 6–7 до 8–9 лет у мальчиков, у девочек – на все возрастные периоды младшего школьного возраста.

Сравнивая показатели простой двигательной реакции девочек и мальчиков младшего школьного возраста следует отметить, что статистически достоверных различий не наблюдается.

Выводы. Результаты исследования динамики развития простой двигательной реакции у девочек и мальчиков 6–10 лет свидетельствуют о наличии у них определенных существенных различий, что необходимо учитывать при планировании и организации учебного процесса по физическому воспитанию при развитии скоростных способностей детей младшего школьного возраста.

Список использованной литературы

1. Армстронг, Л. Программа подготовки Лэнса Армстронга / Л. Армстронг, К. Кармайкл. – М., 2004. – 232 с.
2. Борзов, В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 1. – С. 60–74.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд.]. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Крута-левича. – Минск : РИВШ, 2021. – 492 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – С. 64–74.

УДК 796.034-05

А. Х. ИРМАЛИ

«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПАРАОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Summary. This article examines the importance and relevance of the development of invasport, or Paralympic sports, in modern society. The author emphasizes the importance of inclusion and equal opportunities for people with disabilities in the field of sports. The article describes the history of the Paralympic Games, their evolution and influence on the formation of positive lifestyles for people with disabilities. Key points in the development of international sports are also highlighted, including improving infrastructure, expanding sports programs and increasing public awareness of the problems of people with disabilities.

Резюме. Данная статья рассматривает важность и актуальность развития инваспорта, или Параолимпийского спорта, в современном обществе. Автор подчеркивает значимость инклюзии и равных возможностей для людей с ограниченными возможностями в области спорта. В статье описывается история Параолимпийских игр, их эволюция и влияние на формирование позитивного образа жизни для людей с инвалидностью. Также освещаются ключевые моменты развития инваспорта, включая улучшение инфраструктуры, расширение спортивных программ и повышение осведомленности общества о проблемах людей с ограниченными возможностями.

Актуальность. Тема развития параолимпийского спорта очень актуальна в современном обществе. На сегодняшний день все больше людей и организаций признают важностью инклюзивности и равных возможностей для людей с ограниченными возможностями, в том числе для участия в спортивных состязаниях. Параолимпийские игры стали не только площадкой для соревнований среди параолимпийцев, но и символом борьбы за равные права и возможности. Помимо прочего создаются и развиваются инвалидные виды спорта, которые способствуют созданию инклюзивного общества. В нем каждый, независимо от физических способностей, имеет возможность заниматься спортом.

Также, необходимо обратить внимание на то, что спортсмены-параолимпийцы являются примером упорства, смелости и решительности. Они способны вдохновлять других людей на преодоление трудностей. Развитие инваспорта дает возможность осваивать новейшие технологии и инновации в области медицины, реабилитации и спортивного оборудования. Таким образом, было создано огромное количество устройств, которые помогают спортсменам-параолимпийцам и людям с ограниченными возможностями заниматься повседневной деятельностью и спортом. Следовательно, можно сказать, что Параолимпийские игры объединяют страны и людей вокруг общей цели – развитие спорта для людей, имеющих инвалидность.

Цель работы – изучить основные направления развития Параолимпийского спорта. Для реализации поставленных целей необходимо решить ряд задач. К ним можно отнести: рассмотрение истории Параолимпийских игр, их эволюцию и влияние на жизнь людей с инвалидностью; ознакомление с ключевыми моментами развития Параолимпийского спорта или инваспорта, такими как улучшение инфраструктуры, расширение спортивных программ и повышение осведомленности общества; рассмотрение участия людей с инвалидностью на международной арене.

Методы и организация исследования. В данной работе используются теоретический анализ литературных источников, сравнительный ана-

лиз, анализ данных, исторический анализ. Для начала мы обратимся к истории инваспорта и Параолимпийским играм. Инваспорт (по-иному его также называют спорт для инвалидов или Параолимпийский спорт), имеет достаточно богатую историю, которая отражает борьбу людей с ограниченными возможностями за признание их спортивных способностей. Данная история началась в 20 веке, когда люди с ограниченными возможностями начали проявлять интерес к участию в спортивных мероприятиях.

Самым важным моментом в истории инваспорта стало проведение первых официальных Параолимпийских игр в Риме в 1960 году. Данные игры были организованы для спортсменов с ограниченными возможностями после Второй мировой войны. В них приняло участие большое количество человек, которые демонстрировали свои способности и потенциал публике. С тех пор Параолимпийские игры стали крупнейшим международным спортивным мероприятием для людей, имеющих инвалидность. Данные состязания проводятся каждые четыре года после летних Олимпийских игр, предоставляя спортсменам со всего мира возможность собраться и поспорить на самом высоком уровне.

Инваспорт до сих пор является одним из самых популярных видов спорта во всем мире. Каждый год он пополняется различными новыми видами спорта и категориями участников.

Можно сказать, что Параолимпийские игры – это не просто состязания людей с ограниченными возможностями. Данные мероприятия помогают людям с инвалидностью развивать свои физические способности и играют важную роль в повышении осведомленности об инвалидности всего общества, о борьбе за равенство и инклюзию.

Сегодня Параолимпийский спорт является достаточно популярным направлением, способствующим развитию Республики Беларусь. В этой стране создаются и модернизируются спортивные комплексы, адаптированные для спортсменов с различными видами инвалидности. Например, в 2018 году появился единственный в стране комплексный фитнес-центр «ЭКО-фитнес», где занимаются спортом не только люди с ограниченными возможностями, но и обычные здоровые клиенты [3].

В Беларуси также проводятся мероприятия по развитию спорта для инвалидов и улучшению условий для его занятий. Можно сказать, что ежегодно для людей с ограниченными возможностями проводятся различные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Например, в ФОЦ и ФСК Минской области функционируют 35 групп (12 детских и 23 взрослых) для людей с ограниченными возможностями. Физической культурой и спортом регулярно занимаются 506 человек, что на 76,6 % больше, чем в 2022 году. Ежегодно для людей с ограниченными возможностями проводится более 100 региональных спортивных мероприятий. В 2023 году более

1656 человек приняли участие в 152 мероприятиях (57 – для детей-инвалидов) [4].

Профессиональные спортсмены всей Республики принимают участие в соревнованиях по различным видам спорта более высокого уровня. Так, например, в 2023 году спортсмены Минской области приняли участие в 5 чемпионатах по настольному теннису, шахматам, шашкам среди инвалидов по зрению и ОДА в 22 чемпионатах, Кубка Республики Беларусь, спартакиадах, турслетах по шашкам, шахматам, бочча, армрэстлингу, пауэрлифтингу, легкой атлетике, настольному теннису, плаванию, бадминтону, футболу, вольной и греко-римской борьбе среди инвалидов по слуху, зрению и ОДА [1].

Все тренировки, в том числе и оздоровительного характера, проходят в тренажерных залах, игровых залах, бассейнах, специально оборудованных манежах. Для людей с ограниченными возможностями предоставляется различный необходимый для занятий инвентарь.

Не мало важное значение имеет подготовка квалифицированных тренеров и медицинского персонала, которые специализируются на работе с людьми с ограниченными возможностями. На сегодняшний день необходимо признать, что таких специалистов недостаточно. Все потому что работа с инвалидами – это огромный спектр знаний, умений и навыков. Например, будущий специалист должен разбираться не только в правилах ведения тренировок, но и в медицине, реабилитации, психологии людей всех возрастных категорий [5]. Также не стоит забывать и про тот факт, что инвалидность проявляется по-разному. Это могут быть физические проблемы со здоровьем, умственные или психологические. Все это необходимо учитывать при работе с людьми с ограниченными возможностями.

Что касается самого государства, то оно обеспечивает финансирование, развитие программ и создает условия для занятий спортом людей с ограниченными возможностями. Все это имеет большое значение не только для страны, но и для людей с инвалидностью в целом. Указанные критерии обеспечивают равные возможности для таких людей и инклюзивный подход.

Люди с ограниченными возможностями из Республики Беларусь также участвуют на международной арене, занимая призовые места на соревнованиях. К таким Параолимпийцам можно отнести Игоря Булбу, Лидию Графееву, Александра Жуковича и других спортсменов [2].

Можно сказать, что спортсмены с ограниченными возможностями продолжают достигать великих успехов и радуют своих соотечественников своими достижениями на международной арене спорта для людей с ограниченными возможностями. Беларусь активно поддерживает участие спортсменов-инвалидов в международных соревнованиях.

Белорусские параолимпийцы демонстрируют высокий уровень подготовки и профессионализма, принимая участие в различных дисциплинах, таких как легкая атлетика, плавание, боулинг, теннис, стрельба и другие виды спорта. Они достигают значительных успехов и приносят своей стране медали и почетные награды. Участие белорусских спортсменов в Параолимпийских играх не только способствует развитию инвалидного спорта в стране, но и служит примером вдохновения для других людей с ограниченными возможностями. Благодаря поддержке государства, тренеров и общества в целом, инвалидные спортсмены из Беларуси имеют возможность реализовать свой потенциал и добиться выдающихся результатов на мировой спортивной арене.

Результаты и их обсуждение. Инвалидный спорт, также известный как Параолимпийский спорт, имеет огромное значение для людей с ограниченными возможностями. Развитие инвалидного спорта важно не только для физического здоровья и благополучия людей с инвалидностью, но и для повышения осведомленности и понимания общества о важности инклюзивной и равенстве. Результаты в инвалидном спорте стали все более впечатляющими и захватывающими с течением времени. Спортсмены с ограниченными возможностями продолжают устанавливать новые рекорды, преодолевать свои личные пределы и вдохновлять других своими достижениями.

Главное, что необходимо сделать для развития инваспорта, это обеспечить поддержку со стороны правительства, спонсоров и общественности для развития соответствующей инфраструктуры, обучения спортсменов и проведения соревнований. Также необходимо создавать условия для участия людей с ограниченными возможностями в спорте, обеспечивая доступность спортивных объектов, обучение тренеров и разработку адаптивного спортивного оборудования.

Важно повышать осведомленность общества о параолимпийском спорте, привлекать внимание к достижениям инвалидов спортсменов и бороться со стигматизацией. Развитие инвалидного спорта способствует не только физическому здоровью и самооценке людей с ограниченными возможностями, но и способствует формированию более инклюзивного и дружелюбного общества в целом.

Выводы. Начиная со своего основания в 1960 году, Параолимпийские игры претерпели значительные изменения и развитие. Сначала они были скромным мероприятием, а с течением времени стали масштабным спортивным событием, равноценным Олимпийским играм. Параолимпийские игры стали символом надежды, вдохновения и возможностей для людей с ограниченными возможностями. Участие в спорте помогает им преодолевать препятствия, развиваться физически и эмоционально, а также демонстрировать свои способности и таланты. Улучшение инфраструктуры, расширение

спортивных программ и повышение осведомленности общества о важности инклюзивной и равенства способствуют развитию инвалидного спорта. Эти усилия способствуют увеличению числа участников, разнообразию видов спорта и повышению уровня профессионализма. Участие людей с инвалидностью в международных соревнованиях, включая Параолимпийские игры, помогает им продемонстрировать свои спортивные достижения, укреплять связи с представителями других стран и вносить свой вклад в развитие мирового спорта.

В целом, Параолимпийские игры и развитие инвалидного спорта играют важную роль в повышении самооценки, физического благополучия и социальной интеграции людей с ограниченными возможностями. Также они способствуют формированию более открытого и инклюзивного общества.

Список использованной литературы

1. В 2023 году спортсмены Минской области завоевали 59 медалей на международных стартах [Электронный ресурс]. – 2024. – Режим доступа: <https://news.belta.by/sport/view/v-2023-godu-sportsmeny-minskoj-oblasti-zavoevali-59-medalej-na-mezhdunarodnyh-startah-612832-2024/> - Дата доступа: 30.05.2024.
2. Достижения белорусских спортсменов на паралимпийских играх [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportedu.by/sportsmeny-invalidy-na-mezhdunarodnoj-arene/> - Дата доступа: 30.05.2024.
3. Как работает первый в Беларуси инклюзивный фитнес-зал [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/neogranichennye-vozmozhnosti53453.html> - Дата доступа: 30.05.2024.
4. Работа с инвалидами [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://usitmoik.gov.by/ru/fizkulturno-ozdorovitel'naya-rabota/rabota-s-invalidami> - Дата доступа: 30.05.2024.
5. Рубцов, В. В., Алехина, С. В. О проблемах профессиональной подготовки специалистов социальной сферы для работы с уязвимыми категориями населения / В. В. Рубцов, С. В. Алехина. – М. : Вестник практической психологии образования, 2020. – С. 8-34.

УДК 799.311:796.012

Е. С. КОТЛОБАЙ

УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск

ОЦЕНКА ОПОРНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Summary. This article presents the results of research as part of writing a dissertation. Contains a brief description of a study conducted with pistol shooting athletes using the computer pedobarography method.

Резюме. В данной статье представлены результаты исследования в рамках написания диссертационной работы. Содержит краткое описание проведенного исследования со спортсменами в стрельбе из пистолета с применением метода компьютерной педобарографии.

Актуальность. Одним из основных факторов, влияющих на спортивный результат, является техника движений. Для достижения высокого спортивного результата в стрельбе из пистолета по появляющейся мишени система «стрелок-оружие» должна обладать высокой степенью устойчивости. Тренеру для подготовки спортсмена-стрелка необходимо четкое понимание механизма работы опорно-двигательного аппарата в момент выполнения стрелкового упражнения. Это понимание можно приобрести, сделав биомеханический анализа техники движений спортсмена-стрелка при выполнении стрельбы из пистолета по появляющейся мишени [4].

Эффективность выполнения технических действий спортсменом во многом зависит от выбора наиболее рациональных биомеханических характеристик [1]. Такой подход предопределяет построение системы спортивной подготовки спортсмена на определенных ее этапах.

Важность определения и последующего выбора наиболее рациональных биомеханических параметров движений спортсмена отмечается в работах Адашевского В.М., Ермакова С.С., Зацiorского В.М. и др. В современной практике спортивной подготовки спортсменов высокого класса назрел вопрос использования инструментальных методик, позволяющих объективно оценивать и контролировать качество биомеханических показателей, характеризующих эффективность выполнения выстрелов.

Цель работы – оценка технической подготовленности спортсменов, специализирующихся в стрельбе из пистолета, на основе анализа опорных взаимодействий.

Методы и организация исследования. Техническая подготовленность спортсмена в стрельбе из пистолета выражается в степени освоения

техникой движений при выполнении стрелкового упражнения. С целью оценки технической подготовленности стрелков нами было проведено тестирование, в котором приняли участие 10 спортсменов, специализирующихся в стрельбе из пистолета. Возраст испытуемых – 17-19 лет, спортивная квалификация – КМС-МСМК. Спортсмены выполняли 30 выстрелов из пистолета в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, – 6 серий по 5 выстрелов в каждой серии. Время выполнения 1 серии – 50 секунд, на подготовительные фазы отводится 7 секунд, на выполнение выстрела – 3. Дистанция до мишени – 10 метров. Далее представлены результаты исследования на примере одного спортсмена, имеющего звание Мастер спорта.

Для оценки распределения подошвенного давления по стопе, между стопами и устойчивости биомеханической системы «стрелок-оружие» во время выполнения стрелкового упражнения по появляющейся мишени применялся метод компьютерной педобарографии с использованием мобильного аппаратно-программного комплекса «SB-Mat» Tekscan.

С целью анализа параметров биомеханической структуры соревновательное стрелковое упражнение было разделено на фазы в соответствии с общепринятыми терминами: 1 фаза – «изготовка»; 2 фаза – «наведение оружия»; 3 фаза – «прицеливание»; 4 фаза – «выстрел»; 5 фаза – «удержание» [2, 3].

1-я фаза – изготовка: принятие исходного положения спортсменом-стрелком (положение стоп и распределение веса между ними, установка позы спортсмена-стрелка); хват пистолета, рука с пистолетом опущена вниз под углом 45°.

2-я фаза – наведение оружия: положение головы, положение удерживающей руки, давление стоп на опорную платформу при динамической работе спортсмена-стрелка, давление на спусковой крючок при поднятии пистолета в район линии мишени.

3-я фаза – прицеливание: совмещение мушки с прорезью планки на пистолете с мишенью.

4-я фаза – выстрел: спортсмен-стрелок завершает контакт указательного пальца со спусковым крючком.

5-я фаза – удержание: опускание руки с пистолетом вниз до уровня 45° – до принятия позы изготовки.

Результаты и их обсуждение. В стрельбе из пистолета спортсмен, демонстрирующий лучшую поструральную устойчивость, имеет более рациональную технику с минимальными мышечными затратами. Правильное расположение тела создает меньше напряженности, позволяя более устойчиво удерживать позу и целиться, производя плавный выстрел. В таблице 1 нами были проанализированы данные педобарографии мастера спорта О.А. во всех фазах стрелкового упражнения.

Таблица 1 – Анализ педобарографии в фазах стрелкового упражнения

Средний % распределения давления на опору		Фазы стрелкового упражнения				
		Изготовка	Наведение оружия	Прицеливание	Выстрел	Удержание
Левая нога	Носок	58,7±1,8	56,6±1,9	55,3±1,8	53,5±1,9	57,3±1,7
	Пятка	41,3±1,8	43,4±1,9	44,7±1,8	46,5±1,9	42,7±1,7
Правая нога	Носок	51,5±1,3	52,4±0,5	52,4±0,9	52,8±1,5	53,1±1,5
	Пятка	48,5±1,3	47,6±0,5	47,6±0,9	47,2±1,5	46,9±1,5
Распределение между ногами	Левая нога	54,4±1,1	54,9±0,5	54,9±0,4	54,7±0,6	54,1±0,9
	Правая нога	45,6±1,1	45,1±0,5	45,1±0,4	45,3±0,6	45,9±0,9

Определено, что в начальный момент фазы изготовки давление к опоре прикладывалось, в основном, задней частью стопы, наибольшее давление зафиксировано на пятке левой ноги – 58,7%. В момент завершения фазы выстрела произошло перераспределение усилий на метатарзальную часть стопы – 53,5 %, при этом на протяжении переходов из одной фазы стрелкового упражнения в другую, мы наблюдаем у спортсмена О.А. снижение давления на опору с задней части стопы на переднюю, тем самым распределение по своду стопы становится более равномерным.

В момент выполнения всего стрелкового упражнения мы можем наблюдать что центр тяжести спортсмена О.А. имеет смещение на левую ногу во всех фазах упражнения – 54,4 %; 54,9 %; 54,9 %; 54,7 %; 54,1 %, это говорит о том, что спортсмен О.А. в момент выполнения стрелкового упражнения имеет изгиб позвоночного столба в поясничном отделе с наклоном в левую сторону.

Полученные данные показали, что максимальное суммарное давление на опору в фазе изготовки составило 35,4±0,4 кг (54,4 %) на левую ногу, 29,6±0,4 кг (45,6 %) – на правую. При этом 28,8±0,5 кг на левой ноге приходилось на область пятки (41,3 %), на метатарзальную – 23,8±0,4 кг и 12,4±0,2 кг – на среднюю часть стопы (суммарно 58,7 %).

На правую ногу приходились меньшие показатели давления: 31,5±0,4 кг – на область пятки (48,5 %), 21,4±0,3 кг – на метатарзальную область, на среднюю часть стопы – 12,1±0,2 кг (суммарно 51,5 %). На протяжении всего периода фазы изготовки перераспределение давления на опору отмечается на переднюю часть стопы.

Максимальное суммарное давление на опору в фазе наведения оружия составило $35,7 \pm 0,2$ кг (54,9 %) на левую ногу, $29,3 \pm 0,2$ кг (45,1 %) – на правую. При этом $28,2 \pm 0,5$ кг на левой ноге приходилось на область пятки (43,4 %), на метатарзальную – $20,3 \pm 0,4$ кг и $16,5 \pm 0,3$ кг – на среднюю часть стопы (суммарно 56,6 %).

На правой ноге показатели давления были меньше: $30,9 \pm 0,2$ кг – на область пятки (47,6 %), $19,8 \pm 0,1$ кг – на метатарзальную область, на среднюю часть стопы – $14,3 \pm 0,1$ кг (суммарно 52,4 %). В данной фазе показатели давления на опору более стабильны в удержании позы при наведении оружия в район линии мишени.

Максимальное суммарное давление на опору в фазе прицеливания составило $35,7 \pm 0,1$ кг (54,9 %) на левую ногу, $29,3 \pm 0,1$ кг (45,1 %) – на правую. При этом $28,2 \pm 0,5$ кг на левой ноге приходилось на область пятки (44,7 %), на метатарзальную – $21,3 \pm 0,4$ кг и $15,5 \pm 0,3$ кг – на среднюю часть стопы (суммарно 55,3 %).

На правой ноге давление на опору было меньше: $30,9 \pm 0,3$ кг – на область пятки (47,6 %), $19,4 \pm 0,2$ кг – на метатарзальную область, на среднюю часть стопы – $14,7 \pm 0,2$ кг (суммарно 52,4 %). Показатели данной фазы отражают сохранение позы стрелка в системе «стрелок-оружие».

Максимальное суммарное давление на опору для левой ноги в фазе выстрела составило $35,6 \pm 0,2$ кг (54,7 %). На область пятки приходится $30,2 \pm 0,6$ кг (46,5 %), на метатарзальную область – $22,3 \pm 0,4$ кг, на среднюю часть стопы – $12,5 \pm 0,2$ кг (суммарно 53,5 %).

Для правой ноги максимальное суммарное давление на опору составило $29,4 \pm 0,2$ кг (45,3 %). При этом на область пятки приходилось $14,1 \pm 0,2$ кг (47,8 %), на метатарзальную область – $9,4 \pm 0,1$ кг, на среднюю часть стопы – $7,9 \pm 0,1$ кг (суммарно 52,8 %). Прослеживая фазу изготовки и выстрела, отмечается сохранение перераспределения давления на опору левой ноги и переднюю часть стоп обеих ног.

Максимальное суммарное давление на опору в фазе удержания составило $35,2 \pm 0,3$ кг (54,1 %) на левую ногу, $29,8 \pm 0,3$ кг (45,9 %) – на правую. При этом $27,8 \pm 0,5$ кг на левой ноге приходилось на область пятки (42,7 %), на метатарзальную – $22,3 \pm 0,4$ кг и $14,9 \pm 0,3$ кг – на среднюю часть стопы (суммарно 57,3 %).

На правой ноге показатели давления на опору: $30,5 \pm 0,5$ кг – на область пятки (46,9 %), $20,3 \pm 0,3$ кг – на метатарзальную область, на среднюю часть стопы – $14,2 \pm 0,2$ кг (суммарно 53,1 %). Данные в этой фазе показывают, что спортсмен после воспроизведения выстрела теряет общую устойчивость в системе «стрелок-оружие», тем самым суммарное давление на опору увеличивается.

Выводы. Для достижения хороших результатов стрельбы немаловажным фактором является выбор позы изготовления, постановка ног, стабилизация давления на стопы спортсмена. Это приводит к уменьшению колебаний тела и всей системы «стрелок-оружие».

Проведенные исследования дают возможность получить объективную информацию о качестве стойки спортсмена при выполнении соревновательного упражнения, которая напрямую влияет на результат стрельбы. Провести сравнительный анализ с данными других исследователей не представляется возможным, т.к. подобные исследования в стрельбе из пистолета по появляющейся мишени не проводились. Вместе с тем, результаты аналогичных экспериментов в других видах спорта опубликованы у следующих авторов: Байдиченко Т.В. (1989), Пухов А.М. (2015) – стрельба из лука, Лукунина Е.А. (2000) – стрельба из пневматического пистолета. Однако структура соревновательного упражнения во всех вышеперечисленных видах спорта различна, что не позволяет сравнивать результаты.

Список использованной литературы

1. Годик, М. А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ. культ. / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Жилина, М. Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М. Я. Жилина – М.: ДОСААФ, 1986. - С. 62.
3. Корх, А. Я. Пулевая стрельба: учебник / под общ. Ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 47–99.
4. Котлобай, Е. С. Оценка поструральной устойчивости системы «стрелок-оружие» при выполнении стрелкового упражнения / Е. С. Котлобай // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь : ФГАОУ ВО «КФУ имени В. И. Вернадского», 2022. – С. 214-217.

УДК 796.413

О. Д. СМЕРНОВА

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТОК ОРИГИНАЛЬНОМУ ЭЛЕМЕНТУ С ЛЕНТОЙ АРИНЫ АВЕРИНОЙ

Summary. This article presents the results of developing a methodology for teaching an original element using Arina Averina's tape and experimentally substantiates its effectiveness.

Резюме. В данной статье представлены результаты разработки методики обучения оригинальному элементу с лентой Арины Авериной и экспериментально обоснована ее эффективность.

Актуальность. Лента в художественной гимнастике - это предмет, который имеет составные части. В упражнениях с лентой гимнастки часто сталкиваются с ограниченным набором элементов трудности предмета, что дает возможность им находить свои оригинальные элементы для повышения технической ценности композиции или повторять именные элементы трудности предмета гимнасток высокой квалификации. Что повышает техническую ценность соревновательных композиций. Один из таких элементов с лентой - это оригинальный элемент трудности предмета с лентой Арины Авериной.

С одной стороны, важным для дальнейшего совершенствования системы подготовки гимнасток, является анализ выполняемых оригинальных элементов трудности предмета, выполняемых гимнастками высокой квалификации, но с другой стороны в настоящее время научно-методических данных по данному вопросу недостаточно для современного развития художественной гимнастики.

В связи с этим, **цель исследования** – разработать методику обучения оригинальному элементу с лентой Арины Авериной и экспериментально проверить ее эффективность.

Методы исследования: *метод педагогического наблюдения* за соревновательной деятельностью гимнастки высокой квалификации и автора оригинального элемента Арины Авериной на 5 соревнованиях. *Метод видеоанализ* с помощью программы «Kinovea 0.8.15». *Педагогический эксперимент* проводился в двух группах по 10 гимнасток 12-13 лет в каждой на базе СШОР «Приволжанка», г. Казани.

Результаты исследования и их обсуждения.

На первом этапе исследования с помощью видеоанализа были определены модельные характеристики выполнения элемента. Оригинальный элемент Арины Авериной с лентой включает в себя также элемент трудности тела – поворот Кабаевой (Kb). Поэтому для выявления структуры оригинального элемента с лентой Арины Авериной были определены три фазы высокого броска, три фазы броска отбивом с лентой и три фазы выполнения поворота Kb. И описан состав каждой фазы.

Модель техники: подготовительная фаза броска - замах прямой рукой палочки ленты за спину и прыжок толчком двум с поворотом на 360 градусов.

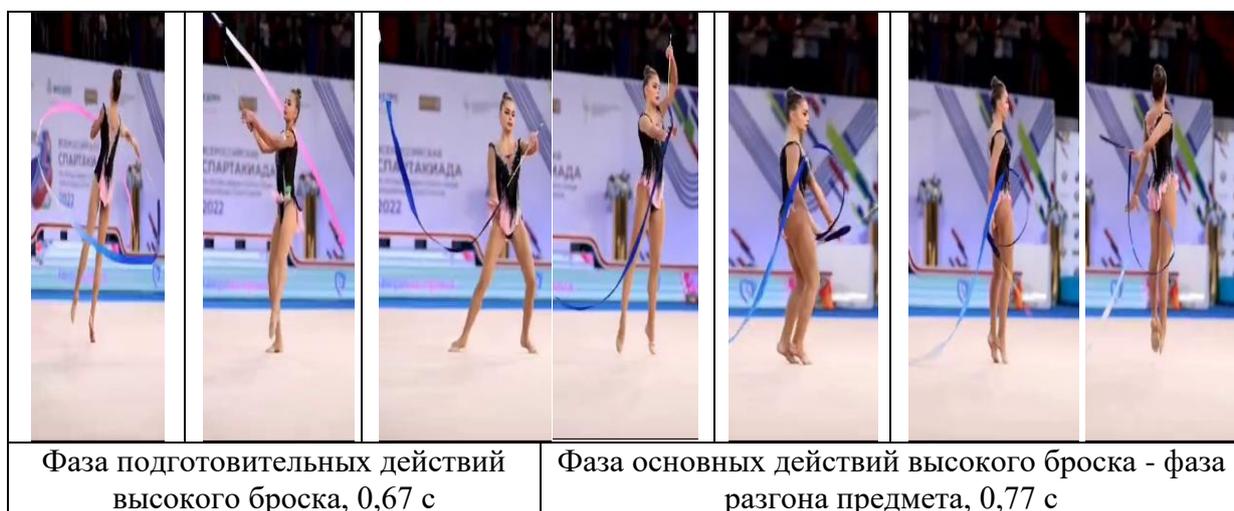
Основная фаза броска – высокий бросок на 3 роста гимнастки и выше в сочетании с «мягким» шагом.

Подготовительная фаза поворота – толчок пяткой по направлению движения

Основная фаза поворота и заключительная фаза высокого броска, также включает в себя отбив в повторный бросок ленты и ловля ленты в захват – поворот в положении шпагата на 180 градусов, отбив палочки стопой в момент принятия формы поворота, в конце вращения ловля конца ленты в захват

Заключительная фаза поворота – сохранение равновесия, возвращение в И.п. – стойка на носках, ноги вместе, конец ленты в правой руке хват.

После проведения анализа временной структуры было выявлено, что самая продолжительная фаза – это основная фаза броска 2,73 с. Наиболее короткими фазами были – фаза подготовительных действий броска 0,67 с и поворота (рисунок 1).



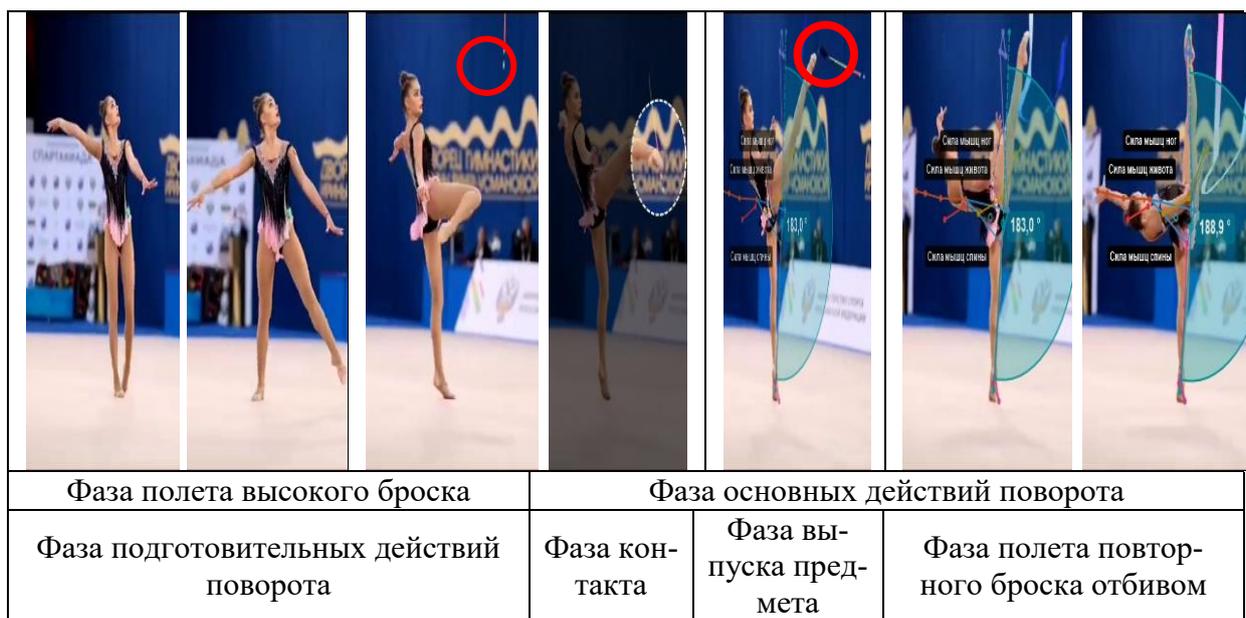


Рисунок 1 – Кинограмма оригинального элемента с лентой Арины Авериной, выполненного гимнасткой высокой квалификации

На втором этапе, опираясь на результаты видеоанализа, мы разработали методику обучения гимнасток 12-13 лет оригинальному элементу с лентой Авериной, которая включала 2 направления тренировочной работы:

1. Формирование физической подготовленности (комплексы подготовительных упражнений, направленные на силовые способности, гибкость, координацию);

2. Формирование техники двигательного действия.

Методика обучения элементу включала в себя все три этапа обучения двигательному действию:

1. Этап начальной подготовки, который включал в себя основы техники выполнения высокого броска на заданную высоту, основы техники броска отбивом палочки ленты и основы техники ловли предмета захватом. Использовались различные методы: метод подводящих упражнений, метод имитационных упражнений, целостно-конструктивный метод.

2. Этап углубленного разучивания, включал в себя предотвращение грубых ошибок при выполнении оригинального элемента, на основании выделенных опорных точек обучения после биомеханического анализа. Внимание уделялось синхронизации отбива палочки ленты с махом ногой в основной фазе поворота в момент принятия формы вращения, ловля конца ленты захватом в прогибе в основной фазе поворота. На данном этапе использовался в основном целостно-конструктивный метод.

3. Этап совершенствования двигательного действия включал в себя усложнение условий для выполнения оригинального элемента трудности предмета с лентой Авериной. Элемент выполнялся в различных связках с другими техническими элементами. Использовался сопряженный метод. На данном этапе были использованы метод целостного упражнения и метод сопряженного воздействия.

На третьем этапе для проверки эффективности разработанной нами методики был проведен педагогический эксперимент с внедрением разработанной методики в тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы. До и после эксперимента было протестировано 2 группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 10 гимнасток. Для определения значимости различий мы воспользовались U – критерием Манна Уитни (рисунок 2).



Рисунок 2 – Результаты техники выполнения оригинального элемента с лентой Арины Авериной

Во время эксперимента гимнастки экспериментальной группы занимались по программе СШОР с внедрением в нее разработанной нами методики, а гимнастки контрольной группы продолжали заниматься только по

программе СШОР. В результате проведенного эксперимента 80% гимнасток экспериментальной группы освоили элемент до уровня навыка и 20% до уровня умения, а в контрольной группе только 10% гимнасток освоили элемент до уровня навыка, остальные 90% освоили элемент в грубой форме.

Таким образом, можем сделать вывод об эффективности разработанной нами методики обучения гимнасток 12-13 лет оригинальному элементу с лентой Арины Авериной.

Выводы исследования. Разработана методика обучения гимнасток 12-13 лет оригинальному элементу с лентой Арины Авериной на основании результатов биомеханического анализа, с помощью которого была выявлена фазовая структура, кинематическая структура оригинального элемента, определены модельные параметры техники выполнения. Методика включала в себя физическую подготовку и техническую подготовку, которая включала в себя все три этапа обучения. Основные физические способности необходимы для успешного выполнения оригинального элемента – это силовые способности, подвижность в тазобедренных суставах и поясничном отделе позвоночника и координационные способности. Проверена эффективность разработанной нами методики обучения гимнасток 12-13 лет оригинальному элементу с лентой Арины Авериной в ходе проведенного педагогического эксперимента. У экспериментальной группы, результат техники выполнения оригинального элемента оказались значительно выше, чем у контрольной группы. Так, 90% контрольной группы смогли освоить элемент только в грубой форме, а в экспериментальной группе 80% гимнасток освоили элемент до уровня навыка и 20% гимнасток освоили элемент до уровня умения.

Список использованной литературы

1. Бутова, А.В. Основы техники и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: образовательный портал/ А. В. Бутова. - 2013. – URL:<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/116017-osnovy-tehniki-i-metodika-obucheniya-uprazhneniyam-s-predmetami-v-hudozhestvennoj-gimnastike> (дата обращения 24.10.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
2. Кивихарью, И. В. Повышение качества исполнения фундаментальных движений с булавами и лентой у высококвалифицированных гимнасток /И. В. Кивихарью, М. О. Мисникова. Текст: непосредственный. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1. – 152 с.
3. Правила 2022-2024 по художественной гимнастике / утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ. – 2022. – С. 10-70. – Текст: непосредственный.

УДК: 796.093.1

Н. И. СОШКО, А. ГОРДЕЕВ

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»,
г. Гродно

РАСПРОСТРАНЕНИЕ КИБЕРСПОРТА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Summary. The article examines the spread of e-sports and its significance among students and schoolchildren, and also identifies the pros and cons of this phenomenon.

Резюме. В статье рассматривается распространение киберспорта и его значения среди студентов и школьников, а также выявлены плюсы и минусы этого явления.

Актуальность. В 21 веке получил широкую огласку новый вид соревновательной дисциплины, называемый киберспорт. Огромное количество людей по всему миру пробуют себя и показывают результаты. Проводятся тысячи турниров разных масштабов, на которых участвуют миллионы людей. Данная дисциплина охватила огромное количество людей совершенно разных уровней.

В связи с активным развитием киберспорта во всем мире, все большее количество людей интересуются им, развивая разные возможности, которые каким-либо образом зависят от киберспорта, например букмекерские конторы, компьютерные клубы и тому подобное.

Цели и задачи: Главной целью данной работы является определение степени распространения киберспорта и его значения среди школьников и студентов, выделение плюсов и минусов киберспорта.

В настоящее время невозможно не быть знакомым с киберспортом. О нем можно услышать практически везде: по телевизору, в радио, на улице. Огромное количество молодых людей занимаются компьютерными играми, и, как следствие, они хотя бы раз слышали о киберспорте в контексте своей любимой игры. Это приводит к появлению интереса и желанию следить за матчами, поддерживать команды. Множество студентов и школьников увлечены киберспортом и всем, что с ним связано. По проведенному опросу в 2021 году, около 54% школьников хотели бы попробовать себя в этой сфере, 49% стремятся стать профессионалами, а еще 5% видят для себя другие возможности в киберспортивной индустрии[1]. Занятие киберспортом развивает навыки командной работы, способствует развитию критического и всестороннего мышления, а также когнитивных навыков и реакции. В настоящее время существует огромное количество турниров по разным

жанрам игр. Особенно популярными являются турниры по DOTA 2 и CS:GO (ранее известной как CS2). Многие молодые люди стремятся принять участие в этих турнирах и победить, так как это считается высшим достижением в киберспорте. Турниры по данным играм привлекают огромное количество зрителей, так как их транслировали на популярных платформах, таких как Twitch и YouTube, где пиковое количество зрителей достигало 1 миллиона. Для студентов и школьников киберспорт является одним из способов общения друг с другом. Многие молодые люди мечтают стать профессиональными киберспортсменами, чтобы и они смогли выиграть крупный турнир и стать известными во всем мире. Способность самореализоваться через победу на турнирах также является одной из основных причин популярности киберспорта среди молодежи. Молодые люди создают свои собственные команды, участвуют в местных турнирах с целью получить призы [3].

Профессиональный уровень киберспорта достигается через упорную тренировку и постоянное совершенствование навыков. Зависимость от компьютерных игр может быть негативным аспектом в жизни молодых игроков, поэтому важно находить баланс между игрой и другими аспектами жизни, такими как образование и социализация. Киберспорт получает все большую поддержку со стороны вузов, которые предлагают специальные программы и стипендии для талантливых игроков. В современном мире киберспорт становится все более популярным и востребованным. Он открывает новые возможности для молодежи в области спорта и развлечений. Киберспорт стал неотъемлемой частью современной культуры и продолжает привлекать все больше участников и зрителей [1].

1. Влияние на академическую производительность: Участие в киберспортивных соревнованиях требует значительных временных и эмоциональных ресурсов, что может отвлекать студентов и школьников от учебы. Игры могут стать источником прокрастинации, что может сказаться на успеваемости и результативности в учебе.

2. Отсутствие физической активности: Киберспорт является в основном статическим видом деятельности, требующим длительного сидения перед компьютерным монитором. Это может привести к ухудшению физической формы, ослаблению мышц и суставов, а также сопутствующим заболеваниям, связанным с недостатком движения.

3. Социальная изоляция: Киберспорт в значительной степени занимает время студентов и школьников, что может привести к уклонению от социальных взаимодействий и уменьшению времени, проводимого с друзьями и семьей. Это может вызывать чувство изоляции и ухудшать качество общения с окружающими.

4. Потенциальное воздействие на психологическое состояние: Игра в киберспорт может вызывать стрессовые ситуации, особенно во время соревнований и высоких ожиданий. Это может привести к развитию депрессии, тревожности, а также нарушению сна и психологического благополучия у студентов и школьников.

5. Ограничение на разнообразие интересов: Усиленное участие в киберспорте может ограничить возможность студентов и школьников развиваться в других областях и участвовать в разных активностях. Это может привести к упущению возможностей для саморазвития и поиска новых увлечений.

6. Финансовые затраты: Участие в киберспортивных командных состязаниях требует определенного оборудования, программного обеспечения и участия в турнирах. Эти расходы могут быть недостаточно доступными для студентов и школьников, особенно для тех, у кого ограниченные финансовые возможности.

7. Зависимость и игровая патология: Погружение в мир киберспорта может привести к возникновению зависимости от компьютерных игр и проблем с контролем времени, проводимого в виртуальной среде. Это может повлиять на здоровье и хорошее самочувствие студентов и школьников[2].

В итоге, несмотря на пользу и интерес, предоставляемые киберспортом, студенты и школьники должны быть осведомлены о возможных негативных последствиях, связанных с участием в этой активности. Активное участие в киберспортивных командных играх предоставляет студентам и школьникам ряд преимуществ, которые могут быть отмечены в научной статье:

1. Развитие стратегического мышления: Киберспорт требует от игроков постоянного анализа ситуации и быстрого принятия решений на основе ограниченной информации. Это способствует развитию способностей к стратегическому мышлению, логическому мышлению и аналитическому мышлению.

2. Командная работа: Участие в командных киберспортивных играх способствует развитию навыков работы в команде. Игроки должны научиться эффективно сотрудничать, координировать свои действия и принимать коллективные решения в стрессовых ситуациях, что также может быть полезно для будущей профессиональной карьеры.

3. Улучшение реакции и координации движений: Киберспорт требует от игроков быстрой реакции и координации движений. Регулярная тренировка в игре может помочь улучшить эти навыки, что может быть полезно не только в киберспорте, но и в повседневной жизни.

4. Развитие стрессоустойчивости: Киберспорт может быть чрезвычайно конкурентоспособным и требовательным, особенно на высоком уровне. Участие в киберспортивных событиях позволяет студентам и школьникам развивать устойчивость к стрессу и умение эффективно работать под давлением.

5. Возможность получить стипендию или спонсорскую поддержку: В некоторых странах университеты и организации могут предлагать стипендии или спонсорскую поддержку для студентов, занимающихся киберспортом. Это может стать привлекательным фактором для студентов, которые могут использовать поддержку для возможностей обучения или развития в области киберспорта.

6. Расширение социальной сети: Киберспортивные команды обычно включают игроков из различных школ и университетов. Участие в киберспорте может предоставить студентам и школьникам возможность расширить свою социальную сеть, познакомиться с людьми с общими интересами и налаживать ценные связи для будущих трудоустройств. В целом, участие в киберспорте может иметь положительное влияние на студентов и школьников, предоставляя возможность развить ценные навыки, получить поддержку и расширить социальную сеть. Однако, необходимо также учитывать и потенциальные отрицательные аспекты, такие как излишнее время, потраченное на игру или возможные проблемы со здоровьем, связанные с длительным пребыванием перед компьютером.

В законодательстве Республики Беларусь киберспорт не имеет отдельного упоминания или законодательной базы, полностью регулирующей его деятельность. Однако, в некоторых нормативных актах есть упоминания, которые опосредственно относятся к киберспорту или областям, связанным с ним. Некоторые из таких актов следующие:

1. Закон Республики Беларусь "Об образовании" имеет положения, позволяющие развитию киберспорта через введение специализированного образования в данной области.

2. «Положение о национальном реестре специализированных производств» упоминает игровую индустрию. Это может включать игры, связанные с киберспортом.

3. «Положение о прохождении военной службы в Республике Беларусь» упоминает военный спорт, который может включать и такие соревнования, как игры в киберспорт [4].

Однако следует отметить, что конкретный статус киберспорта и его регулирование в Беларуси остаются неопределенными в законодательных актах. Это может означать, что конкретная правовая база для киберспорта может быть разработана в будущем. В данной научной статье были рассмотрены основные аспекты распространения киберспорта и его

значение среди школьников и студентов. Исследование позволило выявить, что киберспорт является все более популярным и признанным видом современной спортивной деятельности среди молодежи. Он обладает значительным социальным и культурным влиянием на своих поклонников. Важным аспектом данного исследования является выявление позитивного вклада киберспорта в развитие личности школьников и студентов. Обнаружено, что практика участия в киберспортивных соревнованиях способствует развитию таких навыков, как координация движений, стратегическое мышление, коммуникативные навыки и т.д. Кроме того, киберспорт способствует формированию устойчивых социальных связей и повышению самооценки участников. Однако, следует отметить, что киберспорт также не лишен негативных аспектов, таких как возможная зависимость от компьютерных игр, нарушение режима дня и т.д. Поэтому, необходимо проведение дальнейших исследований с целью более глубокого анализа данных вопросов. Все вышеупомянутые факторы подтверждают важность развития киберспорта среди школьников и студентов. Принятие соответствующих мер для его распространения и поддержки позволит способствовать успешному развитию молодежной киберспортивной культуры, обогатить образовательный процесс и повысить интерес к научно-технической сфере среди молодежи [5].

Список использованной литературы

1. Иванов, Ю. Ю. Истоки киберспорта, возникновение киберспорта в Беларуси / Ю. Ю. Иванов // Интернаука. - 2021. - № 8-1 (184). - С. 60-62.
2. Пащев, Ш. Б. Киберспорт как средство развития личности / Ш. Б. Пащев // SCIENCE TIME. - 2016. - № 5(29). - С. 512-515.
3. Замощенко, В. А., Сенченко В. В. Киберспорт в условиях высшей школы / В. А. Замощенко, В. В. Сенченко // Проблемы современного педагогического образования. - 2016. - № 51-2. - С. 192-198.
4. Макалатия, А. Г. Субъективные факторы притягательности компьютерных игр для детей и подростков / А. Г. Макалатия, Л. В. Матвеев// Национальный психологический журнал. -2017. - № 1 (25). - С. 15-24.
5. Малиновская И. В. Истоки возникновения киберспорта, генезис киберспорта в Беларуси / И.В. Малиновская. – С. 19-20.

УДК 372.857

И. Г. РОМЕНКО

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
г. Брест

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО
КОНСТРУКТОРА ТЕСТОВ ONLINE TEST PAD
ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ФВВиС
ПО АНАТОМИИ: ВОЗМОЖНОСТИ И ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ**

Summary. The article discusses the possibility of using the multifunctional test designer Online Test Pad as one of the effective forms of monitoring students' knowledge in the discipline «Anatomy».

Резюме. В работе рассмотрена возможность использования многофункционального конструктора тестов Online Test Pad как одной из эффективных форм контроля знаний студентов по дисциплине «Анатомия».

Актуальность. Проблема контроля качества знаний и умений студентов является одной из актуальнейших в процессе вузовского образования. Педагогический контроль в учебном процессе – закономерное звено в образовательном процессе, позволяющее эффективно прогнозировать уровень подготовленности студентов к выполнению будущих профессиональных обязанностей и их успешной конкурентоспособности в дальнейшем в выбранной сфере. Кроме 3-х основных функций контроля (диагностической, обучающей и воспитательной), обеспечивающих выявление качественно-количественных характеристик процесса обучения, немаловажная роль отводится и совершенствованию системы управления качеством подготовки специалистов [1, с. 151].

Цель работы – проанализировать 5-летний опыт использования многофункционального конструктора тестов Online Test Pad как формы текущего и промежуточного контроля знаний студентов по анатомии.

Методы исследования - наблюдение, сравнительный анализ, обобщение (эмпирическое, аналитическое), анализ литературы.

Результаты и их обсуждение. На протяжении 5 лет нами был апробировано промежуточный и текущий контроль знаний студентов по всем разделам дисциплины с применением многофункционального конструктора тестов Online Test Pad (<https://app.onlinetestpad.com/>) [2]. В качестве основы для составления тестов взяты разработанные и изданные коллективом авторов кафедры АФБЧ учебные пособия с грифом УМО, включающие более 4000 заданий закрытого и открытого типа различного уровня сложности [3–5]. При составлении тестовых заданий были учтены критерии, обозначенные в

современной дидактике: соответствие заданий содержанию и целям обучения; четкость, краткость и однозначность формулировок тестовых заданий; разнообразие заданий, включенных в тест.

Многофункциональный конструктор тестов имеет понятный функционал и интерфейс на русском языке и позволяет создавать тесты с выбором вариативности шаблонов заданий тестов (задания одиночного и множественного выбора из любого количества ответов; ввод числа, слова или короткой фразы; ответ в свободной форме; ранжирование, выбор из выпадающего списка; спайдер (ползунок для шкалирования); установление последовательности или соответствий и др.)

Доступ к тестам осуществляется по ссылке, что дает возможность проведения тестирования как в off-line, так и on-line режимах. К неоспоримым достоинствам платформы можно отнести возможность настройки таких параметров как:

- ограничение время прохождения теста;
- перемешивание вопросов и вариантов ответа, что дает возможность одновременного прохождения теста группой студентов;
- автоматическая статистическая обработка результатов тестирования, форматирование результатов в удобный формат (pdf, html) с возможностью скачать, что позволяет проводить быстрый и точный анализ результатов;
- возможность стилизации тестов под собственные запросы, создания собственного бренда преподавателя.

Тестовые задания с использованием платформы Online Test Pad являются эффективной заменой трудоемкой и сложной диагностики знаний студентов. Они экономят учебное время, которое можно применить для объяснения нового материала. Анализ ошибок появляется выяснить вопросы, вызывающие у студентов затруднения в усвоении учебного материала. Учитывая специфику образовательного процесса на факультете ФВиС (участие студентов в тренировочных сборах, соревнованиях, индивидуальный график обучения), тесты выполняют не только контролирующую, но и обучающую функцию, т.к. позволяют студенту при самостоятельном изучении материала оценить глубину и полноту изучаемого материала.

Преимуществами тестирования как формы текущего контроля знаний с использованием данной платформы являются: равные условия сдачи экзамена для всех студентов, возможность полноты охвата материала по всем разделам программы, разный уровень сложности тестовых заданий, изменение последовательности вопросов и вариантов ответов, ограничение по времени выполнения теста, возможность всестороннего анализа результатов. Формализованный подход позволяет проявить максимальную объективность оценки знаний и снижает эмоциональное напряжение студентов.

Несмотря на ряд значительных преимуществ тестирования как формы контроля, необходимо отметить некоторую формализацию метода, отсутствие творческого подхода, возможности проявить инициативу и работать в команде. Также у студентов наблюдается отрыв фактических знаний от умений и навыков применения их при демонстрации объектов на человеке. Поэтому при изучении разделов остеология, артросиндесмология, миология предпочтителен традиционный устный опрос с использованием анатомических препаратов. В связи с этим, тестирование может эффективно использоваться только наряду с другими формами контроля знаний.

Выводы. Внедрение в образовательный процесс тестирования с использованием многофункционального конструктора тестов Online Test Pad и рациональное сочетание с другими формами контроля знаний и умений студентов по дисциплине «Анатомия» позволяет преподавателю продуктивно реализовывать не только контролирующую, но и обучающую функцию образования. На наш взгляд, основным мотивационным фактором преподавателя должно стать выяснение, на каком уровне студент овладел профессиональными компетенциями, а не только отсутствие требуемого объема знаний по дисциплине. В конечном итоге важнейшим показателем эффективности форм и видов контроля должно стать качество подготовки специалистов высшей квалификации.

Список использованной литературы

1. Баздерова, Т. А. Проблемы контроля знаний в учебной деятельности вуза / Т. А. Баздерова, Г. Г. Солодова // Вестн. КузГТУ. – 2005. – №6. – С. 151–153.
2. Online Test Pad [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://onlinetestpad.com/ru> . – Дата доступа : 02.03.2024.
3. Роменко, И. Г. Анатомия : практикум : в 2 ч. Ч. 1. Остеология, артросиндесмология, миология: тесты для контроля знаний / И. Г. Роменко, Н. К. Саваневский, Г. Е. Хомич ; под ред. Н. К. Саваневского. – Брест : БрГУ, 2018. – 217 с.
4. Роменко, И. Г. Анатомия : практикум : в 2 ч. Ч. 2. Спланхнология. Ангиология: тесты для контроля знаний / И. Г. Роменко, Н. К. Саваневский, Г. Е. Хомич ; под ред. Н. К. Саваневского. – Брест : БрГУ, 2018. – 133 с.
5. Роменко, И. Г. Анатомия: нервная система, органы чувств, железы внутренней секреции. Тесты для контроля знаний : практикум для вузов по спец. 1-03 02 01 «Физическая культура» / И. Г. Роменко, Н. К. Саваневский, Г. Е. Хомич ; под ред. Н. К. Саваневского. – Брест : БрГУ, 2020. – 114 с.

УДК 796/799

К. Э. ШАРОМОВ, М. А. КУЗНЕЦОВА

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

ИГРЫ БУДУЩЕГО И ОЛИМПИЙСКАЯ КИБЕРСПОРТИВНАЯ СЕРИЯ КАК РЕЗУЛЬТАТ ЦИФРОВИЗАЦИИ СПОРТА

Summary. Currently, in the field of sports, the trend of digitalization is increasingly evident, including changes in the programs of sports tournaments. There are different approaches to the integration of modern technologies into sports, reflected in the creation of such tournaments as the Games of the Future and the Olympic eSports Series, but their emergence has revealed certain problems in the implementation of these areas. The article provides general information about the results of the two tournaments and their comparison, which is necessary to obtain information about recently emerged tournaments as current examples that reflect the impact of the global trend towards digitalization of sports through changes in tournament programs.

Резюме. В настоящее время в сфере спорта всё больше проявляется тенденция её цифровизации, в том числе, отражающиеся в изменение программ спортивных турниров. Существуют разные подходы к интеграции современных технологий в спорт, отраженные в создании таких турниров как Игры Будущего и Олимпийская Киберспортивная Серия, однако их появление выявило определённые проблемы в реализации данных направлений. В статье представлены общие сведения о результатах проведения двух турниров и их сравнение, которое необходимо для получения информации о недавно появившихся турнирах в качестве актуальных примеров, отражающих влияние глобальной тенденции к цифровизации спорта через изменение программ турниров.

Актуальность. В последние 5 лет роль цифровых технологий в решении вопросов из многих сфер человеческой деятельности становится всё более значительной. Одной из причин появления данной тенденции является эпидемия коронавирусной инфекции, распространение которой способствовало активизации поиска способов безопасного и удалённого взаимодействия между людьми. Если раньше объединение виртуального пространства с реальным рассматривалось в качестве эффективного бизнес-решения в работе многих коммерческих организаций, упрощающих процесс покупки продаваемого товара или услуги, то с началом эпидемии такой симбиоз стал

необходимостью и приобрёл ещё больший масштаб, повлияв на многие аспекты человеческой жизни. Сфера спорта не стала исключением, вследствие чего мы наблюдаем качественно новый этап её развития, который связан с внедрением цифровых технологий в различные её составляющие – систему соревнований, судейства и спортивной подготовки [3].

Как в российском спорте, так и в олимпийском движении ключевым направлением развития стала цифровизация, отразившаяся в появлении соревнований нового типа – Игр Будущего и Олимпийской Киберспортивной Серии. При этом необходимо провести сравнительный анализ результатов проведения данных соревнований, для получения общей характеристики опыта реализации нового направления в спорте.

Цель исследования – сравнить результаты проведения Игр Будущего и Олимпийской Киберспортивной серии.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования является анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Игры Будущего – первый международный мультиспортивный турнир в концепции фиджитал-спорта, который проходил в городе Казань с 21 февраля по 3 марта 2024 года. Впервые данный турнир был представлен в 2021 году вице-премьером Дмитрием Чернышенко на форуме «Россия – спортивная держава». В турнире приняли участие более 2000 спортсменов из 107 стран мира, а его призовой фонд составил 10 миллионов долларов. Состязания проводились по 21 дисциплине. 16 дисциплин входили в основную программу в 5 категориях:

1) Категория «Спорт» сочетала классические виды спорта и их цифровые аналоги – фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, фиджитал-хоккей, фиджитал-единоборства, фиджитал-гонки и фиджитал-скейтбординг.

2) Категория «Тактика» сочетала компьютерные шутеры и лазертаг – Counter-Strike 2 + лазертаг, Warface + лазертаг и Standoff 2 + лазертаг.

3) Категория «Стратегия» включала боевые арены со специально разработанными аренами с испытаниями на выносливость и смекалку – Mobile Legends: Bang Bang и Dota 2.

4) Категория «Скорость» требовала максимально быстрого прохождения ретро-игр – Retro PC, Modern PC и Retro Console.

5) Категория «Технологии» состояла из соревнований дронов и роботов. Также 5 дисциплин входили в расширенную программу – виртуальная велогонка, кибатлетика, фиджитал-bmx, Just Dance и Beat Saber.

Итогом турнира стала успешная интеграция концепции фиджитал в спорт, позволившая спортсменам продемонстрировать как свои физические, так и интеллектуальные способности, что непременно стало показателем возможностей объединения классического и виртуального спорта для всестороннего развития людей в доступной им формате. Отмечено, что турнир

был доступен для спортсменов в возрасте от 12 до 62 лет из всех стран без исключения [2].

Олимпийская Киберспортивная Серия – это глобальный турнир по виртуальным и симуляционным видам спорта, состоящий из:

1) 10 видов спорта и игр – стрельба из лука (Tic Tac Bow), бейсбол (WBSC eBaseball: Power Pros), шахматы (Chess.com), велоспорт (Zwift), танцы (Just Dance), мотоспорт (Gran Turismo), парусный спорт (Virtual Regatta), стрельба (Fortnite), тхэквондо (Virtual Taekwondo) и теннис (Tennis Clash).

2) Показательных мероприятий по более традиционным киберспортивным играм – Rocket League, Street Fighter 6 и NBA 2K23, а также спортивных мероприятий.

Первый турнир данного вида проходил в июне 2023 года в Сингапуре, участие в нём принимали 131 спортсмен из 57 стран. Часть виртуальных видов спорта сочетала в себе физическую активность, при этом игры, демонстрирующие насилие, были исключены из программы, что соответствовало концепции олимпизма.

По заявлениям Международного Олимпийского Комитета главная цель турнира заключается в поддержании развития киберспорта внутри олимпийского движения и привлечении к нему профессиональных геймеров и киберспортсменов. Однако включение кибердисциплин в программу Олимпиады в ближайшей перспективе не планируется.

Важно отметить не только тот факт, что участие в данном турнире смогли принять спортсмены не из всех стран, не исключением стали и российские спортсмены, но и то, что турнир был раскритикован киберспортивным сообществом. Причиной этого, стала политика МОК в отношении выбора самих игр, включённых в турнир, так общепризнанные мобильные игры были заменены на «плохо продуманные, нелицензированные». Создалось впечатление, что МОК решил использовать сам турнир исключительно для маркетингового продвижения отдельных игр, не отвечающих интересам фанатов киберспорта. К тому же выявилась логистическая проблема организации квалификации к турниру, которая проходила в формате онлайн и лишила участия в соревнованиях африканских игроков из-за проблем со стабильным подключением к интернету в Африке [1].

Выводы. Цифровизация спорта с каждым годом становится реальностью и приобретает всё большее значение для сферы спорта, посредством изменения программ спортивных соревнований.

Рассмотренные примеры отражают различные подходы к внедрения инновационных технологий в спорт. Игры Будущего реализуют концепцию «фиджитал», соединяя цифровой и физический мир, тогда как Олимпийская Киберспортивная Серия своим основным направлением ставит интеграцию

киберспорта в классическую программу. Следует также отметить, что Игры Будущего имеют значимое отличие от Олимпийской Киберспортивной Серии, заключающееся в намного большей доступности, из-за чего, несмотря на отсутствие опыта проведения соревнований такого вида, стали более масштабным мероприятием в мире спорта и сумели заинтересовать огромное число людей.

Таким образом, анализ результатов проведения двух турниров позволил выявить их отличительные особенности, которые важны для понимания возможностей и нюансов цифровизации спорта – той сферы, которая относительно недавно объединяло лишь состязания по классическим, «физическим» дисциплинам. При этом такие изменения не минуемо должны стать ещё одним средством привлечения людей к здоровому образу жизни, через занятия спортом в интересном и доступном каждому формате.

Список использованной литературы

1. Esports, real sports and the Olympic Virtual Series / J. Parry, J. Giesbrecht. // *Journal of the Philosophy of Sport*. – 2023. – № 50. – P. 1-21.
2. Влияние фиджитал-игр на развитие и популяризацию спорта / Д. Т. Галиуллина, Д. Р. Айметдинов // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2024. – № 4-1 (91). – С. 20-22.
3. Использование инновационных технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности и спорте / И. Е. Пономарев, И. А. Журавлев // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. – 2024. – № 2. – С. 38-42.

**НАПРАВЛЕНИЕ 3. ИННОВАЦИОННЫЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

УДК 796/07:614

Э. Р. АНТОНОВА, М. М. СТЕПАНОВА, К. С. СТЕПАНОВ
ФГБОУ ВО «Южно-уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск, Россия

**ПРИЧИНЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ
НАСЕЛЕНИЯ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Summary. In the modern world, the problem of insufficient involvement of the population in systematic physical education and sports is urgent. Every year, the number of people who experience obesity, curvature of the spine, anemia and other diseases resulting from a sedentary lifestyle increases.

Резюме. В современном мире актуальна проблема недостаточной вовлеченности населения в систематические занятия физкультурой и спортом. С каждым годом увеличивается число людей, у которых наблюдается ожирение, искривление позвоночника, анемия и другие заболевания, возникающие в следствия малоподвижного образа жизни.

Актуальность. Еще 100 лет назад не была развита цифровизация, люди работали на заводах, в поле, у них было много физической активности, начиная с самого рождения и вплоть до старости. Свой дом, свой участок требует больших энергетических усилий. Сейчас большинство людей работают за компьютерами, а дети в школах проводят свободное время не за подвижными играми, а телефонами. Условия нашей жизни поменялись, и нам необходимо понять, что для нас важно и адаптировать свои желания под современность. Но что является препятствиями на пути к здоровому телу? Обратимся к статистике.

Цель работы – выявить причины недостаточной вовлеченности населения в систематические занятия физкультурой и спортом.

Методы и организация исследования. Мы провели опрос среди населения, которое не занимается спортом по причине неудовлетворенности условиями занятия спортом. Респондентам были заданы разные вопросы [1; 2; 4].

На рисунке 1 представлено распределение ответов респондентов,

не занимающихся спортом, не удовлетворенных существующими условиями для занятия спортом на вопрос «Назовите, пожалуйста, основные причины, почему Вы не занимаетесь физической культурой и спортом?» (в % от тех, кто не занимается спортом, не удовлетворен существующими условиями для занятий)



Рисунок 1. Распределение ответов респондентов, не занимающихся спортом, не удовлетворенных существующими условиями для занятия спортом на вопрос «Назовите, пожалуйста, основные причины, почему Вы не занимаетесь физической культурой и спортом?» (в % от тех, кто не занимается спортом, не удовлетворен существующими условиями для занятий)

Почти 74% не занимаются физической активностью или спортом, потому что не хотят этого делать и не чувствуют в этом необходимости. Кроме того, они не интересуются спортом или физической активностью. Наименьшее количество респондентов не принимают активного участия в занятиях физической культурой и спортом, вероятно, это связано с тем, что у них меньше свободного времени и физической активности в любимых видах спорта и физической культуры. Привлечь их к занятиям физической культурой и спортом достаточно сложно, и наиболее эффективной мерой было бы показать пример другим, когда для большинства населения станет "модно" заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни.

На рисунке 2 представлено распределение ответов респондентов, не занимающихся спортом, не удовлетворенных существующими условиями для занятия спортом на вопрос «Почему условия для занятия физкультурой и спортом не удовлетворяют Вашим потребностям» (в % от тех, кто не занимается спортом, не удовлетворен существующими условиями для занятий).

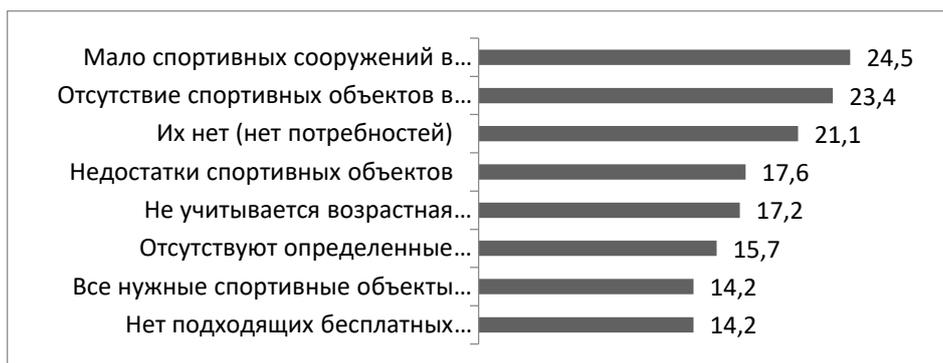


Рисунок 2. Распределение ответов респондентов, не занимающихся спортом, не удовлетворенных существующими условиями для занятия спортом на вопрос «Почему условия для занятия физкультурой и спортом не удовлетворяют Вашим потребностям» (в % от тех, кто не занимается спортом, не удовлетворен существующими условиями для занятий)

Анализируя ответы данной группы респондентов, можно выявить факторы, способствующие неудовлетворенности условиями для занятий физической культурой и спортом вместе их проживания, и разработать рекомендации по повышению удовлетворенности условиями для занятий физической культурой и спортом.

Следующий вопрос для данной категории населения звучал так: «Почему условия для занятия физкультурой и спортом не удовлетворяют Вашим потребностям?»

Почти четверть респондентов, не занимающихся спортом, не удовлетворенных существующими условиями для занятия спортом, отметили, что условия для занятия физкультурой и спортом не удовлетворяют их потребностям в связи с такими недостатками в спортивной инфраструктуре как недостаточное количество спортивных сооружений в городе/поселке вообще и в частности отсутствуют спортивные объекты в шаговой доступности.

На рисунке 3 представлена оценка уровня неудовлетворенности респондентов всех возрастов, не занимающихся спортом условиями .

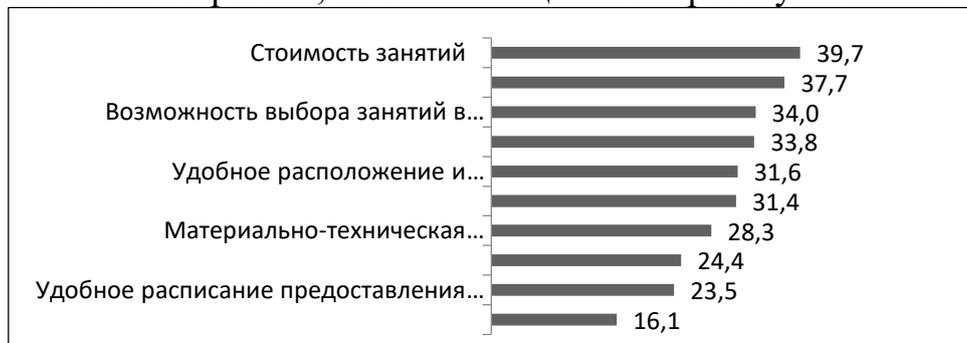


Рисунок 3. Оценка уровня неудовлетворенности респондентов всех возрастов, не занимающихся спортом условиями (сумма ответов «скорее не удовлетворен» и «не удовлетворен», в % от респондентов, не занимающихся спортом)

Неудовлетворенность условиями респондентов всех возрастов, не занимающихся спортом, объясняется, прежде всего, высокой стоимостью занятий, недостаточно широким их выбором в соответствии с интересами респондентов и в целом их доступностью как по месту жительства, так и по месту работы и/или учебы. Кроме того, и количество физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов в районе проживания недостаточное, не всегда они удобно расположены и имеют хорошую транспортную доступность.

На рисунке 4 представлена оценка уровня удовлетворенности респондентов всех возрастов существующими условиями для занятий физической культурой и спортом (сумма ответов и «удовлетворен» и «скорее удовлетворен», в % от всех опрошенных респондентов).

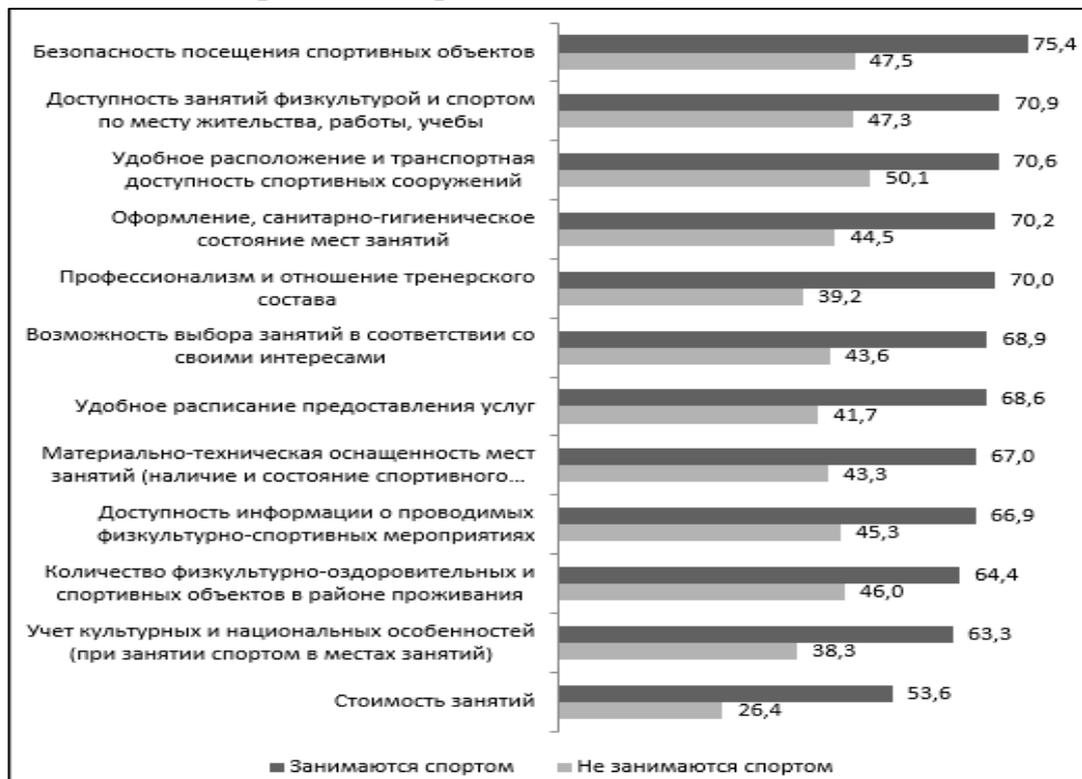


Рисунок 4. Оценка уровня удовлетворенности респондентов всех возрастов существующими условиями для занятий физической культурой и спортом (сумма ответов и «удовлетворен» и «скорее удовлетворен», в % от всех опрошенных респондентов)

Удовлетворенность существующими условиями для занятий физической культурой и спортом занимающихся спортом респондентов всех возрастов объясняется, прежде всего, безопасностью посещения спортивных объектов, их удобным расположением и транспортной доступностью [4].

Выводы. В целом по данным социологического опроса при анализе показателей предоставляемых физкультурно-спортивных услуг населению от-

мечается увеличение удовлетворенности материально-технической оснащённостью мест занятий, удобным расписанием предоставления услуг.

Причины неудовлетворенности существующими условиями чаще всего связаны с малым количеством спортивных объектов, их удаленностью или дороговизной занятий.

Родители детей 6-12 лет в большей степени не удовлетворены возможностью выбора занятий, оформлением и санитарно-гигиеническими условиями, расписанием занятий и месторасположением мест занятий.

У детей и молодежи в возрасте 13-24 лет снижается удовлетворенность условиями для занятий физической культурой и спортом по месту жительства, что связано с ростом интереса к экстремальным видам спорта и отсутствием соответствующих условий для занятия ими.

Население старше 65 лет чаще отмечают несоответствие существующих объектов спорта их возрастным особенностям.

Около половины опрошенных оценивают текущую инфраструктуру как достаточную для занятий спортом. При этом лучше ситуация отмечается в крупных городах, а в сельской местности число недовольных количеством спортивных объектов превосходит число довольных (36% против 50%). Жителями разных размеров населенных пунктов отмечается прирост числа спортивных объектов, сельские жители реже отмечают эту тенденцию.

В целом среди занимающихся спортом респондентов всех возрастов удовлетворенность существующими условиями для занятий физической культурой и спортом объясняется, прежде всего, безопасностью посещения спортивных объектов, их удобным расположением и транспортной доступностью.

Список использованной литературы

1. Архипова, С.А. Привлечение взрослого населения к занятиям физической культурой / С.А. Архипова, Г.А., Нуждин, Е. Г. Тарасова Е. Г. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 6. – С. 3 – 11.
2. Восколович, Н.А. Проблемы вовлечения российского населения в занятия спортом / Н.А. Восколович, Р.И. Юнусов // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2020. № 3. – С. 31 – 41.
3. Плесснер, Г. Функции спорта в индустриальном обществе / Г. Плесснер // Социология спорта. 2018. № 2. – С. 190 – 206.
4. Юманова, Ю.В. Географическая оценка обеспеченности регионов России спортивными сооружениями / Ю.В. Юманова, А.В. Викторова // Науки о земле: от теории к практике (Арчиловские чтения-2017). Чебоксары, 2017. – С. 211 – 215.

УДК 796.011.3

Т. В. БРЮХОВСКИХ, Д. А. ШУБИН

Красноярский государственный аграрный университет,
г. Красноярск

«ЗЕЛЕНый ФИТНЕС» НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Summary. The article discusses the possibility of using “green fitness” for students within the discipline of physical education. Its significance and benefits are revealed not only for students, but also for the environment. The study revealed that students' awareness of this type of activity, such as eco-fitness, allows them to conduct classes in the open air.

Резюме. В статье рассматривается возможность использования «зеленого фитнеса» для студентов в рамках дисциплины физическая культура. Раскрывается его значимость и польза не только для студентов, но и для окружающей среды. В ходе исследования выявлено, что осведомленность студентов о таком виде активности, как эко-фитнес, позволяет проводить занятия на открытом воздухе.

Актуальность. В наше время молодежь всё чаще задумывается о своем здоровье, как физическом, так и психическом. Занятия физической культурой в вузе являются тем эффективным средством, которое способно решать эти задачи. Однако современная молодежь становится всё более требовательной к содержанию занятий. Поэтому главной целью педагогов является поиск новых возможностей для вовлечения студентов в деятельность по сохранению и приумножению своего здоровья [2].

Фитнес является одним из популярных направлений физической культуры, становясь неотъемлемой частью поддержания здоровья, сохранения энергии и продления жизни [1]. В то же время наш мир, и вместе с ним студенты и преподаватели, как его часть, сталкивается с экологическими проблемами, которые требуют пристального внимания и действий каждого. Именно поэтому появилось актуальное направление современного фитнеса – «зеленый фитнес», который может активно использоваться и на занятиях физической культурой в вузе.

«Зеленый фитнес» – это не только распространенная концепция в области здоровья и физической активности, но и философия, направленная на снижение вредного воздействия на окружающую среду благодаря экологически сознательному подходу к физическим упражнениям и образу жизни. В рамках занятий по физической культуре в вузе эко-фитнес может применяться в зеленых зонах, находящихся в пешей доступности от университетов.

Одно из преимуществ «зеленого фитнеса» по сравнению с другими видами активности состоит в том, чтобы вдохновить студентов на занятия спортом, а также помочь создать устойчивую окружающую среду в долгосрочной перспективе. Знание того, что каждая отдельная тренировка приносит пользу не только организму, но и окружающей среде, может стать дополнительным стимулом.

При занятиях физической культурой в залах потребляется достаточное количество электроэнергии, которую потребляют осветительные приборы, различные тренажерные устройства, музыкальное сопровождение. При этом, если занятия проходят на улице, в лесном массиве или парке, то электроэнергия не используется вообще. А польза от проведения занятий на улице уже давно доказана. Экологичный фитнес требует осознанности во всех аспектах жизни, от выбора транспорта до тренажерного зала и типа используемых кроссовок. Эта философия помогает осознать взаимосвязь между человеком и его воздействием на окружающую среду и поощряет выбор в пользу более экологичных решений.

Цель работы – выявление возможности применения «зеленого фитнеса» на практических занятиях физической культурой в вузе на примере Красноярского государственного аграрного университета.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты 1 курса, обучающиеся в Красноярском государственном аграрном университете, в количестве 180 человек. Они были поделены на две группы по 90 студентов в каждой. В течение месяца в рамках лекционных занятий по физической культуре студентам из группы 1 читались лекции, соответствующие темам рабочей программы, а студентам группы 2 в рамках лекции про здоровый образ жизни студента было рассказано о таком направлении, как «зеленый фитнес». Далее студентам был предложен опрос в виде анкетирования с целью определения места выбора для практических занятий по физической культуре.

Результаты и их обсуждение. Кафедра физической культуры Красноярского государственного аграрного университета находится недалеко от лесного массива с тропинками, разветвляющимся в разные стороны, что позволяет использовать зеленую зону для практических занятий физической культурой. Также в распоряжении кафедры имеется оснащенный тренажерный зал и зал борьбы.

Авторами было проведено исследование, направленное на возможность применения «зеленого фитнеса» на практических занятиях физической культурой, а также определение его конкурентоспособности по сравнению с другими видами активности.

В рамках исследования студентам группы 1 читались лекции об экофитнесе. На лекциях были затронуты следующие аспекты:

1. Занятия спортом на открытом воздухе и использование экологичного спортивного инвентаря помогают снизить потребление энергии и выбросы углекислого газа, что делает их безопасными для окружающей среды.

2. Экологичные занятия фитнесом включают использование многоразовых бутылок с водой и экологичных аксессуаров для уменьшения загрязнения пластиком.

Привлечение внимания к эко-фитнесу помимо спортивной составляющей, позволяет повысить осведомленность студентов о важности экологически устойчивых практик и заботы о планете, что способствует формированию более ответственного отношения к окружающей среде и способам ее защиты. Далее студентам обеих групп было предложено на выбор три варианта проведения практических занятий по физической культуре: занятия в лесном массиве (пешие прогулки, кросс-походы, гимнастика), занятия в тренажерном зале и занятия в зале борьбы (ОФП, элементы борьбы). Распределение студентов по местам проведения практических занятий по физической культуре представлено в таблице.

Таблица – Распределение студентов по местам проведения практических занятий по физической культуре

Место проведения занятий	Группа 1	Группа 2
Занятия в лесном массиве (кол-во студентов)	22	62
Занятия в тренажерном зале (кол-во студентов)	48	16
Занятия в зале борьбы (кол-во студентов)	20	12

Из таблицы видно, что студенты, которым была проведена лекция об эко-фитнесе (группа 2), предпочли занятия в лесном массиве (69% студентов), в то время как студенты группы 1 в большинстве (более 50%) выбрали занятия в тренажерном зале, при этом занятия в лесном массиве выбрало всего 24% студентов.

Выводы. Таким образом, осведомленность студентов о таком направлении двигательной активности как «зеленый фитнес», позволяет привлечь их к занятиям на открытом воздухе. Упражнения на свежем воздухе, использование экологически чистых материалов для занятий и тренировок, уход за окружающей средой – все это способы позаботиться о себе и о планете одновременно. Зеленый фитнес – это современный подход к здоровью как для населения, в том числе молодого поколения, так и для нашей планеты.

Список использованной литературы

1. Новоженова, А. А. Современный фитнес: его польза и влияние на мотивацию к занятиям физической культурой / А. А. Новоженова, П. Н. Дубовская, К. А. Афонина // Молодой ученый. – 2022. – № 25(420). – С. 353-354.

2. Шангин, А. Б. Образование, физическая активность и Здоровье молодежи / А. Б. Шангин // Образование: Ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. – 2019. – № 2. – С. 8-12.

УДК 796.011.3.

В. П. БУРЛАК

«Республиканский центр олимпийской подготовки»,
Приднестровская Молдавская Республика, Тирасполь

РЕАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Summary. To preserve the health of schoolchildren and increase the efficiency of the educational process are needed new organizational, methodological and scientific ideas, it is necessary to look for new approaches to the education of physical culture in a modern school.

The implementation of sports projects is becoming widespread in the educational process, including in the field of physical education and sports. Involving schoolchildren in the implementation of sports projects helps to develop their interest in physical education and sports. However, at present there are not enough studies that would enlighten the effectiveness of the implementation of sports projects in comprehensive schools.

Резюме. Для сохранения здоровья школьников и повышения эффективности образовательного процесса необходимы новые организационные, методические и научные идеи, необходимо искать новые подходы к воспитанию физической культуры в современной школе.

Реализация спортивных проектов приобретает широкое распространение в образовательном процессе, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Привлечение школьников к реализации спортивных проектов способствует развитию у них интереса к занятиям физической культурой и спортом. Однако в настоящее время недостаточно исследований, в которых освещались бы вопросы эффективности реализации спортивных проектов в общеобразовательной школе.

Актуальность. Проблема сохранения здоровья – одна из более актуальных проблем многих государств. С каждым годом спорт и здоровый образ жизни играют все более важную роль в развитии и социализации подрастающего поколения. Здоровье детей и подростков — это важнейший показатель, определяющий потенциал страны (экономический, интеллекту-

альный, культурный), а также одной из важных характеристик национальной безопасности. Среди ключевых социальных задач, стоящих в наши дни перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

В последнее время состояние здоровья школьников ухудшается, как и их уровень физической подготовленности. Дефицит двигательной активности наносит вред здоровью абсолютно всем, начиная от школьников, заканчивая педагогами и родителями. В тоже время растет число подростков, имеющих вредные привычки и не умеющих правильно использовать свободное от уроков время. А это значит, что формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом в воспитании учащихся.

Теоретической базой многоплановой работы со спортивной одаренностью являются работы авторов, исследующих закономерности физического воспитания и развития, а также те или иные их антропологические, генетические, медицинские составляющие: Ю.Д. Железняк, Т.С. Тимакова, В.П. Губа, Н.Ж. Булгакова, В.Б. Шварц, С.В. Хрущев, Р.Н. Дорохов, Э.В. Мартиросов, Л.П. Матвеев и другие. Сущностной основой одаренности являются природные задатки: «...предпосылки развития способностей, врожденные анатомо-физиологические особенности мозга, нервной системы, органов чувств и движения, функциональные особенности организма человека...» [1, с. 17].

Действительно одаренных людей всего 3-5 % и их отличают высокая мотивация на успех, ярко выраженная потребность в достижениях и ряд иных личностных качеств и свойств. В.С. Юркевич полагает, что одаренным растущим людям присуща не только особая интеллектуальная организация, эмоциональность, чувство юмора, но и в целом «...другое устройство ... психики, всего организма» [2, с. 8].

Проблеме способностей посвящены труды многих ученых разных отраслей научного знания, в том числе Б.М. Теплова, Б.Г. Ананьева, В.Д. Шадрикова, К.К. Платонова, В.М. Волкова, Е.П. Ильина и других. Интегральная структура способностей человека П.И. Сидорова и А.В. Парнякова двуединна и включает общие сложные и специальные способности [3, с. 154].

Психофизиологическим и анатомическим «фундаментом» комплекса способностей, лежащих в основе спортивной одаренности, являются физические и психические задатки. [4, с. 156].

Молекулярно-генетическое тестирование спортсменов прочно вошло практику института генетики и цитологии НАН Беларуси: «Внедрение генетического тестирования в практику подготовки спортсменов следует рас-

смагивать как существенный резерв повышения эффективности тренировочной работы, а также мер по охране их здоровья и профилактике патологических состояний» [5, с. 89].

Крайне важно вовремя начинать поисковую деятельность, направленную на выявление спортивной одаренности и применение современных диагностических технологий [6, с. 284].

В 2020 - 2024 годах во всех городах и районах Приднестровской Молдавской Республики были построены и введены в эксплуатацию новые современные спортивные площадки, для активных занятий физической культурой и спортом. За последние несколько лет построено спортивных площадок, закуплено спортивного инвентаря больше, чем за весь период существования Приднестровской Молдавской Республики. Массовое вовлечение населения в активные занятия физической культурой и спортом невозможно без существенной модернизации спортивной материально-технической и нормативно-правовой базы.

Указом Президента ПМР от 12 декабря 2018 года № 460 принята Стратегия развития Приднестровской Молдавской Республики на 2019-2026 годы. Концепция развития и популяризации спорта в Приднестровской Молдавской Республике на 2019-2026 годы принята Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 27 декабря 2018 года № 467.

Стратегия определяет физическую культуру и спорт как элементы национальной идеологии, основной целью которой, является формирование эффективной модели государственной политики в области физической культуры и спорта, призванной мобилизовать спортивный потенциал населения в качестве объединяющего начала и главной движущей силы интенсивного развития массового спорта и спорта высших достижений. Достичь данной цели невозможно без массовой реализации спортивных проектов и спортивно-массовых мероприятий в общеобразовательных школах.

В рамках исполнения поручения Президента Приднестровской Республики с 2019 года ежегодно проводится Республиканский турнир по футболу «Кожаный мяч». Разработана программа «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов.

Реализация проекта «Футбол в школу», ежегодного футбольного турнира «Кожаный мяч», программы развития женского футбола позволили:

- значительно увеличить количество обучающихся, регулярно занимающихся физической культурой;
- вовлечь девочек за счет изменения форматов проведения соревнований и возможностей фестивалей;
- повысить квалификацию педагогов за счет программ обучения Федерации футбола;

В качестве пилотного проекта с 1 сентября 2022 года начата реализация программы «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных школах Приднестровской Молдавской Республики. Проведен обучающий семинар с учителями физической культуры общеобразовательных школ, вошедших в проект «Футбол в школу», организованы теоретические и практические занятия. Общеобразовательные школы, вошедшие в проект «Футбол в школу» обеспечены инвентарем и экипировкой (футбольные мячи, манишки и др.). В настоящее время третья часть общеобразовательных школ вошла в проект «Футбол в школу».

Ежегодно количество школ, вовлеченных в проект «Футбол в школу», увеличивается. В 2023 году начата реализация проекта «Футбол в детские сады».

В настоящее время завершено проведение муниципальных этапов турнира «Кожаный мяч 2023-2024» в городах и районах республики. Для участия в турнире было сформировано 442 команды, из которых 272 команды мальчиков и 170 команд девочек. Каждая общеобразовательная школа для участия в турнире сформировала по шесть команд (три команды мальчиков и три команды девочек) в различных возрастных категориях, обеспечив массовое участие школьников в спортивном турнире. Вместе с массовостью значительно вырос уровень мастерства спортивных команд общеобразовательных школ.

Комплексная и массовая реализация проектов: «Футбол в детские сады», «Футбол в школу», «Кожаный мяч», «Спортивная борьба в школу», «Школьный спортивный клуб», «Студенческий спортивный клуб», создание в 2019 году училища олимпийского резерва при координации Республиканского центра олимпийской подготовки позволило создать систему спортивной подготовки детей разного возраста.

В начале 2023 года в МОУ «Бендерская средняя общеобразовательная школа № 18» при содействии Республиканского центра олимпийской подготовки создан первый в республике школьный спортивный клуб, в который первоначально вошли мальчики и девочки, участвующие в турнире «Кожаный мяч». Впоследствии состав школьного спортивного клуба пополнили и другие ученики с активной позицией.

В рамках проекта «Школьный спортивный клуб», команды школьников приняли участие в X Международном фестивале школьного спорта, который проходил в г.Москва с 7 по 12 ноября 2023 года. Команда школьников Приднестровской Молдавской Республики заняла первое общекомандное место.

Республиканским центром олимпийской подготовки начата реализация проекта «Спортивная борьба в школу». Результат проекта «Спортивная борьба в школу» - Чемпион Европы по греко-римской борьбе 2024 года –

Артем Деляну, воспитанник Бендерской СДЮШОР борьбы им.Г.Н.Баданова.

Реализация спортивных проектов в общеобразовательных школах по инициативе Президента Приднестровской Молдавской Республики, поэтапно продолжается в Приднестровской Молдавской Республике четвертый год, освещается СМИ и позволила сформировать тренд молодежи на системные занятия спортом, привить командный дух подрастающему поколению, а самое главное существенно улучшить состояние здоровья школьников и уровень их физической подготовленности.

Список использованной литературы

1. Детская одаренность: диагностика и сопровождение: методическое пособие // Вып. 1. – [Л.В. Занина и др.]; Южный федеральный университет; [науч. ред. Л.В. Занина]. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2017. – 74 с.
2. Юркевич, В.С. Одарённость. Иллюзии. Реальность / В.С. Юркевич // Семья и школа. – 1996. – №8. – С. 7-10.
3. Сидоров, П.И. Введение в клиническую психологию / П.И. Сидоров, П.И., А. В. Парняков. – М. : Деловая книга, 2000. – 416 с.
4. Жуков, А. Д. Спортивная одаренность. ЮНЕСКО, 2011. 182 с. 5. Моссэ И.Б. Генетика спорта: вчера, сегодня, завтра / А.Д. Жуков. – Минск: Институт генетики и цитологии НАН Беларуси, 2002. – 218 с.
6. Сальников В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития / В.А. Сальников. – Омск: Сиб АДИ, 2012. – 420 с.

УДК 34.096

О. В. ГЕНДИК

ГУО «Бигосовская средняя школа Верхнедвинского района имени Героя Советского Союза Э.В.Лавриновича», Витебская область, Верхнедвинский район

ОБЩИЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Summary. A healthy lifestyle is an active participation in labor, social, family and leisure activities of a child. Optimal work and sufficient rest also affect our health. A healthy lifestyle is a concept according to which a person gives up bad habits, keeps to a healthy diet, does sports.

Резюме. Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности ребенка. Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Здоровый образ жизни – это концепция, согласно которой человек отказывается от вредных привычек, правильно питается, занимается спортом.

Актуальность. Основой всестороннего развития является физическое развитие организма. Значение физического воспитания, занятия спортом еще более выросло в наши дни. В связи с большим объемом школьной программы, гипокинезией, компьютеризацией, широкой доступностью социальных сетей особенно актуально начинает звучать тема формирования здорового образа жизни. В статье рассматриваются общие подходы к здоровьесбережению при организации педагогического процесса в школе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Цель работы. Дать учителю направление в обеспечении безопасного учебного процесса, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья учащегося. Обоснование важности здоровьесбережения в физическом воспитании школьников (на основе интеграции дисциплин культурологического и физического циклов), формирования у обучающихся понимания высокой значимости сохранения, укрепления своего здоровья и навыков здорового образа жизни. Обозначение общих подходов к здоровьесбережению при организации образовательного процесса.

Обоснование необходимости использования музыкального сопровождения при обучении физическим упражнениям для развития основных двигательных качеств на уроке.

Методы и организация исследования. Педагогические и социологические методы исследования.

«Человек, сотвори самого себя», – так сказал Конфуций, древний мыслитель и философ. И перед нами, учителями, хранителями здоровья обучающихся, стоит самая важная задача, выдвинутая обществом, родителями: научить учащегося быть здоровым, мотивировать заниматься физическими упражнениями, спортом. Здоровые дети, наше будущее, а это – благополучие государства.

Из своего опыта работы я делаю вывод: ухудшение состояния здоровья учащихся – это и врожденные заболевания, заболевания с нарушениями осанки, зрения, что дает отрицательную динамику роста числа подготовительных групп здоровья.

Решая на уроках задачи образовательные, оздоровительные и воспитательные, мы формируем основы физического и духовного здоровья, способствуем разностороннему развитию личности.

Мое жизненное кредо: «Движение, сохранение здоровья через движение!». Важнейший элемент урока физической культуры – двигательная культура, моторная плотность, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоление препятствий, выполнение двигательных действий.

Урок физической культуры и здоровья – это единственный учебный предмет, на котором под руководством учителя формируется у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу. Физическое образование способствует воспитанию новых волевых и моральных качеств, формированию потребности в укреплении здоровья и постоянном самосовершенствовании.

При проведении уроков физической культуры я опираюсь на современные психолого-педагогические и физиолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, использую активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребёнка. Принцип личностного подхода заключается в том, что совместно с педагогом идет к своему олимпу ученик, к стремлению в достижении высоких результатов в обучении и воспитании.

Формирование здорового образа жизни, потребности в самосовершенствовании привели к необходимости пересмотра содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Процесс физического воспитания должен быть направлен на творческое усвоение способов деятельности, а также на умение применять их при решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач [1].

В настоящее время объём изучаемого материала по всем учебным дисциплинам максимально возрастает. Учащимся трудно запомнить всё, что даётся им на уроках. Большой объём учебных программ, интенсивные учебные нагрузки неблагоприятно сказываются на здоровье школьников. Недостаток двигательной активности и чрезмерные учебные нагрузки часто приводят к физиологическим изменениям в организме (скорость мышления, внимания, памяти). Таким образом, возрастает количество выпускников подготовительной группы.

3 урока физкультуры в неделю не могут достаточно решить все изложенные проблемы двигательной активности детей. В приоритете у наших школьников социальные сети, компьютерные игры, что негативно влияет на зрение, рост, развитие и здоровье человека напрямую.

П.Ф. Лесгафт, создатель научной системы физического образования, один из первых в мире поставил физическое воспитание в одни ряды с другими дисциплинами, преподаваемыми в школе. Он постоянно доказывал, что на развитие организма оказывают влияние среда и упражнения: «Все, что не упражняется – распадается». Поэтому оптимальная двигательная активность позволяет наиболее полно реализовать наследственную программу человека, например, скорректировать вес, и играет важную роль в сохранении и укреплении его здоровья.

В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока по учебному предмету «Физическая культура» – оздоровительное, тренировочное и образовательное [2]. Актуальным вопросом на сегодня является то, каким должен быть урок в современных условиях.

Со слов В.А. Сухомлинского: «Урок – это зеркало общей и педагогической культуры учителя, мерило его интеллектуального богатства, показатель его кругозора, эрудиции». Об уроке написано множество книг, статей, диссертаций, ведутся дискуссии. Меняются цели и содержание образования, появляются новые средства и технологии обучения, но какие бы не свершались изменения и реформы, урок остается главной формой обучения. Использование музыкального сопровождения, игрового метода повышает качество урока, делает занятия привлекательными как для учеников, так и для учителя. Современный урок – это и совершенно новый, и не теряющий связи с прошлым, одним словом – актуальный. *Актуальный [от лат. actualis – деятельный] означает важный, существенный для настоящего времени. А еще – действенный, современный, имеющий непосредственное отношение к интересам сегодня живущего человека, насущный, существующий, проявляющийся в действительности.* Помимо этого, если урок – современный, то он обязательно закладывает основу для будущего. Цель современного образования: формирование компетенции – умения учиться; формирование творческой самореализующейся личности, готовой к саморазвитию, самосовершенствованию собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью. Необходимо постоянно повышать эмоциональный окрас урока, чему способствует музыкальное сопровождение, игровая деятельность в различных частях урока. Урок с помощью физических упражнений обладает корригирующей направленностью. Роль учителя формировать навыки и умения самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, воспитывать положительные качества личности, умение коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Цель уроков достигнута будет

тогда, когда ребёнок, приобретая специальные знания, сумеет перенести их в свою жизнь, на протяжении всей жизни с пользой применять в других видах деятельности.

В начальном звене обучения идет формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека; развитие психических процессов креативности, самостоятельности, сознания, толерантности, а также обучение элементарным способам самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Игровая деятельность с музыкальным сопровождением больше привлекает младших школьников к учебной работе. На втором этапе обучения учитель так должен преподнести материал, чтобы заинтересовать основными понятиями и знаниями о физической культуре. Перед учителем стоят задачи: воспитывать положительные индивидуальные психические черты, формировать навыки коллективного взаимодействия, толерантность; создавать представление об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; развивать навыки самоконтроля, ответственности за своё здоровье; стимулировать изучение основ видов спорта.

Выделяю значимые компоненты на уроках, изменяя ритм музыки, использую игры различной интенсивности для варьирования нагрузки и максимального увеличения плотности урока, дифференцирования заданий с учётом физического развития и состояния здоровья детей.

Результаты и их обсуждение. Обобщая результаты педагогического и социологического исследования тех классов, где я работаю, анализируя деятельность обучающихся в ходе тестирования в конце года, отмечаю улучшение результатов, рост желания и стремления заниматься тем или иным видом спорта. В нашей школе функционирует спортивный зал с душевыми комнатами и оборудованными раздевалками. В школе работают спортивные секции «Настольный теннис» «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Юные олимпийцы».

Постоянно в педагогическом коллективе ставим задачи, как сформировать желание заниматься физической культурой у детей школьного возраста, охватить большее количество заниматься спортом. Перед ребятами ставлю посильные цели, мотивирую их.

Выводы. В образовательно-воспитательном процессе современной школы возможно интегрировать знания, умения и навыки по разным областям. Например, физическая культура, музыка и танцевальные упражнения [3]. В зависимости от подобранной музыки создаётся образ и реализуется двигательный потенциал ребёнка. Музыка определяет характер движения, его развитие, создаёт эмоциональную основу действия, способствуя тем самым претворению в жизнь здоровьесберегающих технологий.

Действенным средством может стать импровизация. Возможно на уроках физической культуры дополнять упражнения рифмованными текстами или речитативом.

Танцевальные движения, безусловно, способны очень сильно воздействовать на человека, на его психофизическое оздоровление. Комплексное сочетание средств музыки, игровая деятельность в системе физкультурного образования школьников может быть использовано в театрализованных массовых выступлениях, в спортивных праздниках, да и на каждом уроке в сюжетно-ролевых играх.

Педагогический опыт использования музыкально-ритмических подвижных игр показывает, что у детей кроме физических развиваются эстетические и нравственные качества, умственные и музыкальные способности, а также речь, логическое и образное мышление. Слияние музыки и физической культуры, дополняющих друг друга, содействует совершенствованию учебно-воспитательного процесса.

Необходимо совместно с детьми заниматься спортом, интересоваться их успехами, подавать положительный пример.

Вести же уроки физической культуры с 1 по 11-й класс должны специалисты, именно в начальной школе закладываются основные физкультурные знания, навыки и умения, а главное – мотивация для занятий физическими упражнениями и спортом.

Общеизвестно, что регулярные физические упражнения дают многогранные положительные эффекты, физиологическую основу которых используют в медицине для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.

Список используемой литературы:

1. Ангеловски, К. Учителя и инновации / К. Ангеловски – М.: Просвещение, 1991.
2. Валик, Б. В. Ребёнок и физические нагрузки / Б. В. Валик // Физическая культура в школе. – 2006. № 2. – С.68.
3. Шапарь, А.В.. Роль и место физической культуры в образовательном процессе / А. В. Шапарь, В. В. Перетяшко // Физическая культура в школе. – 2005. – N-4. – С.28.

УДК 796

И. М. ГУЗАРЕВИЧ, П. Ф. СИДОРЕВИЧ

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФОРМАМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Summary. The article examines the attitude of students to the multidirectional ways of organizing physical education classes at the university.

Резюме. В статье рассматривается отношение студенческой молодежи к разнонаправленным способам организации занятий по физическому воспитанию в вузе.

Актуальность. Анализ научно-педагогической и специализированной литературы в области физического воспитания позволяет констатировать, что в последние годы все большую популярность среди студенческой молодежи набирают различные системы и формы проведения занятий. Сегодня перед преподавателями, занимающимися со студентами, встает вопрос о поиске новых средств и методов, способствующих повышению физической подготовленности студентов [1,4].

И несмотря на существующую потребность, они продолжают применять традиционные средства подготовки, оставляя без внимания современные фитнес программы, доказавшие свою эффективность в воспитании физических качеств и улучшении деятельности систем организма.

Цель работы – определение отношения студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина к физической культуре в вузе и её формам проведения.

Методы и организация исследования. Мы использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, математическую обработку данных.

Результаты и их обсуждение. Одним из путей оптимизации обучения в высшем учебном заведении и укрепления здоровья студентов является совершенствование педагогического процесса путем применения различных форм организации занятий по физическому воспитанию.

Физическая активность помогает уменьшить многие негативные психоэмоциональные проявления, например, бессонницу и стресс, а также улучшает настроение человека.

Совокупный анализ проблемы раскрытия основных противоречий в процессе формирования физической культуры студентов тем более необходим, что только его разрешение может послужить основой для качественных изменений в развитии здорового образа жизни и жизненных стратегий молодого поколения, которые направлены на долговременное укрепление и умелое использование умственных и физических сил организма.

В целях изучения отношения студентов к разнонаправленным способам организации занятий нами было проведено выборочное анкетирование студентов 2-го курса факультета естествознания и физико-математического факультетов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина.

Было опрошено 180 человек, что составляет 30% генеральной совокупности. Выборка характеризуется по факультетам следующим образом: физико - математический – 124, естествознания – 56. Опрос проводился в конце учебного года, после двух лет занятий физической культурой. Содержание учебных занятий определялось требованиями государственной программы по физическому воспитанию с типичным планированием ее разделов: легкая атлетика, спортивные игры, плавание, гимнастика.

Для выяснения мнения студентов в анкете был задан вопрос: «Если бы Вам на следующем курсе предложили заниматься физической культурой не по общей программе, а в спортивной секции по выбору – чтобы ВЫ предпочли?».

Важным представляется то, что занятия со спортивной ориентацией предпочли – 87,2% студенток и лишь – 12,8% пожелали заниматься по общепринятой программе. Это свидетельствует о том, что занятия организованные по принципу спортивной специализации желательно внедрять в практику высшей школы начиная с младших курсов.

Ответы распределились следующим образом.

Из видов спорта наибольшим интересом у девушек Брестского университета пользуются: ритмическая гимнастика – 28,9%, плавание – 6,7%, баскетбол – 11,7% и волейбол – 28,0%. Также назывались – настольный теннис, атлетическая гимнастика, оздоровительный бег, бадминтон, футбол; однако рейтинг у них значительно ниже от общего числа опрошенных респондентов.

Таблица – Характеристика отношения студентов к формам занятий физической культурой в вузе (в % к числу опрошенных)

Формы занятий	Всего (п=180)	Физико-математический факультет(п=124)	Факультет естество- знания (п=56)
Предпочли общей программе	12,8%	12,9%	12,5%
Выбрали секции:			
Рит. гимнастики	38,9%	42,7%	30,3%
Плаванья	16,7%	15,3%	17,8%
Бадминтона	11,7%	11,3%	12,5%
Волейбола	8,8%	7,2%	10,7%

Сопоставление значимости ответов у студентов разных факультетов показывает примерно одинаковый уровень интересов по рангу. Это, по-видимому, объясняется информированностью студентов о возможностях кафедры физической культуры в реализации их интересов, а также степенью развития потребностей молодежи в физическом совершенствовании.

Выводы. Проведенное исследование подтверждает целесообразность использования при организации педагогического процесса по физвоспитанию в вузе форм занятий со спортивной ориентацией, начиная с младших курсов, учитывая существенный позитивный эффект от личностной заинтересованности студентов.

Список использованной литературы

1. Бочкарева, С. И. Физическая культура: учебник / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова, Н. Ф. Митина, А. Г. Ростеванов. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
2. Давиденко, Д. Н. Особенности модернизации учебной дисциплины «Физическая культура» на современном этапе / Высокие интеллектуальные технологии и инновации в образовании и науке. – Санкт-Петербург, 2008. – 390 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 368 с.
4. Коледа, В. А. Физическое воспитание студенческой молодежи / В. А. Коледа // Теория и методика физического воспитания: пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физ. культура» / А.Г. Фурманов [и др.]; М-во образования Респ. Беларусь, Бел. гос. пед. ун-т; под общ. ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск, 2014. – Гл. 3: Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования. – С. 304–316.

УДК 796

В. И. ДОМБРОВСКИЙ, И. И. ГЛЕБИК

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Summary. Based on the research, the article identifies the main indicators of the physical condition of the body used by students for self-control during physical education training sessions.

Резюме. На основании исследования в статье определены основные показатели физического состояния организма, используемые студентами в целях самоконтроля на тренировочных занятиях по физической культуре.

Актуальность. Существует множество форм самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями студенческой молодежи. Наиболее удобная форма самоконтроля – ведение дневника, который служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля за самочувствием и выполнением недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии, а также уровень тренированности занимающегося.

Цель работы. Определить, какие показатели физического состояния наиболее часто используют студенты УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» при самоконтроле в занятиях физическими упражнениями.

Методы и организация исследования. Методы исследования: опрос, анкетирование, интервьюирование, статистическая обработка материала. Исследование проводилось с 01.02.2024 по 20.04.2024 среди студентов физико-математического, филологического, юридического и социально-педагогического факультетов УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» (120 респондентов, юноши и девушки).

Результаты и их обсуждение. На основании исследования установлено, что самостоятельно занимающиеся при самоконтроле используют следующие объективные показатели: частота сердечных сокращений (далее – ЧСС), артериальное давление, дыхание, жизненная ёмкость лёгких, вес, мышечная сила, спортивные результаты.

30 % занимающихся оценку реакции пульса на физическую нагрузку проводят методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определяют процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки – за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после – 20 ударов. После вычислений определяем, что пульс участился на 67% .

С целью определения оптимальной нагрузки на занятии показатели АД (артериального давления) используют 20% занимающихся. Измеряется артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузки максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10–15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Профессор Д.М. Аронов предложил высчитывать индекс по формуле $ИК = Д/П$, где Д – минимальное давление, а П – пульс [1, с.37–39].

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единице. Максимальное АД при адекватных нагрузках не превышает 160-170 мм рт.ст., а минимальное АД или снижается, или не изменяется.

Для определения оперативной оценки состояния сердечно-сосудистой системы проводится ежедневное измерение частоты сердечных сокращений. На основании проведенного нами педагогического исследования выявлено, что используют эту форму контроля 40% самостоятельно занимающихся студентов. Достаточно высокий показатель использования этой формы самоконтроля объясняется простотой ее использования, не требующей специального дополнительного оборудования.

Установлено, что определить уровень физической подготовленности (далее – УФП) могут 5% самостоятельно занимающихся. При этом используются самые различные методы определения УФП.

На основании результатов исследования можно утверждать, что часть самостоятельно занимающихся тесно связывает уровень физической подготовленности с весовыми показателями и уделяет этим показателям значительное внимание. Чаще всего они пользуются рекомендациями К. Купера, Д.М. Аронова, А.А. Покровского.

В большинстве случаев самостоятельно занимающиеся студенты для определения оптимального веса тела используется формула, предложенная

Д.М. Ароновым – Нормальный вес человека (кг) = рост (см) окружность грудной клетки (см) / 240.

Не меньшей популярностью пользуется у занимающихся таблица профессора А.А. Покровского, где указывается вес (при нормальной грудной клетке) относительно росту, для юношей и девушек.

Некоторые студенты (5%) контролируют работу органов дыхания. При выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает нагрузка на органы дыхания. По частоте дыхания судят о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость легких – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, веса и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5–5 литров, у женщин – 2,5–4 литра.

Выводы. Педагогическое исследование показало, что тестирование для определения оценки уровня физической подготовленности, функциональных показателей проводится крайне редко. Часто самостоятельно занимающиеся ориентируются на субъективные показатели здоровья: сон, самочувствие, настроение и др.

Подводя итог педагогическому исследованию по использованию показателей физического состояния в самоконтроле при занятиях физическими упражнениями студентов, следует отметить:

1. В большинстве случаев студенты используют объективные показатели состояния организма (ЧСС, давление и т.д.). Остальные ввиду недостаточной теоретической и практической подготовки используют субъективные показатели состояния здоровья без определённой системы.

2. Отсутствие достаточных знаний и навыков самоконтроля на занятиях.

Исходя из этого, существует необходимость рекомендовать занимающимся более доступные и объективные формы самоконтроля, с целью укрепления здоровья и повышения функциональных показателей организма.

Список использованной литературы

1. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – М. : ФиС, 2011. – 146 с.

УДК 796.062.4**Р. А. ЗАГИДУЛЛИН**ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», г. Казань,
Россия**ПОТЕНЦИАЛ НАСЛЕДИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ В ТАТАРСТАНЕ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА
(НА ПРИМЕРЕ КАЗАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЫ)**

Summary. The article is devoted to the vectors of development of the Legacy of the XXVII World Summer Universiade, held in Kazan (Republic of Tatarstan, Russia) from July 6 to 17, 2013, their practical significance for the city, the republic, the region and Russia as a whole.

Резюме. Статья посвящена векторам развития Наследия XXVII Всемирной летней Универсиады, прошедшей в Казани (Республика Татарстан, Россия) с 6 по 17 июля 2013 года, их практической значимости для города, республики, региона и России в целом.

Актуальность. В период, когда Россия идёт по пути созидания и инновационных технологий во всех сферах жизнедеятельности, когда реализуются крупномасштабные проекты, особенно важны действия государства, всех институтов гражданского общества в сохранении здоровья населения, его молодого поколения.

Универсиада – комплексные студенческо-молодежные спортивные соревнования, по значимости вторые после Олимпийских игр, с одной стороны, требуют концентрации всех ресурсов: материальных, организационных, интеллектуальных, с другой, дают уникальную возможность развития всей инфраструктуры города, экономики, воспитания, образования, культуры и студенческого спорта.

Наследие Универсиады – 2013, её потенциал – это мощный импульс повышения качества жизни населения в целом, укрепления его здоровья, формирования здорового образа жизни не только в Татарстане, но и в России, её регионах.

Рассматривая Наследие Универсиады, мы исходим из многообразия её составляющих и выделяем два крупных направления: материальное и нематериальное наследие.

Материальное – это спортивные объекты: деревня Универсиады, объекты транспортной инфраструктуры (аэропорт, скоростная железная дорога, метро, дорожные развязки, транспортные средства); объекты медицинского обеспечения, а также питания, размещения, безопасности и т.д.

Для организации соревнований Универсиады было задействовано около 60 высокотехнических спортивных объектов Казани, 29 из которых - нового строительства. Одновременно прорабатывались вопросы рационального и эффективного использования sportсооружений, обеспечения доступности всех объектов Наследия Универсиады. Очевидно, что уже за период подготовки к всемирным студенческим играм Казань стала одним из ведущих спортивных центров России, где созданы все условия для формирования здорового образа жизни населения и прежде всего молодого поколения.

Таким образом, материальное Наследие Универсиады благодаря транспортной инфраструктуре дорог и развязок, современным объектам питания, приближенности спортивных объектов к вузам, месту жительства будет способствовать высвобождению времени для занятия спортом, в конечном итоге, улучшению качества жизни населения и его здоровья.

Важное значение в этом аспекте имеет и нематериальное Наследие Универсиады, которое включает в себя: повышение имиджа города Казань, его узнаваемость, рост инвестиционной и туристической привлекательности; качественный скачок в развитии волонтерского движения; рост вовлеченности в спорт разных категорий населения; повышение потребности в качественном образовании и воспитании, включая знание языков, истории, рост общего уровня культуры населения, повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта, обслуживания.

Особо хотелось бы подчеркнуть влияние Наследия Универсиады с точки зрения объединяющей идеологии спорта: нет более действенного инструмента, идеи, направленных на воспитание жизнеспособного, нравственного и физически здорового поколения, чем спорт. Участие молодежи в школьных, вузовских, республиканских соревнованиях, присутствие в качестве зрителей на крупнейших турнирах и матчах международного уровня, встречи с выдающимися спортсменами, олимпийские дни, уроки универсиады - всё это направленно на формирования здорового образа жизни у молодого поколения.

Потенциал Наследия Универсиады, уверен, будет влиять и уже влияет на образование и воспитание молодежи: растет ее желание получить качественное образование, изучать и знать иностранные языки, культуру и традиции стран, участвующих в международных соревнованиях.

После Универсиады - 2013 Казани присвоили негласное звание спортивной столицы России, потому что после этих соревнований город начал принимать все крупные старты по разным видам спорта. Например, Кубок Конфедерации и этапы Чемпионата мира по футболу. Чемпионат мира по

водным видам спорта 2015 года. Первая всероссийская Спартакиада сильнейших. Также первый в истории Кубок мира по Хай-Дайвингу приняла столица Татарстана, и эта традиция продолжается.

Совсем недавно в Казани завершился Первый международный мульти-спортивный турнир «Игры Будущего». Программа соревнований объединила 21 инновационную дисциплину в концепции фиджитал, сочетающей классический и цифровой спорт. В Казань приехали более 2000 участников, которые сформировали 294 команды. Возраст спортсменов – от 12 до 62 лет. Старт Игр Будущего ознаменовала зрелищная и высокотехнологичная Церемония открытия. На ней присутствовали более 3,5 тыс. спортсменов, гостей и официальных делегаций, в том числе, главы иностранных государств. Президент России Владимир Путин отметил важность инновационного международного турнира.

В этом году в нашем городе будут проходить всемирные игры БРИКС - 2024. К участию в соревнованиях были приглашены более 90 стран. На Играх ожидается более 4500 участников из стран БРИКС и приглашенных государств. Примечательно, что Россия будет участвовать под своим флагом. Международное мультиспортивное соревнование пройдет с 11 по 24 июня в Казани на 17 спортивных площадках по 27 видам спорта. Турнир пройдет в преддверии октябрьского саммита БРИКС, который также состоится в столице Республики Татарстан.

Мы понимаем, что целый комплекс мер формирует Наследие Универсиады, которое является инструментом в утверждении здорового образа жизни. Это проявляется в:

- вовлечении все большего количества населения в занятия физической культурой и спортом;
- формировании духовно – нравственной и физически здоровой личности;
- узнаваемости и притягательности Казани и Республики Татарстан как туристического культурного и спортивного центра в мире, экономического развития региона;
- улучшении экологической обстановки, благодаря развитию всей инфраструктуры.

Наследие Универсиады-2013 несет в себе большой потенциал для улучшения качества жизни, формирования здорового образа жизни населения и молодого поколения.

УДК 34.096

Л. Р. ЗАГРТДИНОВА, К. П. РЕБРОВА

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», г. Казань,
Россия

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК КОМПОНЕНТА БАЗОВОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Summary. A healthy lifestyle is a lifestyle organized on the principles of morality, rational, active, laborious, tempering and, at the same time, protecting from adverse environmental influences, allowing to preserve ethical, mental and physical health until old age.

Резюме. Здоровый образ жизни - это образ жизни, организованный на принципах нравственности, рациональный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных влияний окружающей среды, позволяющий до глубокой старости беречь этическое, психическое и физическое здоровье.

Актуальность. Первостепенным шагом в данном назначении может послужить выяснение представлений и взглядов о здоровом образе жизни в современном мире с целью дальнейшей их корректировки, а также выявления новейших суждений и установок на здоровье, здоровый образ жизни. Для молодого поколения это имеет главное значение, так как их здоровье - это общественное здоровье через 10 - 30 лет.

Цель работы – формирование валеологических знаний у учащихся, привлечение их к практической и исследовательской деятельности, как способу познания себя и окружающей действительности.

Здоровье вырастающего поколения является одной из главных обязанностей. Несмотря на огромный объем проводимых профилактических занятий, здоровье обучающихся в настоящий период имеет направленность к ухудшению. Основные заболевания детей, кроме инфекционных болезней, существенная часть относится так называемым «школьным» формам патологии, т.е. отрицательному влиянию школьной среды на физическое и психическое здоровье обучающихся (функциональным нарушениям зрения и осанки, психоэмоциональной напряженности, психосоматическим болезням).

По последним статистическим данным можно сказать, что за обучения в школе здоровье детей ухудшается в четыре-пять раз.

Таким образом, вопросы сохранения благоприятного состояния здоровья обучающихся и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны.

Здоровье и здоровый образ жизни представляет собой основную жизненную ценность. Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие составляющие:

1. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям, следствием чего является нормальная работа всех органов и систем организма.

2. Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими поступками, эмоциями и мыслями.

3. Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей.

На сегодняшний день в школах постоянно и систематически проводят осмотры детей в школах. Делается это для того, чтобы оценить состояние их здоровья и предотвратить распространение болезней на ранних сроках их проявления. С уверенностью можно сказать, что медицинские осмотры являются необходимыми на данном этапе становления общества и подрастающего поколения. Они показывают, что здоровье учащихся ухудшается с каждым годом. В настоящий момент абсолютно здоровым является только один ученик из десяти.

Таким образом, по медицинским данным первые два места в школьном рейтинге заболеваний занимают болезни, о которых большинство школьников даже не догадываются – это заболевания позвоночника и нервные расстройства. Опасны они, прежде всего тем, что ухудшают работу многих других органов (особенно сердца, легких, желудка). На третьем месте – нарушения зрения, так как современные школьники огромное количество свободного времени проводят за компьютерными играми, гаджетами и у них сидячий образ жизни способствует быстрому ухудшению здоровья. По мере взросления учащихся все эти болезни могут заметно ограничить их возможности выбора профессии.

Ученые подтверждают, что здоровье и здоровый образ жизни современного человека только отчасти зависит от таких факторов, как наследственная склонность к определенным заболеваниям, экологические проблемы и медицина. Важнейшей составляющей же оно определяется образом жизни человека, то есть его повседневным поведением, укладом своей жизни, рационом питания. Таким образом, главную ответственность за свое здоровье человек несет сам. Но для того чтобы его выбор образа жизни был правильным, человек должен быть хорошо знаком с вопросами здорового образа жизни.

Как ни странно, в век информации ученики мало знают и понимают о возможностях, способностях своего организма, методах поддержания здоровья. В итоге под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек, а это не совсем так.

Здоровый образ жизни – это совокупность специально сформированных привычек человека, обращённых на поддержание и укрепление здорового образа жизни и творческого, умственного долголетия. Неведение его основных компонентов – основная причина невнимательного и небрежного отношения учащихся к своему здоровью, а вследствие чего – недостаточный уровень здоровья подрастающего поколения.

Здоровым образом жизни можно считать тот, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия, настроения и эмоционально-волевого компонента. Для того чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать: настрой на здоровый образ жизни; достаточную двигательную активность в течение всего дня; умение регулировать свое психическое и физическое состояние; правильный и сбалансированный рацион питания; четкий и планомерный режим жизни; умение отказываться от вредных пристрастий; выполнение гигиенических требований.

Присутствуют доказательства о том, что чем моложе организм, тем губительнее для него нарушение законов здоровой жизни. Нарушения здоровья, которые возникают в детском возрасте, с годами проявляются в большей степени и ведут к ограничению возможностей и потенциала человека, понижению его работоспособности в целом. Однако, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни если и не позволяет целиком вернуть утраченное, то помогает заметно нормализовать и стабилизировать состояние.

Теоретические знания и умения ориентируют учащихся в окружающем мире, но не определяют их поведение. Важно на уроках и во внеурочное время научить школьников применить полученные знания в их повседневной жизни, проводить самонаблюдения, анализировать поступки и образ жизни с точки зрения влияния на здоровье.

Выводы. Формирование культуры здорового образа жизни - одна из главных составляющих обучения и воспитания современных школьников и молодёжи. Культура здорового образа жизни человека — это его психологическая, теоретическая и практическая готовность заботиться о состоянии своего здоровья.

Список использованной литературы

1. Антропова, М.В. Факторы риска и состояние здоровья учащихся / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Г.В. Бородкина и др // Здравоохранение Российской Федерации. - 2009. - № 3. – С.53

2. Баранов, А. А. Здоровье школьников: пути его укрепления / А.А. Баранов, Н. А. Матвеева. – Красноярск: Изд-во Красноярск. ун-та, 2009. – 231 с.
3. Безруких, Н.А. О сущности здорового образа жизни / Н.А.Безруких // Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сборник статей по материалам Всероссийской с международным участием науч.-практ. конференции.- Балашов: Изд-во «Арья», 2011. – С. 59.
4. Гринина, О.О. Здоровье - основной раздел программы медико-социальной характеристики семьи / О.О Гринина, Д.И. Кича, Т.В. Важнова, Е.В. Хило. – Здравоохранение РФ. - 2012. - № 1 – С. 53.
5. Каракотова, С.М. Формирование здорового образа жизни в условиях развития психолого-педагогического комфорта в семье: Дис. . канд. пед. наук: Карачаевск, 2011. – 186 с.
6. Лукьяненко, В. П. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) / В.П. Лукьяненко. – М : Физ. культура в школе, 2012. – 99 с.
7. Макарова, В.И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса / В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова и др // Российский педиатрический журнал. - 2012. - № 3. – С.75.
8. Сердюковская, Г. Н. Охрана здоровья детей и подростков - важнейшая социальная проблема. Здоровье, развитие, личность. / Г. Н. Сердюковская, У. Кляйнпетер. – М.: Медицина, 2010. – 106 с.

УДК 796.021

В. В. КОЗЛОВ

ГУО «Октябрьская средняя школа Витебского района имени Героя Советского Союза Ивана Павловича Соболева», г. Витебск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ «ТАБАТА» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Summary. The article provides information on the use of the «Tabata" system as an effective means of interval training to increase the level of physical fitness of middle and high school students in a physical education and health lesson, as well as in preparation for the Olympiad in the subject "Physical Education and Health" This system can be used to develop motor skills such as strength, endurance, agility, coordination. «Tabata» can be used both during and after school hours. The leading idea is to use the Tabata system to increase students' interest in attending physical education classes. Increased motivation.

Резюме. В статье изложена информация по применению системы "Табата", как эффективного средства интервальной тренировки для повышения уровня физической подготовленности учащихся средней и старшей школы на уроке физической культуры и здоровья, а так же при подготовке к олимпиаде по предмету "Физическая культура и здоровье" Данную систему можно использовать для развития двигательных качеств, таких как: сила, выносливость, ловкость, координация. «Табату» можно применять как в урочное, так и во внеурочное время. Ведущей идеей является использование системы «Табата», для повышения заинтересованности учащихся к посещению занятий физической культурой. Повышение мотивации.

Актуальность. Во всем мире из-за появления и распространения электронных гаджетов подростки испытывают недостаток физической активности. Мир электроники, интернета, искусственного интеллекта стал неотъемлемой частью современных учащихся, что значительно снизило желание и стремление подростков быть физически совершенным человеком. В последнее время все больше детей страдают ожирением, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, у многих появились проблемы с сердцем. Физическая активность помогает не только улучшить физическое состояние, но и поправить когнитивные показатели (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности) и состояние психического здоровья (уменьшение симптомов депрессии), уменьшить степень ожирения.

По этой причине у традиционных учебных занятий физической культурой отмечается низкий оздоровительный эффект, который связан в первую очередь с отсутствием у учащихся необходимой мотивации и интереса к повышению двигательной активности, развитию уровня физической подготовленности, а также к состоянию своего здоровья.

С учетом сложившейся ситуации, а также новых условий социально-экономического развития во многих странах возрастает актуальность поиска новых направлений, инновационных технологий физического воспитания. Как следствие, учителю необходимо постоянно совершенствовать методики преподавания, чтобы учащиеся с большим желанием отвлекались от своих гаджетов и с удовольствием посещали занятия. Кроме этого, профессиональное саморазвитие способствует росту самооценки учителя, развитию его профессиональных компетенций.

К одному из инновационных направлений в сфере физического воспитания можно отнести систему «табата».

Цель работы. Основной целью исследования является повышение уровня физической подготовленности учащихся на занятиях физической

культурой и при подготовке к олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровье» с помощью системы «табата».

Методы и организация исследования. Идея системы «табата» – максимальная нагрузка в минимальный период времени. Сама тренировка состоит из нескольких коротких периодов интенсивных физических упражнений с трех-четырёх минутными перерывами на отдых. С данной системой совместим довольно широкий спектр других упражнений. Упражнения на сопротивление и аэробные упражнения.

Главным преимуществом «табаты» является то, что ее упражнения помогают стабилизировать мышечную ткань. Она нагружает мышечную ткань таким образом, что организму посылается сигнал – мышечной ткани нужно больше. В результате мышечная масса тела растет по отношению к жировой, а выбирая упражнения, которые направлены на максимизацию мышечной массы, можно существенно увеличить ее количество там, где это необходимо. Так же это провоцирует выброс тестостерона и гормона роста, который способствует расщеплению жира. Это содействует не только развитию выносливости, но и способствует быстрому сбросу веса, что является особенно актуальным для учениц старше 14 лет.

В тренировку можно включить практически любое упражнение. Основная схема занятий такова: общая длительность тренировки – 4 мин., всего 8 сеансов, из них – разминка, интенсивная тренировка – 20 сек., отдых – 10 сек. Почему именно 20 сек. – потому что ещё в 20-х годах двадцатого века была выявлена зависимость продолжительности выполнения упражнения от мощности. При выполнении анаэробной нагрузки максимальная мощность удерживается не более 20 сек.

Основными требованиями к упражнениям являются:

- в упражнении должно быть задействовано как можно больше мышц тела одновременно, задействовав при этом как можно большее число волокон;
- дозировка должна рассчитываться из числа 8-10 повторений за 20 сек.

Адаптировав и внедрив систему «табата» сначала в образовательный процесс, а затем, убедившись в её эффективности, начал использовать для повышения уровня физической подготовленности учащихся при подготовке к олимпиаде.

Исследование проводится с 2017/2018 учебного года с восьмого класса по сегодняшний день, внедряя новые и используя уже зарекомендовавшие себя комплексы упражнений. Почему именно 8 класс? Учащимся данного возраста особенно необходима двигательная активность, поскольку постоянная направленная и дозированная двигательная активность способствует не только более мягкому протеканию переходных процессов, но и правильному формированию большинства функций организма.

На протяжении 4 лет с учащимися 8 класса (в последствии с учащимися 9-11 классов) раздел учебной программы развитие физических качеств заменялся системой «табата». В состав занятий вошли такие занятия как: приседания с собственным весом, подтягивания прямым хватом, отжимания от пола, пресс к правой - левой ноге, прыжки с поочередным подъёмом коленей, упражнения на скручивания.

На начальном этапе я внедрял упражнения с умеренным темпом выполнения, затем постепенно увеличивая скорость и уже на второй год обучения вместо обычного счёта начал использовать ритмичную музыку, в такт которой ребята выполняли движения. На третий и четвертый год обучения, обучающиеся уже могли не только самостоятельно выполнять упражнения, но и проводить тренировку для всего класса.

Тестирование проводилось ежегодно в начале и в самом конце учебного года по следующим тестам: наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, бег 30 м, бег 1000 м у девушек и 1500 м юноши, поднимание туловища у девушек и подтягивание у юношей, челночный бег.

Кроме этого, дополнительно с 2021/2022 учебного года я начал проводить подготовку по данной системе с высокомотивированными учащимися, которые принимают участие в олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

В своей работе использую следующие методы: словесный, наглядный, целостного обучения, расчленённого обучения, повторный, диагностический, фронтальный, поточно - групповой, тестирование, метод круговой тренировки, строго-регламентированного упражнения.

Результат и их обсуждение. Результаты полученного тестирования свидетельствуют об эффективности данного опыта, при этом улучшение показателей наблюдается по всем 6 тестам. Наиболее высокие результаты, учащиеся показали в силовой гимнастике (поднимание туловища и подтягивание на перекладине). Прирост составил более 200% у юношей и более 40% у девушек; наклон вперед - 47,4% у девушек и 38,1% у юношей.

Выводы. Исходя из выше изложенного, я сделал вывод, что грамотное и целенаправленное применение системы «Табата» ведет к утверждению нового, более высокого типа педагогической организации учебного занятия, отвечающего возросшим требованиям времени в духе происходящих в нашей стране общественных преобразований, направленных на благо человека.

Я считаю свою профессию одной из главных, постоянно совершенствую свои знания по предмету, пропагандирую личным примером здоровый образ жизни. Учащиеся с удовольствием должны посещать учебный предмет «Физическая культура и здоровье», нести в повседневную жизнь, в

семью здоровье, позитив и оптимизм». Стремлюсь успевать за новыми идеями и современными технологиями, идти в ногу со временем.

Список использованной литературы

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / Режим доступа <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Дата доступа: 23.11.2022
2. Дарашевич, Н. Быстрая жиросжигающая тренировка табата. Худеем за 4 минуты в день / Н. Дарашевич [Электронный ресурс] / Режим доступа <https://www.championat.com/lifestyle/article> Дата доступа: 21.11.2022
3. Спортивная энциклопедия Sportwiki–википедия научного бодибилдинга [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B0>. Дата доступа 22.11.2022
4. Табата, И. Японская система тренировок. Метод Табата / И. Табата. – Питер, 2022. – 96 с.
5. Шкирьянов, Д. Э. Методика занятий табата на основе мобильного приложения в рамках управляемой самостоятельной работы студентов по дисциплине "Физическая культура" / Д. Э. Шкирьянов, А. В. Гичевский // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 22 ноября 2019 г. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – С. 263-265. – Библиогр.: с. 265 (4 назв.).

УДК 796.011.3

В. К. КУПРИЯН, И. В. ПОЛОСКО

УО «Брестский государственный медицинский колледж», г. Брест

УРОВЕНЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ДЕВУШЕК ПЕРВОГО И ВЫПУСКНОГО КУРСОВ

Summary. The leitmotif of the article is the discussion of the results of research and the actualization of the problem of reducing the level of the functional state of the cardiorespiratory system and general physical performance in girls of the first and final years of medical college. Practical recommendations aimed at improving the physical condition of students are given.

Резюме. Лейтмотивом статьи является обсуждение результатов исследований и актуализация проблемы снижения уровня функционального

состояния кардиореспираторной системы и общей физической работоспособности у девушек первого и выпускного курсов медицинского колледжа. Приводятся практические рекомендации, направленные на улучшение физического состояния учащейся молодежи.

Актуальность. Наибольшие факторные нагрузки в структуре физического состояния несут показатели общей физической работоспособности (ОФР) и функционального состояния кардиореспираторной системы. Как правило, высокая ОФР, аэробная производительность связана с более высокой двигательной активностью и более низкой заболеваемостью, в том числе и сердечно-сосудистой системы. Физическая активность на протяжении жизни поддерживает нормальное функциональное состояние организма, его работоспособность и физиологические резервы [1]. Снижение физической активности рассматривается как один из основных факторов, способствующих развитию ряда так называемых болезней цивилизации. В их числе гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, вегетативно-сосудистая дистония, ожирение, нарушение осанки с повреждением костного, связочного и мышечного аппарата, облитерирующий эндартериит и др. Статистика показывает, что эти заболевания и ранние симптомы наблюдаются у большого числа людей, причем они оказываются первостепенными причинами нетрудоспособности, заболеваемости и смертности [1].

Очевидно, что учащиеся медицинского колледжа, как будущие медицинские работники, в период обучения в колледже должны достичь оптимального уровня (не ниже среднего) функционального состояния кардиореспираторной системы и ОФР и в дальнейшем поддерживать его на протяжении всего периода трудовой деятельности. Это главный фактор, способствующий успешной адаптации к учебным, трудовым и бытовым нагрузкам, а также профилактики общих и профессиональных заболеваний, переутомления, перенапряжения основных систем организма, на фоне которых снижается качество и эффективность работы, и могут совершаться грубые профессиональные ошибки, причиняющие вред здоровью пациента и имеющие для него тяжелые последствия.

Цель работы – определить уровень функционального состояния кардиореспираторной системы и общей физической работоспособности у девушек первого и выпускного курсов, провести сравнительный анализ полученных результатов и разработать рекомендации, направленные на их улучшение.

Методы и организация исследований. Исследования проводились в спортивном зале колледжа. В них приняли участие 60 девушек – 30 первокурсниц и 30 девушек выпускных курсов.

С целью определения функционального состояния ССС применялась проба Руфье [2]. Учащиеся выполняли дозированную физическую нагрузку в виде 30 приседаний за 45 с. ЧСС определялась до нагрузки после 3-минутного отдыха в положении сидя за 15 с (P₁), затем за первые 15 с после выполнения нагрузки (P₂) и последние 15 с (P₃), начиная с 1-й минуты восстановления. По данным ЧСС производился расчет индекса Руфье (ИР) по формуле:

$$\text{ИР} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Функциональное состояние системы внешнего дыхания определялось с помощью гипоксической пробы Штанге. Данная проба заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха. Проба проводится в положении сидя. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем максимальный вдох. Закрывают рот, зажимают нос. После выдоха регистрируют время задержки [2].

Лица, имеющие высокие показатели гипоксических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе занятий с использованием аэробных упражнений эти показатели существенно увеличиваются.

Результаты и их обсуждение. Результаты, полученные при проведении пробы Руфье, показывают, что у подавляющего большинства девушек колледжа показатели функционального состояния ССС и ОФР находятся ниже среднего уровня. Так, значения ниже среднего уровня определены у 46,6 % девушек выпускных курсов, а 20 % имеют низкий уровень. Достаточным можно считать средний уровень функционального состояния ССС и ОФР, который определен у 43,3 % девушек старших курсов. И только 10 % имеют уровень «выше среднего».

На I курсе наблюдается более благоприятная картина. Высокий (3,3 %) и выше среднего (6,7 %) уровень в сумме имеют 10 % девушек. Средние значения получены у 23,3 % первокурсниц.

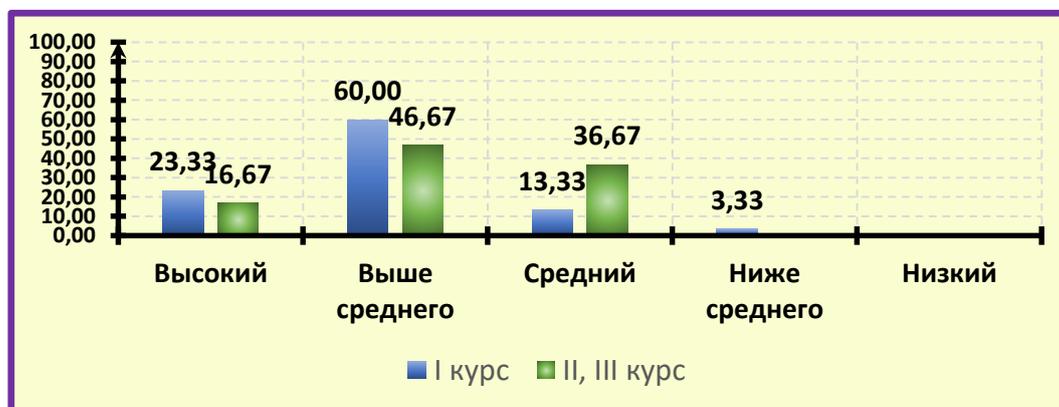


Рисунок 1 – Уровень функционального состояния ССС и ОФР у девушек медицинского колледжа

На 7 процентов меньше девушек с низким уровнем показателей (13,3 %) и на 13 % меньше с показателями ниже среднего уровня (33,3 %).

Таким образом, функциональное состояние ССС и ОФР на низком и ниже среднего уровне находится у 66,6 % девушек старших курсов и у 46,6 % первокурсниц. Средние и выше значения констатированы у 33,4 % на старших курсах и у 53,4 % на первом курсе.

Проведенная нами гипоксическая проба Штанге показывает, что 50 % учащихся I курса и 65,5 % учащихся II и III курсов имеют высокую устойчивость к гипоксии.

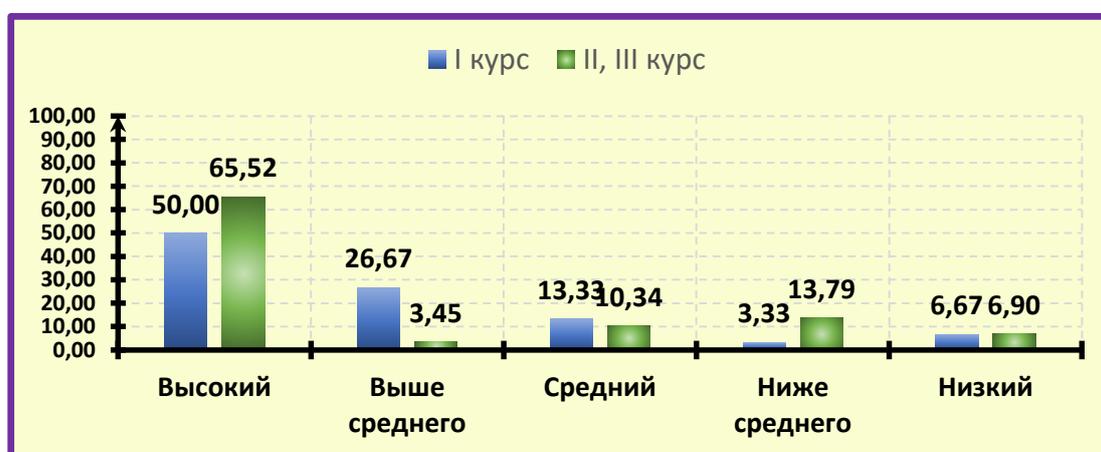


Рисунок 2 – Уровень гипоксической устойчивости у девушек медицинского колледжа

Значения «выше среднего» получены у 26,6 % на первом и 3,4 % на старших курсах. Средние показатели различаются лишь на 3 %. В тоже время на выпускных курсах уровень «ниже среднего» имеют 13,7 %. Низкий уровень устойчивости к гипоксии наблюдается у 6,5 % девушек, как на первом, так и на старших курсах.

Выводы. Таким образом, представленные результаты исследований показывают, что у большинства девушек колледжа показатели функционального состояния ССС и ОФР находятся ниже среднего уровня. При этом на выпускных курсах девушек с такими показателями на 20 % больше по сравнению с первым курсом. Полагаем, это связано с высокой учебной занятостью учащихся в период обучения в колледже, дефицитом свободного от учебы времени и, как следствие, существенным снижением объема физической активности.

Около 70 % девушек, принявших участие в исследованиях, имеют высокий и выше среднего уровень устойчивости организма к гипоксии, которая является важным показателем функционального состояния системы

внешнего дыхания. Однако на выпускных курсах оказалось 20 % девушек с показателями ниже среднего уровня.

При проведении предыдущих исследований нами экспериментально доказана эффективность использования аэробных физических упражнений, направленных на повышение уровня общей физической работоспособности и функционального состояния ССС [3].

В этой связи для девушек показаны следующие виды упражнений аэробного характера: оздоровительная ходьба (10-20 мин при ЧСС 110-140 уд/мин), оздоровительный бег (5-12 мин при ЧСС 130-160 уд/мин), восхождение на степ-платформу в темпе 110-120 шагов/мин (6-10 мин при ЧСС 130-150 уд/мин), аэробика с элементами фитнеса (20-30 мин при ЧСС 120-160 уд/мин). Упражнения аэробной направленности необходимо применять на протяжении всего учебного года, на каждом учебном занятии по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (10-20 мин). Занятия должны проводиться не реже 3 раз в неделю (согласно расписанию или самостоятельно во внеучебное время).

Прикладное значение исследований заключается в том, что нами подготовлены методические рекомендации, учебные наглядные пособия для учащихся колледжа по организации и проведению самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, направленных на развитие общей физической работоспособности и улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы.

Список использованной литературы

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. – М. : ОАО «Издательство «Медицина», 2004. – 304 с.
2. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учебник для студентов ВУЗов / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Куприян, В. К. Динамика физического состояния девушек медицинского колледжа под влиянием упражнений аэробной направленности / В. К. Куприян, С. В. Куприян // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: материалы II Международной научно-метод. конф. (Брест, 22-23 ноября 2012 г.). – Альтернатива, 2012. – С. 94 – 98.

УДК 796

С. Г. ЛАРЮШИНА, Э. А. МОИСЕЙЧИК, Г. Н. ЗИНКЕВИЧ

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКВААЭРОБИКОЙ

Summary. During the recovery of youth aquaerobics is one of the most effective means of physical development of a person, moreover aquaerobics has a tempering, training and educational nature.

Резюме. При оздоровлении молодёжи аквааэробика является одним из эффективных средств физического развития человека, а также аквааэробика несет закалывающий, обучающий и воспитательный характер.

Актуальность. Важность проблемы обеспечения здоровья студентов в период обучения в вузе обусловлена тем, что в этот период, с одной стороны, все функциональные возможности человека находятся на пиковом уровне, с другой стороны, студенты не всегда ценят свое здоровье, воспринимают его как данность, и значительная часть студенчества еще не ориентирована на здоровый образ жизни, что в дальнейшем негативно сказывается на профессиональной, общественной, семейной жизни молодых специалистов. В связи с этим возникает необходимость поиска современных средств оздоровления молодежи.

Одной из эффективных и привлекательных для студентов систем физических упражнений оздоровительной направленности является аквааэробика, занятия которой вызывают повышенный интерес преимущественно у женского студенческого контингента.

Оздоровительные цели аквааэробики – улучшение состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, повышение общего жизненного тонуса, совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, психической уравновешенности. Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса отводится проектированию различных физкультурно-оздоровительных систем на основе научно обоснованных и адекватных соотношений внешних и внутренних факторов развития человека [1, 3]. Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения в воде оказывают тренирующее воздействие на человека (повышается умственная и физическая работоспособность), позволяют повысить уровень физических качеств, содействуют формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков.

Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2]. К составляющим здорового образа жизни исследователи относят: 1) правильно организованный режим дня, соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента; 2) двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статистической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом); 3) рациональное питание; 4) разумное использование каких-либо методов закаливания; 5) умение устранять нервное при помощи мышечного расслабления; 6) отказ от любых имеющихся вредных привычек [4].

Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в широком социокультурном аспекте обусловлено спецификой этой социально-профессиональной, социально-демографической группы, особенностями ее формирования, положения и роли в обществе [5].

По прогнозам ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т.е. категории студентов с отклонениями в состоянии здоровья, может достигнуть 50 % от общего количества. В факторной модели здоровья нового поколения на долю образа жизни приходится 50-55 %, на экологическое состояние среды - 18-20 %, роль наследственности оценивается в 15-20 %, здравоохранения - в 10-15 % [5].

Занятия аквааэробикой оказывает оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние на организм, так как несёт закаливающий эффект при правильном сочетании физических упражнений, водных процедур, солнечных и воздушных ванн, а также массажа [2, 3].

Таким образом, регулярное применение физических упражнений и закаливающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и предупреждает преждевременное старение.

Главной ценностью человека является здоровье. Хорошее здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты: высокую работоспособность, устойчивость к заболеваниям; уверенность в себе, основанная на способности управлять своими чувствами и мыслями; стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей. Важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья исследователи считают здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Анализ научной литературы показывает, что формирование здорового образа жизни связывают с физкультурным образованием. В широком смысле физкультурное образование понимается учеными, педагогами, культурологами как способ приобщения человека к физической культуре. Исторический анализ проблемы формирования здорового образа жизни учащихся через физкультурное образование показал, что данный вопрос является актуальным на протяжении всего становления и развития педагогической науки.

Цель работы. Определить сформированность ценностного отношения студентов к занятиям аквааэробикой.

Методы и организация исследования. В работе использовались метод анализа и обобщения научно-методической литературы по данной проблеме, методы опроса в форме анкетирования и беседы, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 42 студентки 4 курса филологического факультета.

Результаты анкетирования показали, что 79,9% опрошенных студенток практически еженедельно занимаются спортом, остальные 57,1% не занимаются вовсе. Также было выявлено, что среди студенток, занимающихся аквааэробикой, 20,8% на протяжении года не болели простудными заболеваниями, 16,7% болели один раз и только 5,5 % (1 человек) заболевали в течение года два раза (рисунок).

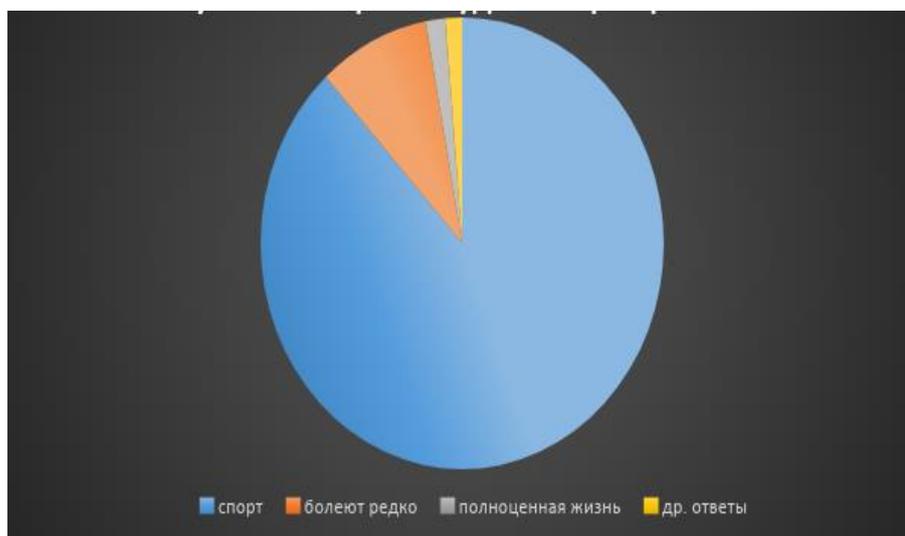


Рисунок – Результаты опроса студентов филологического факультета

Из группы студенток, которые не занимались в бассейне, 62,5% болели один раз, 20,8% болели 2-3 раза и только 16,6% девушек ни разу не заболевали на протяжении года. Также нами измерялись показания пульса

в спокойном состоянии участниц анкетирования. У студенток, посещающих занятия по аквааэробике, частота пульса в спокойном состоянии несколько реже, чем у тех, кто аэробикой не занимается. Это говорит о натренированности сердечной мышцы у тех, кто посещает бассейн (рисунок).

Дополнительно нами проводился опрос в форме беседы со студентками, занимающимися аквааэробикой. Девушки отметили, что во время занятий в бассейне ощущают высокий эмоциональный подъем, получают чувство удовольствия, заряд энергии, а после занятий – приятную легкую физическую усталость, успокоенность, удовлетворенность и снятие умственного напряжения. Девушки, посещающие бассейн – 83% , называют занятия аэробикой одной из важных составляющих здорового образа их жизни. Остальные 17% студенток признались, что занятия аквааэробикой помогли им осознать ценность здоровья и красоты человека и, определенным образом, изменить свой образ жизни в лучшую сторону.

Выводы. Таким образом, исследование показало, что регулярные занятия аквааэробикой являются эффективным средством оздоровления организма. Данное оздоровление заключается в том, что повышается закаленность организма, а значит, уменьшается риск появления простудных заболеваний; укрепляется тонус сердечной мышцы, улучшается общее самочувствие, поднимается настроение, ощущается эффект релаксации, появляется желание совершенствоваться. Кроме того, занятия аквааэробикой способствуют утверждению приоритета здорового образа жизни среди молодежи.

Список использованной литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптативное плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : Академия, 2018. – 174 с.
2. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : ФАИР-Пресс, 2013. – 135 с.
3. Филатова, Е.В. Аквааэробика: учеб-метод. комплекс / Е.В. Филатова. – М. : Финансовая академия при правительстве РФ, 2017. – 172 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский. – М. : КНОРУС, 2022. – 208 с.
5. Визитей, Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений / Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2019. – 89 с.

УДК 378.037.1-056.24(075.8)

Э. А. МОИСЕЙЧИК, Г. Н. ЗИНКЕВИЧ, С. Г. ЛАРЮШИНА
УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»,
г. Брест

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТА

Summary. Physical activity plays a significant role in a student's life as it promotes physical and mental health, strengthens the immune system, prevents illness, promotes social interaction, builds healthy habits, and improves cognitive abilities. These activities help students achieve academic success and improve their overall well-being.

Finally, physical activity contributes to the formation of a healthy lifestyle and awareness of the importance of balance between study, work and leisure. Regular physical training helps students maintain an active lifestyle, instills the habit of taking care of their body and teaches them how to skillfully manage their time.

Резюме. Физические занятия играют значительную роль в жизни студента, поскольку они способствуют сплочению физического и душевного здоровья, укрепляют иммунную систему, предотвращают возникновение болезней, стимулируют социальное взаимодействие, формируют здоровые привычки, а также улучшают когнитивные способности. Эти занятия помогают студентам добиваться успехов в учебе и улучшать свое общее благополучие. Наконец, физические занятия способствуют формированию здорового образа жизни и осознанию важности баланса между учебой, работой и отдыхом. Регулярные физические тренировки помогают студентам поддерживать активный образ жизни, прививают привычку заботиться о своем теле и учат умело управлять своим временем.

Актуальность. Физическая культура занимает важное место в жизни каждого человека. Систематические физические нагрузки способствуют как укреплению здоровья, так и повышению эффективности учебной и производственной деятельности. Большинство студентов страдает от недостатка физической активности из-за различных факторов: интенсивного учебного расписания, долгих часов, проведенных за компьютером или учебниками в процессе подготовки к семинарам, практическим занятиям и т.д., а также ограниченных возможностей для участия в спортивных мероприятиях или тренировках. Всё это зачастую негативно влияет на физическое и психическое здоровье студентов. Но несмотря на эти преграды, важно, чтобы студенты осознавали важность физической активности для своего здоровья и

находили способы интегрировать более активный образ жизни в свое расписание – это и обусловило актуальность нашей работы.

Цель работы – определение роль занятий по физической культуре в образовательном процессе студента.

Методы и организация исследования. В работе применялись методы сравнительного анализа, систематизации и обобщения, индуктивный и дедуктивный метод, метод анкетирования, графический и статистическо-математические методы.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты указывают, что занятия физической культурой играют большую роль в образовательном процессе студента. Совместными усилиями общества, государства, образовательных учреждений и семьи можно преодолеть проблему низкого уровня физической активности среди молодежи и создать здоровое будущее для нашей страны.

Баланс между умственной и физической нагрузкой помогает студентам эффективнее учиться, улучшает память, концентрацию внимания, снижает уровень стресса и повышает общее физическое и психологическое благополучие. Поэтому важно, чтобы образовательные учреждения уделяли достаточное внимание развитию физической культуры с целью обеспечения гармоничного развития личности обучающихся.

«Физическая культура является частью общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей, преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей» [1 с. 148].

«Важным условием развития мотивации студентов выступает правильно организованный процесс физического воспитания в вузе» [2 с. 13].

Главная цель занятий физической культуры, проводимых в учебных заведениях, это формирование физической культуры личности, подготовка к социально – профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Это действительно распространенная проблема, и решение ее требует комплексного подхода. Важно понимать, что формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом начинается с осознания важности здорового образа жизни.

Для того чтобы студенты начали проявлять интерес к занятиям, необходимо проводить работу по формированию у них знаний о влиянии физической активности на здоровье. Можно организовывать лекции, беседы с врачами, специалистами по физической культуре и спорту, тренерами, чтобы студенты получили информацию о пользе регулярных занятий физической активностью и правильном питании.

Кроме того, важно создавать интересные и доступные программы занятий, учитывающие индивидуальные предпочтения и потребности студентов. Возможно, введение конкурсов, игр, соревнований и других мотивационных мероприятий поможет стимулировать учащихся к участию в физкультурных мероприятиях.

И, конечно, важно не забывать о примере, который демонстрируют педагоги и руководители образовательного учреждения. Они сами должны проявлять активный образ жизни, уделять внимание занятиям физической культурой и спортом, чтобы студенты видели в этом пример для подражания.

Нами было проведено исследование среди студентов БрГУ им. А. С. Пушкина. Опрошено 90 человек. Анкета содержала следующие вопросы: 1. Занимаетесь ли вы спортом? 2. Как вы считаете, сказываются ли занятия положительно на состоянии вашего здоровья? 3. В какое время и где вы занимаетесь спортом? Результаты опроса показали следующее (в приложении). Большая часть опрошенных занимается спортом – 70 %, остальные – только 30 %, не занимаются. Уверены, что занятия положительно сказываются на состоянии их здоровья 90 %, и только 10 % дали ответ «не знаю», отрицательные ответы на данный вопрос вообще отсутствуют. Занимаются во внеучебное время – 38 %, только в ВУЗе – 32 %, не посещают никакие занятия – 30 %.

Выводы. Таким образом, физическая культура в вузе играет важную роль в формировании личности студента, развитии его физических качеств, укреплении здоровья и формировании ценностей здорового образа жизни. Она способствует личностному росту, саморазвитию и самосовершенствованию, а также помогает студентам проявить свое творчество и инициативу. Важно, чтобы система физического воспитания в вузе была комплексной, с учетом индивидуальных особенностей и потребностей студентов, чтобы они могли достичь оптимальных результатов и сохранить здоровье на протяжении всей жизни.

Список использованной литературы

1. Захарова, Л.В. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; СФУ, КГПУ им. В.П. Астафьева // СибГУ им. акад. М. Ф. Решетнёва, СибЮИ МВД России. Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.

2. Наумочкина, Д.А. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности / Д.А. Наумочкина // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2019. – С. 11-14.

УДК 796.01

А. А. НИКИТИНА, Н. Л. АНОШКИНА

ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия

**НЕДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА,
КАК ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ
В УНИВЕРСИТЕТЕ**

Summary. This article discusses the problem of reducing the level of physical fitness of students, which is provoked by a deficit in the physical activity of young people, which has a detrimental effect on their health. Research shows that very few students engage in additional physical education, in addition to academic classes. In this regard, it is necessary to introduce various modern teaching methods, increase the level of students' knowledge about their body, healthy lifestyle, and physical activity.

Резюме. В данной статье рассмотрена проблема снижения уровня физической подготовленности студентов, которая спровоцирована дефицитом двигательной активности молодёжи, что пагубно влияет на состояние их здоровья. Исследования показывают, что очень мало студентов занимается дополнительно физической культурой, кроме учебных занятий. В связи с этим необходимо внедрять различные современные методы преподавания, повышать уровень знаний студентов о своем организме, здоровом образе жизни, двигательной активности.

Актуальность. Недостаточная физическая активность вызывает растущую обеспокоенность среди студентов университетов, поскольку многие из них с трудом находят время и мотивацию для регулярных занятий спортом. Недостаток физической активности может иметь серьезные последствия для их общего состояния здоровья и благополучия, сказываясь на успеваемости и качестве жизни.

Одной из основных причин недостаточной физической активности студентов университетов является напряженный график их учебы. Поскольку занятия, домашние задания и экзамены занимают значительную часть их времени, многим студентам сложно расставить приоритеты в отношении физических упражнений. Кроме того, малоподвижный образ жизни, сопровождающийся долгими часами учебы или сидением на лекциях, может еще больше способствовать недостатку физической активности [1, с. 247]

Недостаточная физическая активность имеет далеко идущие последствия и может негативно сказаться как на физическом, так и на психическом здоровье. Регулярные физические упражнения необходимы для поддержания нормального веса, снижения риска хронических заболеваний, таких как

болезни сердца и диабет, и улучшения общего уровня физической подготовки. Без адекватной физической активности учащиеся могут испытывать увеличение веса, усталость и ухудшение общего состояния здоровья.

Более того, доказано, что физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье, помогая уменьшить стресс, тревогу и депрессию. Физические упражнения высвобождают эндорфины, которые известны как гормоны хорошего самочувствия, которые могут улучшить настроение и общее самочувствие. Пренебрегая физической активностью, студенты могут быть более восприимчивы к проблемам с психическим здоровьем и с трудом справляться с нагрузками университетской жизни [1, с. 248]

Анализ проведенный среди студентов ЛГПУ направленный на выявление развития двигательных качеств показал, что приблизительно 55%, характеризующим физическую подготовленность, находятся на уровне стандартов. Проанализировав медицинские исследования, можно сделать вывод о том, что число хронических заболеваний у студентов увеличилось в 1,5 раза.

Большая часть студентов ограничивается лишь учебными занятиями физической культурой, чего крайне недостаточно для того, чтобы восполнить общий дефицит двигательной активности за неделю. Лишь комплексная комбинация учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями имеет возможность удачно сформировать и улучшить у студентов физические качества и навыки, необходимые им в жизни.

Занятия физическими упражнениями благотворно влияют на студентов и оказывают положительное воздействие:

- укрепление мышечной системы и активизации кровообращения;
- улучшение физического развития, и физической подготовленности студентов;
- приобретение методических навыков и умений в организации самостоятельных занятий спортом;
- воспитание у молодых людей мотивации к регулярным занятиям физическим самосовершенствованием;
- приобретение навыков профессионально-прикладной физической подготовки;
- нравственно-волевая и эстетическая подготовка студентов [2, с. 393]

В то же время существующая система физического воспитания ограничена в привлечении и формировании активного субъекта физкультурно-спортивной деятельности и требует основательности.

Для решения проблемы недостаточной физической активности студентов важно, чтобы образовательные учреждения уделяли приоритетное

внимание пропаганде физических упражнений и физического благополучия. Университеты могут предлагать фитнес-центры на территории университета, организовывать групповые занятия физическими упражнениями, а также предоставлять ресурсы и поддержку студентам для регулярной физической активности. Поощрение студентов к тому, чтобы они включали движение в свою повседневную жизнь, например, ходили пешком или ездили на велосипеде в университет, активно проводили перерывы в учебе или занимались развлекательными видами спорта, также может способствовать формированию более активного образа жизни.

Кроме того, повышение осведомленности о важности физической активности и ее пользе для здоровья в целом может помочь мотивировать учащихся уделять приоритетное внимание физическим упражнениям. Информирование студентов о рисках, связанных с малоподвижным образом жизни, и предоставление им стратегий по включению большего количества движений в их повседневную жизнь могут помочь им взять под контроль свое здоровье и благополучие.

Выводы. В заключение следует отметить, что недостаточная физическая активность является серьезной проблемой среди студентов университетов, которая может негативно сказаться на их здоровье и успеваемости. Пропагандируя культуру физической активности в университете и предоставляя ресурсы и поддержку для регулярных занятий спортом, университеты могут помочь студентам вести более здоровый и полноценный образ жизни. Как студентам, так и учебным заведениям важно осознавать важность уделения приоритетного внимания физической активности как ключевому компоненту формирования здоровья в университете.

Список использованной литературы

1. Бачурина, Ю.В. Двигательная активность как один из способов сохранения здоровья студенческой молодежи / Ю.В. Бачурина, А.Г. Тихая // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы Международ. науч.- практ. конф. (Чебоксары, 25 апр. 2018 г.) / под ред. Л.А. Абрамовой, И.Е. Поверинова. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 247–249.
2. Конобейская, А.В. Здоровье и здоровый образ жизни как важные составляющие качества образования // Научные чтения памяти профессора М.П. Даниловского: материалы Восемнадцатой Национальной научно-практической конференции: в 2 т. Тихоокеан. гос. ун-т. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2018. – С. 392–396.

УДК 379.85

С. Ф. НИЧИПОРКО, М. Г. ПАВЛЕНКО

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», г. Мозырь

ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Summary. The article reveals the need to organize tourism classes for schoolchildren; the conditions for organizing sports tourism in a general secondary education institution are listed; the effectiveness of the technique used was experimentally substantiated.

Резюме. В статье раскрыта необходимость организации занятий туризмом для школьников; перечислены условия организации спортивного туризма в учреждении общего среднего образования; экспериментально обоснована эффективность применяемой методики.

Актуальность. Использование элементов спортивного туризма в учреждениях общего среднего образования направлено на повышение у учащихся интереса к урокам физической культуры и здоровья. Систематические занятия спортивным туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, функциональное состояние физиологических систем. Уроки физической культуры и здоровья с элементами спортивного туризма в школе ориентированы на развитие индивидуальных способностей ребенка, поддержание у него положительного эмоционального состояния, оздоровление.

Одним из массовых видов туризма в настоящее время является спортивно-оздоровительный туризм, который все шире используется как средство активного отдыха, способствующее укреплению его здоровья. Одной из важных целей туризма является формирование здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение.

Как отмечается многими исследователями (И.В. Зорин, В.И. Жолдак, В.А. Квартальнов, Ю.С. Константинов, А.И. Сеселкин и др.), спортивный туризм, направленный на формирование рационального образа жизни, эстетических, этических и нравственных ценностей, целостного восприятия окружающего мира, мировоззрения соответствует задачам развития личности обучающихся. В научных трудах В.А. Квартальнова, Ю.С. Константинова, А.А. Остапца-Свешникова разработаны методологические основы спортивного туризма в комплексе решающего проблемы воспитательного, обучающего, развивающего становления личности.

Цель исследования: выявить условия организации спортивного туризма в учреждении общего среднего образования.

Объект исследования: процесс организации спортивного туризма в условиях учреждения общего среднего образования.

Методы и организация исследования: анкетирование, тестирование.

Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования (ГУО) «Хильчицкой средней школы» Житковичского района в период с октября 2023 г. по апрель 2024 г. В соответствии с целью исследования нами было проведено обследование 28 школьников в возрасте 11-12 лет, обучающихся 5 классов. Все ученики были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Обучающиеся КГ занимались на уроках согласно программы по физической культуре и здоровью, а ЭГ во внеурочное время занимались в секции по спортивному туризму.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе были разработаны специальные анкеты с целью выявления наличия интереса к спортивному туризму. Было проведено первичное тестирование уровня физической подготовленности.

По данным анкетирования школьников, их отношения к занятиям в секции по спортивному туризму можно сделать вывод, что более 66% от числа опрошенных имеют спортивное хобби, т.е. занимаются в спортивных кружках или секциях по различным видам спорта. 57 % опрошенных желали бы заниматься в секции спортивного туризма. Абсолютно все участники анкетирования утвердительно ответили на вопрос: «Желали бы вы побывать в многодневном туристическом походе?». 63 % желали бы принять участие в соревнованиях по спортивному туризму. 43 % от числа опрошенных хотели бы, чтобы на уроках физической культуры и здоровья использовали элементы спортивного туризма.

По результатам предварительного анкетирования и тестирования уровня физической подготовки (таблица 1) была разработана экспериментальная методика (рисунок 1) подготовки школьников 11-12 лет к занятиям туризмом, которая базировалась на основе следующих положений:

- обоснованное применение средств спортивного туризма в урочной и внеурочной деятельности для обеспечения благоприятного по силе тренирующего эффекта по отношению к текущему состоянию организма школьников;
- первостепенное развитие физических качеств и специальных навыков в сенситивные периоды;
- индивидуально-дифференцированная работа по освоению технико-тактическим приемам обучения школьников спортивному туризму;

- продуктивное применение методов разнообразного воздействия на организм;
- рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок школьников с учетом соблюдения принципа постепенности и ориентации на гармоничное развитие личности учащихся.

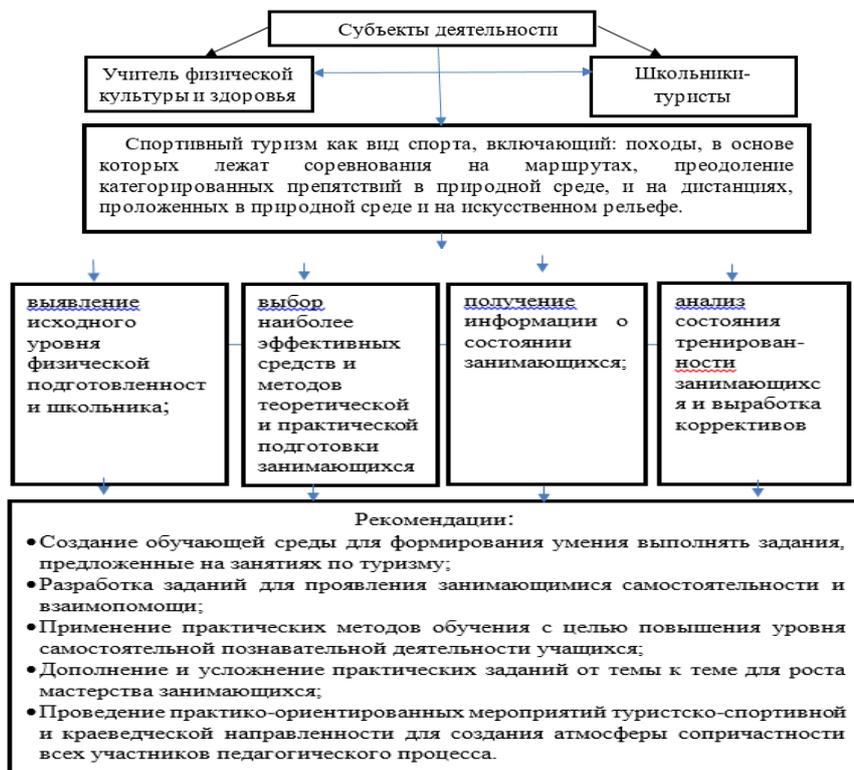


Рисунок 1 – Положения экспериментальной методики подготовки школьников 11-12 лет к занятиям туризмом

В экспериментальной группе в урочной и внеурочной деятельности применялись специально подобранные упражнения и подвижные направленные на развитие физических качеств школьников, необходимых при занятиях спортивным туризмом.

Для оценки эффективности применяемой нами методики в конце исследования проводилось повторное тестирование физической подготовленности школьников, занимающихся в секции спортивного туризма.

В ходе эксперимента было выявлено достоверное увеличение показателей физической подготовки школьников, занимающихся в секции спортивного туризма, как контрольной, так и экспериментальной групп в контрольных упражнениях: «Челночный бег 4×9, м», «Прыжок в длину с места, см», «6-минутный бег, м», «Лазанье по канату с помощью ног, м», Прыжки через короткую скакалку за 1 мин» (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ межгрупповых различий по показателям физической подготовки

Показатели	Время исследования	ЭГ	КГ
		М±m	М±m
Челночный бег 4×9 м, с	В начале	10,5±0,8	10,6±0,2
	В конце	10,3±0,3	10,5±0,7
Разница, %		1,9	0,94
Прыжок в длину с места, см	В начале	171,0±1	170,3±1
	В конце	176,3±3	172,0±2
Разница, %		3,0	1,2
6-минутный бег, м	В начале	1187±2	1182±2
	В конце	1249±3	1211±2
Разница, %		5,2	2,5
Лазанье по канату с помощью ног (м)	В начале	4,3±0,8	4,2±0,7
	В конце	4,6±1	4,4±0,5
Разница, %		13,3	4,6
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин.	В начале	108±4	108±2
	В конце	119±5	114±3
Разница, %		10,1	5,6

Сравнивая данные, полученные в ходе эксперимента у занимающихся КГ и ЭГ, видим, что перед началом эксперимента среднеарифметические результаты тестирования физической подготовленности практически одинаковы. В конце исследования у занимающихся ЭГ и КГ улучшились среднеарифметические результаты всех показателей, но в экспериментальной группе данные показатели увеличились намного больше в процентном соотношении.

После внедрения экспериментальной методики в учебно-тренировочный процесс ГУО «Хильчицкой средней школы» и проведенной работы с учениками, у школьников повысился интерес к занятиям по спортивному туризму, улучшилась физическая подготовка, что показало положительные результаты от внедрения проекта в образовательную деятельность школы.

Выводы. Исходя из выше сказанного, можно выделить условия организации спортивного туризма в учреждении общего среднего образования: включение в процесс подготовки школьников заданий творческого характера для познавательной деятельности; организация работы в малых группах для постепенного сплочения коллектива; воссоздание модельных условий, приближенных к естественным в предполагаемом походе для воспитания стрессоустойчивости у школьников; выбор заданий, включенных в содержание тренировки, должен быть направлен на постепенное возрастание нагрузок занимающихся; создание ситуации успеха для каждого школьника с целью повышения интереса к занятиям спортивным туризмом;

УДК 796

Е. А. РАССОХИНА

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г.Брест

ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Summary. Health is one of the most important components of every person's life. It is an indicator of effective labor activity and activity. Without it, it is impossible to achieve success in career, study and overcome difficulties on the path of life. A healthy lifestyle for student youth is an important social task that contributes to the preservation and improvement of public health. But she is also affected by negative factors such as bad habits and the wrong daily routine. It is necessary to actively involve students in physical culture and sports in order to maintain their health.

Резюме. Здоровье – это одна из важнейших составляющих жизни каждого человека. Оно является показателем эффективной трудовой деятельности и активности. Без него невозможно достичь успехов в карьере, учебе и преодолеть трудности на жизненном пути. Здоровый образ жизни студенческой молодежи – важная социальная задача, которая способствует сохранению и улучшению здоровья населения. Но она также подвержена влиянию негативных факторов, таких как вредные привычки и неправильный режим дня. Необходимо активно вовлекать студентов в физическую культуру и спорт, чтобы поддерживать их здоровье.

Актуальность: В современном мире здоровье студентов становится все более актуальной темой. Студенческая жизнь наполнена учебой, экзаменами, проектами и социальными мероприятиями, что зачастую приводит к стрессу, недосыпанию, неправильному питанию и недостатку физической активности. В таких условиях не всегда удастся поддерживать здоровый образ жизни. Однако, формирование здорового образа жизни студенческой молодежи остается ключевым элементом для создания качественных и успешных будущих профессионалов.

Цель работы – совершенствовать содержание и организацию учебного процесса студентов, на основе внедрения эффективных средств и методов формирования здорового образа жизни.

Методы и организация исследований. В исследовании применялись общепринятые педагогические методы: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов; педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение.

В научной литературе представление о здоровом образе жизни связывают с рационально организованным, физиологически оптимальным трудом, нравственно-гигиеническим воспитанием, выполнением правил и требований психогигиены, рациональным питанием и личной гигиеной, активным двигательным режимом и систематическими занятиями физической культурой, эффективной закалкой, продуманной организацией досуга, отказом от вредных привычек. Отсюда, мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни молодежи, включают, в частности, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни; искоренение вредных привычек; обеспечение оздоровительной направленности всех форм организации двигательной деятельности и здорового питания и т.д. [1]

Принципы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи включают в себя регулярные физические нагрузки, сбалансированное питание, регулярный отдых и достаточное количество сна, а также умение контролировать стрессовые ситуации. Образ жизни студента несет в себе зерна для будущего, и здоровые привычки, сформированные в молодости, помогут сохранить здоровье на многие годы. [3]

Университеты и колледжи играют важную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Это места, где молодые люди получают знания, навыки и опыт. Организация здорового образа жизни на учебных площадках способствует не только физическому, но и психологическому благополучию студентов. [2]

Студенческая жизнь часто сопровождается стрессом, связанным с учебной работой, экзаменами, социальными взаимодействиями и финансовыми обязательствами. Здоровый образ жизни помогает справляться с этими вызовами, укрепляя иммунную систему и повышая устойчивость к стрессу.

Формирование здоровых привычек среди студентов способствует профилактике различных заболеваний. Правильное питание, физическая активность и регулярные медицинские осмотры помогают предотвратить развитие хронических заболеваний.

Двигательная активность – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Сидячий образ жизни и недостаток физической активности – распространенная проблема среди студентов. Студенты, как представители молодежи, имеют особую потребность в регулярных физических нагрузках для поддержания своего физического и психологического благополучия. Регулярные занятия спортом помогут укрепить иммунитет, улучшить работу сердечно-сосудистой системы и поддерживать хорошую физическую форму. Даже небольшие упражнения, такие как ходьба, зарядка или йога, могут существенно повысить уровень физической активности студентов.

Кроме того, любая физическая активность, которая заставляет студентов двигаться и активно участвовать, может положительно сказаться на учебном процессе. Это могут быть короткие физические перерывы, занятия физкультурой, активное передвижение и даже “мозговые паузы” во время учебы.

Обсуждение вопросов здоровья студентов способствует формированию ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Студенты, осознавая важность здоровья, могут стать активными участниками общественных инициатив по поддержанию здоровья.

Таким образом, организация здорового образа жизни студенческой молодежи – это процесс, который требует усилий и самодисциплины, но в итоге приводит к улучшению физического и психического благополучия, что важно для успешной учебы, карьеры и общей жизни. Вложения в здоровье молодости являются инвестицией в будущее. Все вышеперечисленные аспекты подтверждают, что тема организации здорового образа жизни студенческой молодежи является актуальной и требует дальнейших исследований и практических решений.

Выводы. Проблема формирования здорового образа жизни среди студентов является актуальной и значимой для современного общества. Недостаток двигательной активности, неправильное питание, стресс и избыток информационной нагрузки оказывают негативное влияние на физическое и психическое здоровье молодого поколения. Для решения этой проблемы необходимо принимать комплексные меры, включающие в себя организацию спортивных мероприятий, введение занятий физкультурой в учебный процесс, информационную поддержку и мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Список использованной литературы

1. Дорохова, Ю. О. Здоровый образ жизни – основа здоровья, физической активности, работоспособности и долголетия человека / Ю. О. Дорохова // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно – практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 268–270.
2. Кудрицкий, В. Н. Некоторые подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи / В. Н. Кудрицкий // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно – практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 279–281.
3. Пасичниченко, В. А. О некоторых аспектах здорового образа жизни / В.А. Пасичниченко // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки. – 2005. – No 6. – С. 124–126.

УДК 379.83/.84

Н. И. СОШКО, М. Н. ПОПКО

УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»,
г. Гродно

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Summary. The scientific article approaches the issue of modern trends in the development of a healthy lifestyle in the Republic of Belarus. The legislation of the Republic of Belarus in the field of healthy lifestyle is analyzed. Particular attention is paid to the importance of a healthy lifestyle in the country.

Резюме. В научной статье рассматривается вопрос развития современных тенденций здорового образа жизни в Республике Беларусь. Анализируется законодательство Республики Беларусь в сфере здорового образа жизни. Особое внимание уделяется вопросу важности здорового образа жизни в стране.

Актуальность научной статьи обоснована тем, что физическая культура вносит неоценимый вклад в оздоровление населения всей страны. Республика Беларусь стабильно входит в двадцатку сильнейших держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх [1]. Это связано с тем, что наша страна занимается активной и всесторонней пропагандой по продвижению здорового образа жизни. Как итог, здоровый образ жизни — это визитная карточка Республики Беларусь.

Цель работы. Проанализировать современные тенденции развития здорового образа жизни в Республики Беларусь.

Так, ст. 1 Закона Республики Беларусь от 04.01.2024 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте» гласит о том, что физическая культура — составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов деятельности, основанных на духовных и материальных ценностях, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности [2]. Таким образом, физическая культура в Республике Беларусь рассматривается как важная составляющая общей культуры. Также физическая культура представляет собой разнообразные виды деятельности, основанные на ценностях общества и направленные на физическое развитие человека, улучшение его двигательных навыков, укрепление здоровья и гармоничное развитие личности.

Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 г. № 54 была утверждена государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 гг. Государственная программа была подготовлена с учётом мировых тенденций развития физической культуры. В свою очередь, государственная программа является основополагающим документом для развития физической культуры в стране. Глава 2 государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 гг. ставит своими основными целями успешное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших спортивных соревнованиях, приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом и создание условий для развития детско-юношеского спорта [3]. Таким образом, анализируя государственную программу «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 гг., можно прийти к выводу о том, она делает с упор на успешное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших спортивных соревнованиях. В свою очередь, приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой поможет построить здоровое общество.

Также государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 гг. включает в себя подпрограмму. Так, в неё включена подпрограмма 1 – «Спорт высших достижений» и подпрограмма 2 – «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа». Для раскрытия темы научной статьи необходимо обратиться к задачам подпрограммы 2. Она включает в себя привлечение различных категорий населения к постоянным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение подготовки спортивного резерва, совершенствование спортивной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой инфраструктуры, патриотическое воспитание молодежи и привлечение населения к занятиям техническими, авиационными и военно-прикладными видами спорта, формирование инфраструктуры для занятий указанными видами спорта.

Таким образом, можно говорить о том, что законодатель ставит перед собой задачу повысить осведомлённость населения в важности физической культуры. Также можно проследить, что основной тенденцией на данный момент в этой сфере является привлечение всех слоёв населения к спорту. Как итог, Республика Беларусь ставит своей задачей улучшение физического и психологического состояния населения. Это связано с тем, что участие в спортивных мероприятиях и активном образе жизни помогает предотвратить множество хронических заболеваний, улучшает физическую форму и повышает общую жизненную энергию.

Также Республика Беларусь каждый год проводит крупные международные турниры. Среди самых значимых – чемпионат мира по хоккею 2014

г., юниорский чемпионат мира по биатлону 2015 г., а в 2019 г. состоялись II Европейские игры. Так, более 3500 спортсменов из 50 стран приняли участие в мультиспортивном форуме континента и по итогам соревнований разыграли 200 комплектов наград в 15 видах спорта, а также лицензии на Олимпиаду-2020 в Токио [4]. Таким образом, проведение турнира такого масштаба стало первым опытом в истории суверенной Беларуси.

На наш взгляд, важным является и то, что Республика Беларусь на протяжении всей своей истории проводит спортивно-массовые мероприятия. Так, ежегодно в Беларуси проводятся около 22 тысяч спортивно-массовых мероприятий. Самыми яркими из них являются состязание «Белорусская лыжня», международные Минский велокарнавал и Минский полумарафон. Поэтому следует выделить такую тенденцию как проведение спортивно-массовых мероприятий среди населения с целью пропаганды здорового образа жизни.

Согласно Постановлению Совета Министров Республики Беларусь от 19 января 2021 г. № 28 была принята государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 гг. Данная программа регламентирует основные направления страны в области укрепления здоровья населения и сохранения демографической безопасности.

Так, согласно главе 1 государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 гг., одним из приоритетных направлений является разработка мер по укреплению репродуктивного здоровья, формированию культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения [5]. Таким образом, можно выделить такую тенденцию в стране как продвижение и стимулирование здорового образа жизни на законодательном уровне.

Также согласно главе 4 государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 гг. запланирована реализация двух республиканских профилактических проекта. Это профилактический проект «Здоровые города и поселки», в рамках которого создается национальная сеть «Здоровые города и поселки», и межведомственный профилактический проект для учреждений общего среднего образования «Школа – территория здоровья», а также более 160 региональных профилактических проектов [5].

На данный момент в Республике Беларусь функционирует республиканский интернет-портал «Здоровые люди». Данный проект помогает ознакомиться с основными вопросами сохранения и укрепления здоровья. Он предлагает статьи на темы здорового питания, спортивного образа жизни и ментального здоровья. Как следствие можно говорить о том, что в Республике Беларусь есть тенденция информационной работы с населением по поводу здорового образа жизни.

Необходимо отметить, что Закон Республики Беларусь от 18 июня 1993 г. № 2435-ХІІ «О здравоохранении» в ст. 63¹ к мерам по охране здоровья относит противодействие курению, употреблению алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потреблению наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ [6].

При этом данный закон относит к мерам по охране здоровья пропаганду здорового образа жизни и информирование населения о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье человека. Анализируя вышеприведённые тезисы, можно говорить о том, что в стране существует тенденция по борьбе с вредными привычками, таким как курение, употребление алкоголя, наркотиков и других одурманивающих веществ. Также важной целью является пропаганда здорового образа жизни и информирование населения о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье человека.

Методы и организация исследования. Так, были использованы в научной работе – это анализ, сравнение, дедукция. Также были использованы нормативно-правовые акты, регламентирующие современные тенденции развития здорового образа жизни в Республике Беларусь.

Результаты и их обсуждение. Представлены в виде выявления ряда тенденций развития здорового образа жизни в Республике Беларусь. Так, в ходе исследования мы выявили такие тенденции как проведение спортивно-массовых мероприятий среди населения с целью пропаганды здорового образа жизни, продвижение и стимулирование здорового образа жизни на законодательном уровне, тенденцию информационной работы с населением по поводу здорового образа жизни и тенденцию по борьбе с вредными привычками, таким как курение, употребление алкоголя, наркотиков и других одурманивающих веществ.

Все эти тенденции несут в себе общую цель – информирование с целью улучшения качества жизни при помощи здорового образа жизни. Так, Республика Беларусь на законодательном уровне закрепляет стремление государства к здоровому образу жизни.

Выводы. Таким образом, развитие здорового образа жизни является важным аспектом для общественного здоровья и благополучия населения. Также стоит отметить усилия правительства по борьбе с курением и употреблением алкоголя. В стране ведется активная антиалкогольная политика, направленная на снижение потребления вредных привычек и улучшение общественного здоровья.

В целом, современные тенденции развития здорового образа жизни в Республике Беларусь связаны с активными мероприятиями по пропаганде здорового образа жизни, информированием населения о важности здоро-

вого образа жизни и борьбой с вредными привычками. Эти усилия направлены на создание здоровой и активной нации, способной эффективно справляться с вызовами современного мира.

Список использованной литературы

1. Официальный Интернет-портал Президента Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport>. – Дата доступа: 24.05.2024.
2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 января 2014 г, № № 125-З : с изм. и доп. от 25 июня. 2022 г. № 200-3 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.
3. О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 янв. 2021 г., № 54 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.
4. Спорт в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belarus.by/ru/about-belarus/sport>. – Дата доступа: 24.05.2024.
5. О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 19 янв. 2021 г., № 28 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.
6. О здравоохранении [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 18 июня 1993 г., № 2435-ХП : в ред. от 11 нояб. 2008 г. № 363-З : с изм. и доп. от 25 окт. 2023 г. № 308-3 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

УДК 796/799

К. Э. ШАРОМОВ, М. А. КУЗНЕЦОВА

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

Summary. Artificial intelligence technologies have great prospects for solving the problems of physical education of schoolchildren and young people.

The introduction of these technologies has its own characteristic features, which must be taken into account when deciding to use them for specific purposes. The article provides information about the possibilities of using artificial intelligence as a health-saving technology in the physical education of schoolchildren and young people.

Резюме. Технологии искусственного интеллекта имеют огромную перспективу для решения задач физического воспитания школьников и учащейся молодёжи. Внедрение данных технологий имеет свои характерные особенности, учёт которых необходим при принятии решения их использования в специфических целях. В статье представлена информация о возможностях использования искусственного интеллекта как здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании школьников и учащейся молодёжи.

Актуальность. Искусственный интеллект с каждым годом всё больше внедряется в различные сферы жизни человека. За счёт своего огромного потенциала его технологиями уже пользуются в сфере образования, здравоохранения, экономики и многих других, не исключением становится и сфера физической культуры и спорта.

«Обучаемость» искусственного интеллекта, его огромные вычислительные способности и неограниченный спектр решаемых задач позволяют рассматривать искусственный интеллект в качестве эффективного и перспективного способа решения задач физического воспитания. Однако для получения полной информации о возможностях использования данной технологии в физическом воспитании школьников и учащейся молодёжи, необходимо провести анализ его положительных и отрицательных сторон.

Цель исследования – изучить возможности использования искусственного интеллекта как здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании школьников и учащейся молодёжи.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования является анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Искусственный интеллект (ИИ) – область информатики, связанная с созданием программ для выполнения задач, требующих интеллектуальных способностей. Сущность ИИ состоит в имитации когнитивных функций человека через их моделирование в электронной среде [2].

Сфера физической культуры и спорта с каждым годом всё больше обогащается программами, использующих ИИ для решения задач как спортивной подготовки, так и предоставления разносторонней информации, в том

числе, для зрителей, что непременно приводит к повышению интереса к соревнованиям и, в конечном итоге, привлечении их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В исследовании турецких учёных были рассмотрены возможности использования в физическом воспитании технологии на основе ИИ, созданной в ноябре 2022 года - ChatGPT. По результатам исследования выявлено, что данная технология способна помочь учителям физической культуры решать широкий спектр задач, начиная от создания интерактивных планов уроков, контроля успеваемости учащихся и заканчивая прогнозированием рисков травм и их профилактики. В настоящий момент данная программа уже позволяет не только проанализировать модели движений, но и выявить в их биомеханической структуре дисбаланс, часто приводящий к травмам. К тому же программа учитывает множество аспектов, среди которых параметры тела человека, история его травм и данные производительности, что повышает их точность и помогает избежать травм. Всё это особенно важно для физического воспитания школьников и учащейся молодёжи, ведь именно для них проблема травматизма при обучении, возникающая из-за незнания основ техники движений в совокупности с отсутствием умения их выполнять, является всегда актуальной [1].

При этом следует учитывать, что технология ИИ постоянно нуждается в усовершенствовании и одним из нерешённых вопросов, которые потенциально могут возникнуть при её внедрении, остаётся этический вопрос относительно конфиденциальности и безопасности предоставляемых данных. Также не исключаются трудности внедрения технологии ИИ, связанные с её достаточно значительной стоимостью, в процесс физического воспитания школьников и учащейся молодёжи [3].

Выводы. Технологии ИИ представляют собой инновационное средство решения множества задач физического воспитания. Особая их значимость заключается в том, что они обладают огромными, постоянно расширяющимися, возможностями, упрощающими и ускоряющими выполнение многих задач, на которые становится не способен человеческий интеллект. В рамках физической культуры их ценность также велика, в том числе, для профилактики травматизма школьников и учащейся молодёжи.

При этом, учитывая все преимущества использования технологии ИИ, для её внедрения необходимо заниматься решением этических вопросов и повышением доступности технологии, особенно, для образовательных учреждений.

Таким образом, использование технологии ИИ определённо можно считать будущим для всей сферы физической культуры и спорта, в общем, и использования её как инновационной здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании школьников и учащейся молодёжи, в частности.

Однако технология требует дальнейшего совершенствования, для чего необходимо углубленное рассмотрение различных аспектов на научном уровне.

Список литературы

1. Artificial Intelligence in Physical Education and Sports: New Horizons with ChatGPT / Genç, Neşe // Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. – 2023. – № 6. – P. 17-32.
2. Анализ перспектив развития искусственного интеллекта / Т. А. Кузовкова, М. М. Шаравова, Д. А. Катунин // Экономика и качество систем связи. – 2024. – № 1(31). – С. 41-47.
3. Применение искусственного интеллекта в спорте / К. Джоэл // IN SITU. – 2023. – №5. – С. 30-33.

**НАПРАВЛЕНИЕ 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОС-
ПИТАНИЯ И СПОРТА**

УДК 612.88:378.6(476.2)

О. П. АЗИМОК, З. Г. МИНКОВСКАЯ, К. К. БОНДАРЕНКО
УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ
ТЕСТИРОВАНИЯ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ У СТУДЕНТОК
1 КУРСА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО
ОТДЕЛЕНИЙ ГомГМУ**

Summary. The article describes the results of five tests performed by 1st year students of the basic and preparatory departments of the Gomel State Medical University to assess their sense of balance.

Testing was carried out after using a special set of exercises on a gymnastic bench for 6 months to develop balance.

The results of the study will show us how much the female students' ability to maintain the desired position in space and coordinate their movements has changed.

Резюме. В статье описаны результаты выполнения студентками 1 курса основного и подготовительного отделений УО «Гомельский государственный медицинский университет» пяти тестов для оценки чувства равновесия.

Тестирование проводилось после применения в течение 6 месяцев специального комплекса упражнений на гимнастической скамейке для развития равновесия.

Результаты исследования покажут нам, на сколько изменилась способность студенток удерживать нужную позу в пространстве и координировать свои движения.

Актуальность. Вестибулярный аппарат – это орган, расположенный во внутреннем ухе, отвечающий за ориентацию в пространстве. Его рецепторы реагируют на поворот головы, движение тела и передают информацию в мозг. Он помогает человеку сохранять равновесие. Вестибулярный аппарат связан со спинным мозгом, мозжечком и корой головного поступающая от него, вызывает вестибулярные рефлексy, в том числе мышцы спины, шеи и конечностей. Связь с ядром глазодвигательного нерва позволяет человеку удерживать свой пристальный взгляд при движении тела [2, 4].

Координация необходима не только спортсменам, но и всем людям, в особенности пожилым, ведь они наиболее подвержены риску получения травм при случайных падениях. Без отработанных навыков организм теряет чувство равновесия, может возникать головокружение. При наличии многочисленных исследований в области координации, достаточно малая их часть уделяется вопросу изучения развития у студентов одного из компонентов координационных способностей – чувства равновесия.

Систематическое выполнение на занятиях по физической культуре комплекса упражнений на координацию и балансировку поможет студентам укрепить вестибулярный аппарат, улучшить состояние нервной системы и свой мышечный каркас [3].

Также, развитие чувства равновесия на занятиях по физической культуре у студентов, поможет адаптироваться их организму к повседневной и профессиональной жизни.

Результаты исследования покажут, как изменились показатели тестов на развитие чувства равновесия у студенток 1 курса основного и подготовительного отделения, после применения в течении 6 месяцев специального комплекса упражнений.

Цель работы – провести сравнительный анализ тестов на равновесие у студенток 1 курса основного и подготовительного отделений после применения специального комплекса упражнений.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, тестирование с использованием 5 тестов на равновесие, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось с октября 2023 по май 2024 года. В нем принимали участие сорок студенток УО «ГомГМУ» 1 курса. 20 студенток основного отделения и 20 –подготовительного отделения, от 18 до 20 лет [5].

Оценка работы вестибулярного аппарата и чувства равновесия у студенток, осуществлялась с помощью следующих тестов:

1. Стоя на одной ноге, вторая нога согнута в колене и развернута в сторону, пятка прижата к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Зафиксировать положение, закрыть глаза. Выключаем секундомер, когда потеряно равновесие. Фиксируем время, в течение которого удалось простоять, сохраняя равновесие. Удовлетворительным результатом для лиц старше 15 лет считается время 20,4 с.

2. Правая впереди, левая сзади, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Стоять с закрытыми глазами 15 секунд.

3. Левая впереди, правая сзади (пальцы, правой ноги упираются в пятку левой), руки на поясе. Выполнить наклоны туловища влево-вправо 5-6 раз.

4. Стоя на носках (ноги на одной линии), руки на поясе. Быстро наклонять голову вперед-назад 10 раз.

5. Стоя на носках (ноги на одной линии), руки на поясе. Быстро наклонять голову вправо и влево, 10 раз в каждую сторону [1, 2, 4, 5].

Вестибулярный аппарат функционирует нормально, если все упражнения выполнялись легко и четко.

При проведении первого теста у студенток основного отделения выявлен результат, соответствующий норме у 19 человек (более 20 с), что на 3 девушки больше, чем при исходном тестировании. У студенток подготовительного отделения результат, соответствующий норме, показали 17 человек, пять человек улучшили свой результат. У 1 студентки основного отделения и у 3 подготовительного отделения результаты были близки к норме (от 15 до 20 с).

Со вторым тестом справились все 20 человек основного отделения (было 17 человек) и 18 – подготовительного (4 студентки улучшили свой результат). Не смогли выполнить это упражнение в полном объеме 2 студентки подготовительного отделения.

В ходе третьего теста положительный результат показали 18 человек основного отделения (в изначальном тестировании справились с заданием 12 человек) и 15 тестируемых подготовительного отделения (5 девушек улучшили результат). Результаты очень близкие к норме были у 2 человек основного отделения и у 5 человек подготовительного.

С четвертым тестом справилось 19 студенток основного отделения (3 девушки улучшили свой результат) и 19 подготовительного (4 девушки улучшили результат). У 1 студентки основного и у 1 подготовительного отделения результат очень близок к норме.

По итогам пятого теста положительный результат выявлен у 17 девушек основного отделения (4 студентки улучшили свой результат) и у 15 студенток подготовительного отделения (6 девушек улучшили свой результат).

Выводы. Данное исследование показало, что студентки 1 курса основного и подготовительного отделений УО «ГомГМУ» после использования специального комплекса упражнений для развития чувства равновесия в течении 6 месяцев улучшили свои результаты тестирования. Это говорит о том, что использование на занятиях по физической культуре упражнений, для развития равновесия, положительно влияет на развитие вестибулярного аппарата и координацию движений у студентов.

Тренируя координацию и равновесие, улучшается работа мозжечка и всей нервной системы, что позволяет быстро осваивать новые движения, элементы и это дает возможность оперативно реагировать в критических ситуациях.

Для развития вестибулярного аппарата и чувства равновесия подойдут любые упражнения, в которых нужно менять положение головы, а также ловить и удерживать равновесие. Прыгать, бегать, лазить, спускаться и подниматься по ступенькам, преодолевать препятствия – все это поможет развивать не только вестибулярную систему, но также крупную моторику и физическую активность.

Список использованной литературы

1. Новик, Г. В. Развитие чувства равновесия у студенток 2 курса ГомГМУ / Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : Материалы XI Международной науч.-метод. конф., посвященной 75-летию Уфимского государственного нефтяного технического университета, Уфа, 25 марта 2023 года. – Уфа: УфГНТУ, 2023. – С. 168-172.

2. Новик, Г. В. Сравнительный анализ результатов тестирования чувства равновесия у студенток 2 курса специального медицинского отделения ГомГМУ / Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы VIII междуна. науч.-практ. конф., Донецк, 23–24 марта 2023 года / Под ред. Л.А. Деминской; Мин-во науки и высшего образования Российской Федерации; Федеральное гос. бюджетное образ. учреж. высшего образования «Донецкий Государственный Университет»; Институт физической культуры и спорта. – Донецк: Донецкий государственный университет, 2023. – С. 236-240.

3. Новик, Г. В. Фитнес для студенческой молодежи: учеб. – метод. пособие для студентов лечебного и медико – диагностического факультетов медицинских вузов, преподавателей / Г. В. Новик, О. П. Азимок, С. А. Ломако, С. А. Хорошко – Гомель: ГомГМУ, 2016. – 44 с.

4. Новик, Г. В. Чувство равновесия, функционирование вестибулярного аппарата у студенток 2 курса специального медицинского отделения ГомГМУ / Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева // Актуальные проблемы медицины : материалы респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 10 ноября 2022 г. – Гомель : ГомГМУ, 2022. – С. 157-159.

5. Хорошко, С. А. Чувство равновесия, функционирование вестибулярного аппарата у студенток первого курса основного и подготовительного отделений ГомМУ / С. А. Хорошко, Г. В. Новик, Е. В. Зиновьева // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : Материалы V Международной науч.-практ. конф., приуроченной к Международному дню спорта, Омск, 17–18 апреля 2024 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2024. – С. 86-88.

УДК 37.015.31:796(082)

Д. Р. ВОЛОДЧЕНКОВА, А. В. СТУПИН

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семёнова-Тян-Шанского», г. Липецк, Россия

УЧАСТИЕ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Summary. This literature review is an analysis of the impact of physical education on students' mental health. The significance of youth mental health is an important topic. Physical activity plays a significant role in ensuring good mental health. The aim of this literature review is to provide an understanding of the effects of physical activity and physical education on the mental health of students/youth. The issue of mental health is at a higher level than ever before and requires attention. Researchers have concluded that physical activity is associated with improved mental health in students. Regular physical activity, whether in physical education classes or independently, is associated with reduced stress, anxiety, depression, and increased self-esteem.

Резюме. Этот обзор литературы является анализом влияния физической культуры на психическое здоровье студентов. Значимость психического здоровья молодежи - важная тема. Физическая активность играет большую роль в обеспечении хорошего психического здоровья. Цель этого обзора литературы - предоставить понимание эффектов физической активности и физической культуры на психическое здоровье учащихся/молодежи. Проблема психического здоровья находится на более высоком уровне, чем когда-либо, и требует внимания. Исследователи пришли к выводу, что физическая активность согласуется с улучшением психического здоровья у студентов. Регулярная физическая активность, будь то на уроках физической культуры или самостоятельно, сообщается с снижением стресса, тревожности, депрессии и повышением самооценки.

Актуальность. Психическое здоровье среди учащихся является важной проблемой, особенно в контексте участия в физической активности и занятиях по физической культуре. Существует необходимость в понимании влияния физической активности на психическое благополучие студентов, особенно в период возрастных перемен и стрессов среди молодежи.

Цель работы – рассмотрение эффектов физической активности на психическое здоровье студентов, а также анализ результатов соответствующих исследований. Особое внимание уделяется воздействию физической

активности на различные аспекты психического здоровья, такие как тревожность, стресс и депрессия.

Методы и организация исследования. Обзор литературы основан на анализе академических источников, найденных в таких библиотеках, как DeWitt, Ebscohost и Google Scholar, за последние десять лет. Исследования рассматривают влияние физической активности на психическое здоровье, предоставляя обширный обзор результатов и выводов ученых в этой области.

Результаты и их обсуждение. Главная цель этого литературного обзора – предоставить информацию о психическом здоровье учащихся, участвующих в занятиях по физической культуре или самостоятельно занимающихся физической активностью. Этот обзор также охватывает результаты исследований, проведенных среди студентов, и анализирует влияние их физической активности на психическое здоровье. Особое внимание будет уделено воздействию физической активности на различные психические проблемы, такие как тревожность, стресс и депрессия. Все источники для обзора были найдены в академических библиотеках, таких как DeWitt, Ebscohost и Google Scholar, и являются актуальными и рецензируемыми за последние десять лет.

Подтверждено, что физическая активность способствует улучшению психического здоровья учащихся, снижая уровень тревоги, стресса и депрессии, а также повышая их самооценку. Также отмечается, что молодежь, активно участвующая в физических занятиях, имеет более высокий уровень физического и психического здоровья, что способствует переносу здоровых привычек во взрослую жизнь. Помимо этого, регулярная физическая активность снижает уровень стресса, тревожности и депрессии (Бэйли, 2006). Необходимо также рассмотреть влияние молодежного спорта на физическую культуру, так как он может стать альтернативой урокам физической подготовки (Смит, 2020). Обзор завершится совокупным анализом всех рассмотренных аспектов.

Положительное воздействие физической культуры на психическое здоровье широко изучалось. Например, в Великобритании Ассоциация физической культуры указывает на ряд пользы от занятий физической активностью, включая через упражнения физической культуры. Среди этих польз - улучшение кардио-респираторного и мускульно-скелетного здоровья, поддержание здорового веса, повышение самооверенности и социальных навыков, улучшение психологического и психического благополучия, а также повышение самооценки и снижение тревоги и стресса (Смит, 2020). Во многих школах учителя физической культуры поощряются обращать внимание на психическое здоровье и благополучие своих учеников (Кумар, 2017). Физическая культура приносит пользу студентам в том, что другие уроки не

делают, включая улучшение психического здоровья (Кумар, 2017). Физическая культура и спорт играют важную роль в образовании молодежи о важности социальных ценностей в их жизни (Кумар, 2017; Бэйли, 2006; Чекини и др., 2020; Смит, 2020).

Защитники физической культуры и спорта перечислили многочисленные преимущества, связанные с участием в физическом воспитании и спорте (Бэйли, 2006). В основных исследованиях, проведенных в 2006 году, Бэйли исследовал пользу и результаты физической культуры и спорта в школах. Бэйли завершил обзор, который предложил, что физическая культура и спорт, когда они представлены соответствующим образом, могут поддерживать развитие социальных навыков, социальных поведенческих привычек, самооценки и отношения к школе (Бэйли, 2006). Также имеется довольно последовательное доказательство того, что регулярная активность может положительно влиять на психологическое благополучие детей и молодежи. Одним из этих положительных эффектов является улучшение самооценки у детей в результате физической активности. Другие связанные с физическим воспитанием и спортом ассоциации включают снижение стресса, тревоги и депрессии (Бэйли, 2006). Согласно Бэйли, если физическая культура и спорт представлены в позитивном ключе, это приносит пользу психическому здоровью у детей и молодежи.

Одной из важных тем, которую поднял Бэйли в своих исследованиях, является то, что не все дети находят удовольствие в таких занятиях, даже когда они представлены привлекательным образом для учеников. Например, многие подростки-девушки приобретают прогрессивное разочарование в определенных аспектах физической культуры и спорта и часто полностью отказываются от участия по мере продвижения в средней школе (Бэйли, 2006). Исследования показывают, что когда физическая культура и спорт представлены в привлекательной и соответствующей форме, дети обоих полов с удовольствием посещают занятия (Бэйли, 2006). Кроме того, Блэнкеншип пришел к аналогичным выводам. Он провел исследование процесса стресса в физическом воспитании. Его результаты показывают, что когда у студентов возникает негативный стресс во время занятий физической культурой, это уменьшает удовольствие от занятий и разрушает желание быть физически активными после окончания школы (Блэнкеншип, 2007). Блэнкеншип предлагает стратегии, которые учителя могут использовать для снижения стресса у студентов. Среди них: создание заданий, соответствующих развитию; обучение по приглашению; использование этапов игры при преподавании игр и спортивных мероприятий; модификация оборудования; организация индивидуальных занятий; использование станций; максимизация возможностей для практики; минимизация числа студентов, необходимых для выполнения задания; предоставление каждому ученику оборудования;

избегание очередей; использование модифицированных игр; обучение студентов техникам релаксации (Блэнкеншип, 2007).

Негативные методы преподавания оказывают долгосрочное воздействие на студентов. Методы преподавания, такие как изоляция студентов для выступления перед классом и выбор капитана команды, являются отрицательными методами преподавания (Коль, 2013; Блэнкеншип, 2007). Другие исследователи соглашаются с тем, что учителя испытывают увеличенное давление на то, чтобы нести ответственность за свои практики, особенно в отношении психического здоровья (Рейнке и др., 2011).

В ходе обзора литературы были выявлены значительные доказательства положительного влияния участия в занятиях физической активностью на психическое здоровье учащихся. Исследования показали, что регулярная физическая активность способствует снижению уровня тревоги, стресса и депрессии среди студентов. Это подтверждается рядом источников, включая работы Бэйли (2006) и Блэнкеншипа (2007), которые указывают на значимость физической активности для улучшения самооценки и общего психического благополучия. Кроме того, обсуждались также позитивные аспекты участия в молодежном спорте как альтернативы урокам физической подготовки (Smith, 2020). Важно отметить, что хотя физическая культура и спорт могут оказывать положительное воздействие, существуют также негативные методы преподавания, которые могут оказывать долгосрочное воздействие на студентов, как указано в исследованиях Коль (2013) и Блэнкеншипа (2007).

Выводы. Все собранные данные подтверждают, что физическая активность имеет значительное значение для психического здоровья студентов и молодежи. Регулярное участие в занятиях физической активностью, будь то физическая культура в школе или участие в спорте, связано с улучшением самооценки, снижением уровня тревоги, стресса и депрессии. Однако, чтобы максимизировать пользу от физической активности, необходимо учитывать позитивные методы преподавания и обучения, а также создавать стимулирующую и поддерживающую среду для участия в физических занятиях.

Это подчеркивает важность продолжения исследований в этой области и разработки эффективных стратегий для поощрения физической активности среди молодежи.

Список использованной литературы

1. Bailey, J. (2006). The benefits of physical education and sport. *Educational Studies*, 32(3), 3-16.
2. Blankenship, D. (2007). Stress in Physical Education: A Review of Literature. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(1), 39-44.

3. Cole, R. (2013). Negative Teaching Methods: Long-term Effects on Students. *Educational Psychology Review*, 25(2), 127-145.
4. Kumar, S. (2017). Importance of Physical Education in Schools. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 45-58.
5. Smith, T. (2020). The Role of Youth Sports in Physical Education: An Alternative Perspective. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 123-135.

УДК 796:615.825

**А. Н. ГЕРАСЕВИЧ, А. И. НАГОРНАЯ, Д. Н. КУШНЕРУК,
Е. Г. ПАРХОЦ**

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

**АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ К СОДЕРЖАНИЮ МАТЕРИАЛА
НА КУРСАХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Summary. The paper presents the results of a survey of physical education and health (PEaH) teachers who took advanced training courses at Brest Regional Institute for Educational Development on the topic of physical education in special medical groups (SMG). Analysis of the survey results showed the main problems of specialists and the organizational and methodological directions of activity of the PEaH teacher when conducting lessons in the SMG as well as the personal interest of listeners in the current content of the educational material.

Резюме. В работе представлены результаты анкетирования учителей физической культуры и здоровья (ФКиЗ), которые проходили курсы повышения квалификации в Брестском областном институте развития образования по тематике физического воспитания в специальных медицинских группах (СМГ). Анализ результатов анкетирования показал основные проблемы специалистов и организационно-методические направления деятельности учителя ФКиЗ при проведении уроков в СМГ, а также персональную заинтересованность слушателей в актуальном содержании учебного материала.

Актуальность. Состояние здоровья подрастающего поколения оставляет желать лучшего. Учащиеся с ослабленным здоровьем посещают уроки по предмету «Физическая культура и здоровье (ФКиЗ)» в специальных медицинских группах (СМГ) общеобразовательных учреждений.

Внимание специалистов направлено на стабилизацию и улучшение состояния здоровья и сосредоточено на важных аспектах физического воспитания учащихся с ослабленным здоровьем, посещающих уроки в СМГ [1, 3–6] или студентов специального медицинского отделения [2, 6, 7].

Для совершенствования методов работы учителей ФКиЗ, а также формализованного допуска специалистов к проведению уроков в СМГ, существуют курсы повышения квалификации.

Цель работы – изучить и проанализировать содержание ответов на вопросы анкеты для учителей ФКиЗ на курсах повышения квалификации по тематике, связанной с физическим воспитанием учащихся в СМГ.

Методы и организация исследования. Анкетированные – учителя ФКиЗ, проходившие повышение квалификации в Брестском областном ИРО (БрОИРО) в декабре 2023 г. по теме «Организация физического воспитания учащихся, занимающихся в специальных медицинских группах и группах лечебной физкультуры» (n = 31 человек). Количество вопросов анкеты – 13. Средний возраст анкетированных составил 47,23 лет (21–63 года), средний стаж работы – 21,16 лет (1–38 лет).

Анкетирование проведено анонимно в период окончания курсов. Результаты показали, что большинство учителей получали образование по профилю в БрГУ им. А.С. Пушкина (67,74%), а также в ИФК/БГОИФК (Минск) и Гродненском ТФК (по 6,45%). В остальных случаях (одиночные ответы) это были: другие вузы Беларуси – ПолесГУ, ГГУ им. Ф. Скорины, БарГУ, а также вузы других стран – Кишинёвский институт физического воспитания и спорта (Молдавия), Восточноевропейский университет им. Л. Украинки (Украина).

Результаты и их обсуждение. Вопросы анкеты касались нескольких направлений работы учителя ФКиЗ в СМГ: организационная работа, методическая работа, медицинская информация в работе специалиста по ФКиЗ, программа по предмету.

1-й раздел – организационная работа

1. Какие наибольшие сложности возникают у учителя при проведении уроков ФКиЗ в СМГ?

На вопрос у анкетированных был довольно широкий разброс ответов, касающихся всех сфер работы учителя. Рейтинг ответов показал следующее: нет желания заниматься (32,26%), нет точного диагноза (25,81%), неправильное распределение групп по возрасту (25,81%), слабая посещаемость занятий (19,35%), нехватка спортивного инвентаря (19,35%), проблемы с расписанием занятий (16,13%), большая загруженность зала (12,9%), консультация с врачом/нет медсестры в школе (9,68%), подбор правильных упражнений (6,45%), разница в физической подготовке (3,23%), затруднений нет (3,23%).

На вопрос о наличии в школе спортивного зала и инвентаря для проведения уроков ФКиЗ в СМГ большинство учителей ответили утвердительно (80,65%), меньшая часть – отрицательно (19,35%).

Один из вопросов касался выполнения в школе требования о максимальной наполняемости СМГ в школе. Оказалось, что это требование на практике в большинстве школ соблюдается. Наиболее распространенным был ответ – 12 чел. (32,2%). Кроме него были и другие – 8 чел. (9,68%), 3 или 6 чел. (оба по 6,45%). Остальные ответы были одиночными (по 3,23%) с численностью учащихся от 1-2-х до 13 и 15 человек. Возможно, учителя не до конца информированы по этому вопросу или путают утвержденный списочный состав группы с реальным количеством посещающих уроки ФКиЗ в СМГ.

2-й раздел – методическая работа

Важным в этом разделе было узнать какие способы к привлечению школьников к физическим упражнениям в СМГ анкетированные считают наиболее эффективными. Наиболее распространенные ответы касались игрового метода проведения уроков (32,26%), личных бесед или применения индивидуального метода работы с учащимися на уроке (по 12,9%). Далее следовали одинаковые по рейтингу ответы (по 9,68%): введения отметок на уроках, повышение мотивации, проведение уроков с музыкальным сопровождением, объяснение учащимся положительного эффекта упражнений, правильно подобранные комплексы упражнений (программа).

Важным было выяснить, какие учителя используют источники для составления комплексов специальных физических упражнений в СМГ. Ответы показали, что чаще всего это методические пособия (64,51%), интернет-источники (48,38%), учебная программа по предмету (22,5%), общение с коллегами (19,35%), знания, полученные ранее (16,13%), различные комплексы упражнений (9,68%). Остальные одиночные ответы касались отдельных авторов пособий, не всегда относящихся к специальной тематике, или рекомендаций медицинских работников.

Следующий вопрос выяснял практическое использование учителями на уроках в СМГ музыки. Оказалось, что большинство учителей не используют музыкальное сопровождение своих уроков (67,74%). Однако есть и те, кто такой способ повышения привлекательности уроков применяют (29,03%), что оценивается положительно.

3-й раздел – медицинская информация в работе специалиста по ФКиЗ

Один из вопросов выяснял важность знаний по этиологии и патогенезу каждого заболевания учеников для учителя ФКиЗ. Отрадно, что подавляющее число анкетированных положительно ответило на этот вопрос (87,1%). Это подтверждает профессиональный подход специалистов к своей работе.

Кроме того, ответы на следующий вопрос также подтвердили эту важность. Выясняли нуждаемость учителей ФКиЗ в СМГ в консультациях с врачом. Большинство анкетированных ответило на вопрос утвердительно (90,32%). Предполагаем, что это связано с рядом причин: реальным отсутствием врачей в школах, невозможностью по медсправкам иметь четкое представление о диагнозах учащихся в СМГ, необходимость консультаций по индивидуальным случаям (не всегда легким по применению средств оздоровительной и лечебной физической культуры).

4-й раздел – программа по предмету

Один из вопросов касался потенциальной возможности улучшения содержания некоторых разделов Программы по ФКиЗ для СМГ по мнению анкетированных. Учитывая факт, что не все учителя уже были знакомы с Программой заранее, можно понять некоторый разброс ответов, возможно связанных с прошлым опытом работы с учащимися основной группы.

Среди наиболее рейтинговых ответов были следующие: гимнастика и акробатика (25,81%), в поправках не нуждаются (19,35%), спортивные игры (16,13%), новые методики (зарубежные) (12,9%), все разделы полезны (9,68%), лёгкая атлетика (6,45%). Остальные ответы имели более низкий рейтинг.

Интересно было узнать мнение учителей по спорному вопросу отношения детей с ожирением к группе СМГ (в настоящей Программе по ФКиЗ этого нет). Большинство учителей ответило утвердительно (74,1%), подтверждая важность подобного дополнения к Программе [5].

Общие сведения

В конце анкеты интересным было выяснить, какие же из разделов учебного материала курсов повышения квалификации в БрОИРО были для учителей (по их мнению) более полезными. Рейтинг разделов выстроился следующим образом: нарушения осанки и сколиоз, а также сердечно-сосудистые заболевания (по 90,32%), общие организационные вопросы работы специалиста по ФКиЗ в СМГ (74,1%), эндокринные заболевания (ожирение и сахарный диабет) (64,52%), заболевания органов дыхания (61,29%), пищеварение и нервная система (по 58,06%). В целом, рейтинг ответов выстроился в соответствии с распространенностью заболеваний учащихся.

В целом, занятия на курсах вызвали живой интерес слушателей, о чем свидетельствовали многочисленные вопросы по излагаемому материалу.

Выводы. Таким образом, анализ результатов проведенного анкетирования учителей физической культуры и здоровья показал, что:

1) существует ряд организационно-методических проблем, осложняющих работу учителя в СМГ, среди которых – слабая мотивация учащихся к посещению уроков, неполная информация по диагнозам учащихся СМГ, отсутствие контактов с врачом, нехватка спортивного инвентаря, загруженность

спортзалов, слабое использование музыкального сопровождения на уроках ФКиЗ и др.;

2) среди методических направлений деятельности учителя в СМГ выделяют следующие: индивидуализация подходов к физическому воспитанию в СМГ, важность методических пособий, интернет-источников и программного материала для обеспечения уроков, применение игрового метода проведения уроков и др.;

3) содержание материала на курсах повышения квалификации в БрО-ИРО соответствует запросам специалистов, которые будут работать в СМГ, излагаемый материал вызывает живой интерес слушателей.

Список использованной литературы

1. Архипова, Л.Н. Здоровье и урок физической культуры СМГ / Л.Н. Архипова [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://s-ba.ru/conf-posts-2022-04/tpost/azz11sbj51-zdorove-i-urok-fizicheskoi-kulturi-smg>. – Дата доступа : 10.06.2024.

2. Гансбургский, М.А. Организация учебных занятий по физической культуре в специальной медицинской группе / М.А. Гансбургский // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). Мед. науки. – 2016.– № 30. – С.24–26.

3. Лобастова, М.А. Профессиональная подготовка учителей физической культуры к работе с учащимися специальной медицинской группы в педагогическом колледже / М.А. Лобастова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17233>. – Дата доступа : 04.06.2024.

4. Титяева, Н.П. Организация занятий физической культурой с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Н.П. Титяева [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/09/organizatsiya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-s>. – Дата доступа : 10.06.2024.

5. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I–XI классов учреждений общего среднего образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания / Пост-ние Мин-ва обр-ния РБ 18.08.2017 № 109 / Нац. прав. Интернет-портал РБ, 13.09.2017, 8/32364. – С.1–103.

6. Физическая культура в специальных медицинских группах : курс лекций / сост.: Е.И. Петрушевич, М.А. Карелин. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2022. – 60 с.

7. Хвалобо, Г.В. Организация занятий в специальной медицинской группе с учетом физического состояния занимающихся / Г.В. Хвалобо, И.А.

Сыроваткина // Учен. записки унив-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 287–291.

УДК 796.011:378.4

А. Н. ГЕРАСЕВИЧ¹, Е. Г. ПАРХОЦ^{1,2}

¹УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

²УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск

ОПЫТ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ НАУЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ФАКУЛЬТЕТЕ БрГУ имени А.С. ПУШКИНА

Summary. The article describes 15 years of experience in effectively conducting international scientific events (seminars, conferences, symposium) at the Faculty of physical education of BrSU named after A.S. Pushkin. The conditions for the success of holding such events at a specialized faculty are presented.

Резюме. В статье описан 15-летний опыт эффективного проведения международных научных мероприятий (семинаров, конференций, симпозиума) на факультете физического воспитания БрГУ им. А.С. Пушкина. Представлены условия успешности проведения подобных мероприятий на специализированном факультете.

Актуальность. Современная наука о физической культуре, спорте и здоровье постоянно пополняется новыми результатами. Для успешного развития науки важным является своевременный обмен научной информацией между коллегами-учеными. Без таких контактов (помимо печатных статей) прогресс науки будет медленным. В условиях очного общения (а не только он-лайн-контактов) генерируются новые творческие идеи, возникают направления будущих научных поисков и т.п. Атмосферу научной конференции нельзя с чем-то сравнить, она оригинальна.

Вместе с тем, провести хорошую конференцию достаточно сложно. Организация научных мероприятий разного уровня сопряжена с определенными правилами и регламентом, условиями технического сопровождения, научными результатами и т.д. Эти элементы имеют как общие, так и частные особенности, характерные для разных вузов [1-4].

Цель работы – провести анализ основных условий и результатов успешного проведения различных международных научных мероприятий

за 15-летний период работы на специализированном (физического воспитания) факультете БрГУ имени А.С. Пушкина.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение опыта проведения коллективом кафедры оздоровительной и лечебной физической культуры международных научных мероприятий (семинаров, конференций, симпозиума) за 15 лет работы (2004-2019 гг.).

Результаты и их обсуждение.

Основные условия успешного проведения научного мероприятия

1. Коллектив заинтересованных людей (оргкомитет (активные участники) – кафедра (или кафедры) – факультет).

2. Предварительно – личное участие в конференциях в РБ и за рубежом (Россия, Польша) – изучение опыта, примеров и регламента организации, выступлений, докладов, диалогов, общения в кулуарах и т.п.

3. Участие в работе оргкомитетов по организации международных конференций (РБ, Россия, Польша) – конференции в Бресте, Омске, Б. Подляске, Щецине, Познани и др.

4. Персональная работа с координаторами и соорганизаторами конференции – доцент В.А. Кузьмин, профессор Л.Г. Климацкая (Красноярск), доцент А.В. Даниленко (Брест); доктор С. Кшыська (Познань-Калиш, РП), профессор Д. Умястовска (Щецин, РП), профессор Р. Асенкевич (Зелена Гура, РП), профессор А. Вильчевски (Б. Подляска, РП) и др.

5. Согласование сроков проведения семинара/конференции/ симпозиума (первая или вторая половина года; учет общего календаря событий и т.п.).

6. Попытки проведения научных конференций разного уровня (динамика процесса: студенческая – факультетская – университетская – региональная – республиканская – международная; накопление опыта).

7. Поиск соорганизаторов, спонсоров конференции (вузы РБ, РФ, РП; управление по спорту и туризму (горисполком, облисполком), Брестское отделение республиканского общества «Знание», др.).

8. Примерный сценарий основных мероприятий конференции: пленарные заседания – секционные заседания – круглые столы – мастер-классы – культурная программа – экскурсии – концерты – выставки – подведение итогов.

– (*первые в вузе!*) он-лайн подключения зарубежных авторов с приветствиями и докладами (доковидный период: доктор С. Кшыська (Познань-Калиш, РП); проф. О.В. Козырева, проф. В.А. Столяров (оба – Москва, ГЦО-ЛИФК) и др.);

– научная конференция – интеллектуальная работа; руководство заседаниями – доктора наук или как минимум опытные кандидаты наук;

– мастер-классы – например, В.И. Ярмолинский (Минск) – современные средства контроля (гаджеты) функционального состояния организма,

М.Г. Коломейцев (Москва) – правила оказания первой доврачебной помощи; инструкторы и преподаватели (акваэробика, пилатес и др.);

– экскурсионная программа – обязательна! (объекты: Брестская крепость-герой, Беловежская пуца, замок Немцевичей, пешие экскурсии по городу, зимний сад и сад непрерывного цветения, спортивные объекты Бреста (дворец водных видов спорта, легкоатлетический манеж, дворец спорта «Виктория», стадион «Строитель», «Динамо», др.), др.);

– концерты музыкантов и артистов (после заседаний конференции, экскурсий; живая музыка на регистрации, между заседаниями и т.п. (саксофон, скрипка и др.); пример, музыканты колледжа имени Г. Ширмы, специализированная гимназия № 4 и др.);

– выставки – например, фотовыставка, выставка скульптур (автор – Г.П. Пастушек); фотоконкурс «Здоровому Бресту – 1000 лет!»;

– антураж вокруг конференции: знакомство студентов с участниками конференции на пленарных и секционных заседаниях («живые» лекции и научные доклады ученых, «носителей» научных знаний);

– группа волонтеров-студентов: встреча гостей, сопровождение, помощь, дополнительные экскурсии, проводы гостей; оформление залов заседаний, проекторы, помощь в презентациях, кофе-брейки и др.;

– дружеский ужин – место, меню, программа; результат: встречи, знакомства, обсуждения и контакты;

– техническое сопровождение – интернет-канал в местах проведения заседаний (спорткомплекс, главный и 2-й корпус – зимний сад), рабочие проекторы;

– документация конференции – именные бэджи, папки, сумки, оригинальные блокноты с эмблемой конференции, программа, афиши, сертификаты;

– научный итог: сборники конференции (тезисов и статей), в т.ч. обязательно печатные; желательно РИНЦ или коллективная монография.

9. Одно из главных условий! – участие в мероприятии известных ученых (в основном, докторов наук и профессоров): В.А. Кузьмин, Л.Г. Климацкая (Красноярск), А.Г. Щедрина (Новосибирск), В.В. Калюнов (С.-Петербург), М.А. Негашева, О.В. Козырева, Н.Л. Иванова, Т.А. Ткаченко, С.А. Полиевский, Л.Б. Андриющенко, В.И. Столяров (все – Москва), О.И. Загrevский (Томск), В.Ю. Давыдов (Волгоград-Пинск), М.С. Гончаренко (Харьков), Е.Т. Кузнецова (Ровно), С. Ласкене (Литва), А. Степанов (Латвия), С. Кшыська (Познань-Калиш), М. Смялек, М. Мартинковски, М. Бин-чыцка-Анхольцер (Познань), А. Яноха (Вроцлав), Д. Умястовска (Щецин), Р. Асенкевич, Ю. Татрчук (оба – Зелена Гура), З. Шот (Гданьск), В. Староста (Варшава), А. Вильчевски, К. Гурняк, Е. Сачук (Б. Подляска), Э. Малолепшы, И. Родзевич-Грун

(Ченстохова), Е. Болах (Вроцлав; все – РП), Л.Д. Глазырина (Минск-Ченстохова), А.И. Шпаков, В.В. Храмов (Гродно), В.А. Коледа (Минск) и др.

10. Размещение информации о научных мероприятиях на специализированном сайте «Оздоровительная и лечебная физическая культура». Адрес сайта: www.oilfk.ru

Основные результаты успешного проведения научных конференций/семинаров

1. Всего проведено, начиная с 2005 г., *8 международных научных конференций и один Симпозиум (2007)*; все конференции – мультидисциплинарные, под девизом «ЗДОРОВЬЕ»; мероприятия традиционно проводили в нечетные годы: 2005 – 2007 – 2011 (2) – 2013 – 2015 – 2017 – 2019.

В т.ч. впервые на факультете была проведена *1-я международная студенческая конференция (2011)*.

2. *Проведены 7 международных научно-методических семинаров (2009-2014 гг.) и круглый стол* с участием ученых из Зеленогурского, Познаньского, Щецинского университетов (все – РП), ГЦОЛИФК (Россия, Москва), Красноярской госмедакадемии им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого (Россия).

3. *Заключены договоры о сотрудничестве:* с ГЦОЛИФК (Россия, Москва, 2013) – первый в РБ; с Зеленогурским университетом (2019 г.); поддерживалась реализация договора с Познаньским университетом (РП);

– договор с ГЦОЛИФК с 2013 г. (инициаторы: зав. кафедрой физической реабилитации, массажа и ОФК д-р пед. наук, профессор О.В. Козырева и доцент А.Н. Герасевич; 95-летие вуза); 2019 г. – пролонгация Договора, преемственность научных контактов (зав. кафедрой ФР, массажа и ОФК им. И.М. Саркизова-Серазини, канд. пед. наук, доцент С.А. Ткаченко).

4. *География стран-участниц конференций:* Беларусь, Россия, Украина, Литва, Латвия, Польша, Германия, Израиль, Нидерланды, Малайзия.

5. *Сотрудничество с представителями вузов России, Польши и Беларуси:* Сибирский аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнева, Сибирский федеральный университет, Красноярская госмедакадемия им. проф. В.М. Войно-Ясенецкого, ГЦОЛИФК, Барановичский госуниверситет, Познаньский университет, Филиал АФВ в Б. Подляске, Щецинский университет, Зеленогурскии университет, Академия Я. Длугоша, др.

Международная научно-практическая конференция (семинар, симпозиум) является результатом вдумчивой и целенаправленной деятельности зрелого кафедрального коллектива. Важной частью организационной работы является участие молодых преподавателей в подготовке и проведении конференции. Это стимулирует молодых специалистов к занятиям научной

работой, дает возможность следить за актуальными направлениями научной деятельности.

Выводы. Таким образом, на основании приобретенного 15-летнего опыта работы основными условиями успешного проведения международных научных мероприятий являются:

- 1) согласование сроков проведения мероприятия с другими событиями научного календаря;
- 2) подготовка и рассылка информационных писем о проведении мероприятия (за полгода и более от начала); работа с координаторами;
- 3) предварительное приглашение известных ученых и специалистов (отечественных и зарубежных) для участия в мероприятии;
- 4) проработка сценария мероприятия (до мелочей);
- 5) работа по приему материалов (тезисов и статей); возможно – публикация сборника тезисов до начала работы;
- 6) проведение мероприятия (с учетом неожиданно возникающих накладок и нестыковок);
- 7) публикация сборников научных статей (до или после мероприятия);
- 8) поддержание контактов с участниками текущего мероприятия для проведения будущих мероприятий, совместной деятельности.

Список использованной литературы

1. Резник, С.Д. Система организации научной работы на университетской кафедре : механизмы управления «неуправляемыми» учёными / С.Д. Резник, О.А. Сазыкина // Высшее образование в России. – 2019. – Т. 28, № 4. – С. 21–36. doi: <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2019-28-4-21-36>.
2. Павель, Е.В. О результативности университетских научных конференций / Е.В. Павель, Е.В. Банная // Наукovedение. – 2017. – Т. 9, № 6 [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : <https://naukovedenie.ru/PDF/21EVN617.pdf> . – Дата доступа : 12.06.2024.
3. Организация и проведение научных, научно-технических, научно-практических конференций на базе университета : метод. рекоменд. / А.М. Наместников и др. – Ульяновск : УГТУ, 2020. – 9 с.
4. Организация научной конференции. Молодым ученым в помощь [Электронный ресурс]. – Адрес доступа : https://aspirinby.org/organizacija-nauchnoj-konferencii/#google_vignette. – Дата доступа : 15.06.2024.

УДК 616.711:572.08-053

А. Н. ГЕРАСЕВИЧ, Д. В. ПОПИТИЧ

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК 13 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМИ СТЕПЕНЯМИ ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Summary. The article presents the results of a comparative study of the physical development of 13-year-old girls with various spinal deformities. The comparison was carried out using the methods of anthropometry, caliperometry and bioimpedancemetry. The results indicate an increase in the size of the chest in those 13-year-old girls who have initial degrees of spinal deformity (poor posture and scoliosis of the I degree). More significant spinal deformities (scoliosis of the II–IV degrees) in girls lead to a marked decrease in the level of subcutaneous adipose tissue and increase in body length.

Резюме. В статье представлены результаты сравнительного исследования физического развития девочек 13 лет с различными деформациями позвоночника. Сравнение проведено с использованием методов антропометрии, калиперометрии и биоимпедансометрии. Результаты свидетельствуют об увеличении размеров грудной клетки у тех девочек 13 лет, которые имеют начальные степени деформации позвоночника (нарушения осанки и сколиоз I степени). Более значительные деформации позвоночника (сколиоз II–IV степеней) у девочек приводят к выраженному снижению уровня подкожной жировой ткани и увеличению длины туловища.

Актуальность. В подростковом возрасте происходят выраженные изменения в организме девочек. Они оказывают влияние на здоровье и физическое развитие в более старшем возрасте. Одной из проблем, с которой сталкиваются девочки в этом возрасте, является потенциальная возможность появления деформаций позвоночника, а именно – нарушения осанки или сколиоза I–IV степеней. Нарушение осанки, как правило, возникает на фоне слабости мышечного корсета у девочек [2, 3, 9]. Сколиоз – более тяжелое, прогрессирующее заболевание позвоночного столба, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси [2, 3, 6, 9]. Сколиоз чаще встречается у девочек (соотношение с мальчиками от 3–4 до 6–7:1 по данным разных авторов), что объясняется их менее совершенным физическим развитием и слабостью мускулатуры (в связи с меньшей двигательной активностью). Наиболее быстрое прогрессирование искривления при сколиозе отмечается у девочек в возрасте 7–8 и 11–13 лет [3].

Нарушение осанки приводит к значительным нарушениям морфологии и функции органов кровообращения [4, 8]. Прогрессирование болезни и сложная многоосевая деформация позвоночника неизбежно приводит к изменению формы ребер и грудной клетки в целом (реберный горб), нарушению нормального взаиморасположения органов грудной клетки и к нарушениям функционального состояния системы дыхания [1]. В дальнейшем изменившиеся условиями газообмена при сколиозе вызывают нарушения со стороны сердца – недостаточность кровообращения [6–8].

Правильно организованные уроки по физической культуре могут способствовать коррекции возникающих проблем со здоровьем [10]. Наличие описанных изменений обуславливает необходимость контроля за состоянием организма таких детей.

Цель работы – сравнительная характеристика показателей физического развития девочек 13 лет, имеющих различную степень деформации позвоночника, на фоне их здоровых сверстниц.

Методы и организация исследования. Определяли: 1) интегральные размеры тела (массу и длину тела (стоя и сидя), окружность грудной клетки (ОГК) на вдохе, выдохе и паузе, экскурсию грудной клетки (ЭГК)), 2) показатели калиперометрии (кожно-жировые складки (КЖС) на разных участках тела) и 3) биомпедансометрии (процентное содержание жира и воды в организме) [5]. Обследовали девочек 13 лет с нарушениями осанки и различными степенями сколиоза. В обследовании приняли участие: 263 здоровых школьниц (группа 1, школы г. Бреста) [5], 26 девочек с нарушениями осанки и I степенью сколиоза (группа 2, областная школа-интернат) и 64 девочки со II–IV степенями сколиоза (группа 3).

Результаты и их обсуждение. В таблицах 1-3 приведены средние значения здоровых детей и изменения показателей физического развития девочек 13 лет с нарушениями осанки и разными степенями сколиоза в сравнении с ними. Результаты свидетельствует о достоверном увеличении показателей ОГК (на вдохе, выдохе и паузе), а также показателей ЭГК у девочек с начальной стадией заболевания (группа 2) в сравнении со здоровыми сверстницами (группа 1, таблица 1).

По большинству показателей калиперометрии (КЖС над трехглавой и двуглавой мышцами, на животе, над подвздошным гребнем и по сумме КЖС) отмечено достоверное уменьшение показателей у девочек с более выраженными деформациями позвоночника в сравнении с здоровыми сверстницами ($P < 0,05-0,001$). Кроме того, у девочек с начальными стадиями деформаций позвоночника в сравнении со здоровыми отмечено увеличение толщины КЖС над икроножной мышцей ($P < 0,05$; таблица 2).

Таблица 1 – Средние значения интегральных размеров тела и их различия в группах девочек 13 лет

Группы обследованных	Масса тела, кг	Длина, см		ОГК, см			ЭГК, см
		стоя	сидя	пауза	вдох	выдох	
1	48,71 ±0,55	158,45 ±0,41	82,03 ±0,23	76,06 ±0,45	80,80 ±0,44	73,90 ±0,46	6,90 ±0,14
Различия показателей в сравнении с группой здоровых детей							
1-2	-0,44	0	+3,96	+2,74	+3,87	+2,89	+0,98
1-3	-0,21	+1,81	+8,13	-0,44	-0,08	+0,12	-0,2
Критерии достоверности различий							
t ₁₋₂	0,25	0,00	1,45	2,10	2,81	2,16	2,12
P ₁₋₂	-	-	-	0,05	0,01	0,05	0,05
t ₁₋₃	0,16	1,86	3,88	0,41	0,07	0,11	0,67
P ₁₋₃	-	-	0,001	-	-	-	-

Примечание (здесь и далее). Группы обследованных: 1 – здоровые дети; 2 – дети с нарушением осанки и сколиозом I степени; 3 – дети со сколиозом II–IV степени; знак «←» – уменьшение значения показателя, «+» – увеличение

Таблица 2 – Средние значения показателей калиперометрии и их различия в группах девочек 13 лет

Группы обследованных	Толщина кожно-жировых складок (КЖС), мм (локализация)						
	трехглавая мышца	двуглавая мышца	под углом лопатки	живот	подвзд. гребень	икроножная мышца	сумма КЖС
1	18,29 ±0,40	10,82 ±0,29	13,15 ±0,37	19,33 ±0,52	17,28 ±0,49	17,53 ±0,46	96,40 ±2,11
Различия показателей в сравнении с группой здоровых детей							
1-2	+0,25	+1,0	+0,21	+0,47	+0,3	+2,34	+4,57
1-3	-1,79	-1,39	-0,09	-4,15	-2,81	-0,46	-10,95
Критерии достоверности различий							
t ₁₋₂	0,22	1,09	0,19	0,31	0,19	2,03	0,71
P ₁₋₂	-	-	-	-	-	0,05	-
t ₁₋₃	2,43	2,44	0,07	4,35	2,89	0,58	2,77
P ₁₋₃	0,05	0,05	-	0,001	0,01	-	0,01

Анализ биоимпедансометрических показателей (процентное содержание жира и воды в организме) показал отсутствие достоверных различий между результатами разных групп девочек (таблица 3). Это свидетельствует о том, что показатели компонентного состава тела не являются факторами,

отличающими девочек с деформациями позвоночника от здоровых сверстниц.

Таблица 3 – Средние значения показателей биоимпедансометрии и их различия в группах девочек 13 лет

Группы обследованных	Жир, %	Вода, %
1	20,77 ±0,32	59,43 ±0,25
Различия показателей в сравнении с группой здоровых детей		
1-2	+0,88	-0,83
1-3	+1,37	-1,44
Критерии достоверности различий		
t ₁₋₂	0,88	1,12
P ₁₋₂	-	-
t ₁₋₃	1,72	1,91
P ₁₋₃	-	-

Увеличение размеров грудной клетки у девочек с начальными степенями деформации позвоночника может указывать на увеличение размеров тела, проявляющихся более активно в пубертатный период. Видимо на фоне роста и развития организма появляются изменения только грудной клетки вследствие локализации деформаций именно в позвоночнике.

Уменьшение показателей КЖС у девочек с нарастанием степени деформации позвоночника отражает изменения в топографии и объеме распределения подкожной жировой ткани. Причиной этого могут быть изменения композиции тела и, возможно, изменения процентного соотношения между мышечной/костной и жировой тканями. В итоге, появившиеся изменения могут быть результатом более длительной адаптации организма к наличию деформации позвоночника и попыткой компенсации ее влияния на общее физическое развитие.

Выводы. Таким образом, девочки 13 лет с начальными формами деформации позвоночника по показателям интегральных размеров тела, калиперометрии и биоимпедансометрии имеют 5 достоверных различий ($P < 0,05-0,001$) в сравнении с результатами здоровых сверстниц. Среди них: по интегральным размерам тела – ОГК (на вдохе, выдохе и паузе) и ЭГК, по калиперометрическим показателям – толщина КЖС над икроножной мышцей. При этом величины всех показателей у девочек с деформациями позвоночника выше, чем у здоровых детей.

Похожее сравнение результатов девочек с более выраженными деформациями позвоночника (сколиоз II–IV степеней) на фоне здоровых сверстниц

показывает 6 достоверных различий, 5 из которых – показатели толщины КЖС (над трехглавой и двуглавой мышцами, на животе, над подвздошным гребнем и суммы КЖС) и одно – длина тела сидя (туловища). Во всех случаях по КЖС отмечены более низкие значения показателей.

Полученные результаты свидетельствуют об увеличении размеров грудной клетки у тех девочек 13 лет, которые имеют начальные степени деформации позвоночника (нарушения осанки и сколиоз I степени). Более значительные деформации позвоночника (сколиоз II–IV степеней) у девочек приводят к выраженному снижению уровня подкожной жировой ткани и увеличению длины туловища.

Список использованной литературы

1. Аракчеев, А. И. Тканевая гипоксия у больных сколиозом / А. И. Аракчеев // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1986. – № 7. – С. 27–28.
2. Казарин, О. С. Особенности диагностики и лечения сколиоза / О. С. Казарин, Д. К. Тесаков // Здоровоохранение. – 1999. – № 4. – С. 36–38.
3. Калб, Т. Л. Проблемы нарушений осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции / Т. Л. Калб // Вестн. новых мед. технологий. – 2001. – № 4. – С. 62–64.
4. Бокач, А. М. Соматический статус учащихся старшего школьного возраста, больных сколиозом / А. М. Бокач, В. Т. Пустовойтенко // Медицинские новости. – 2002. – № 1. – С. 74–76.
5. Герасевич, А. Н. Морфофункциональное состояние организма дошкольников, школьников и студентов Брестского региона : монография / А.Н. Герасевич. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2020. – 299 с/
6. Казьмин, А. И. Сколиоз / А. И. Казьмин, И.И. Кон, В.Е. Беленький. – М. : Медицина, 1981. – 272 с.
7. Кашин, А. Д. Особенности функционально-восстановительного лечения больных сколиозом в специализированной школе-интернате: автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.22 / А. Д. Кашин ; Мин. ГМИ. – Минск, 1973. – 24 с.
8. Малова, М. Н. Внешнее, тканевое дыхание и газообмен у больных сколиозом / М. Н. Малова, А. И. Аракчеев // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1983. – № 12. – С. 47–51.
9. Мамонова, С. Б. Морфофункциональная характеристика школьников с деформирующими заболеваниями костно-мышечной системы / С. Б. Мамонова, В. Н. Крылов, С. А. Сабурцев // Новые исследования. – 2016. – № 3. – С. 24–38.
10. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте // А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2007. – С. 146–260.

УДК 612.2 : 612.766.1 : 796

М. В. ГОЛОВАЧ, ЖЭНЬ ШАОЦЗЕ

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Summary. The results obtained in the article confirm that motor activity directly affects the increase in vital capacity of the lungs (VC), maximum ventilation of the lungs (MVL), vital index (VI) and the level of physical performance (fitness). Athletes of both sexes (MS, CMS) engaged in aerobic sports have a number of features, such as a decrease in heart rate, respiratory rate, and an increase in the volume of inhalation and exhalation. Students with low motor activity (without a sports category) may have opposite indicators.

Резюме. Полученные в статье результаты подтверждают, что двигательная активность напрямую влияет на увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), максимальной вентиляции легких (МВЛ), жизненного индекса (ЖИ) и уровень физической работоспособности (тренированности). У спортсменов обоих полов (МС, КМС), занимающихся аэробными видами спорта, наблюдается ряд особенностей, таких как снижение ЧСС, частоты дыхания, увеличение объема вдоха и выдоха. Студенты с низкой двигательной активностью (без спортивного разряда) могут иметь противоположные показатели.

Актуальность. Внешнее дыхание – это процесс газообмена между организмом и окружающей средой, который включает в себя вдох и выдох. Оно является одним из важнейших физиологических процессов, обеспечивающих жизнедеятельность организма.

Уровень двигательной активности человека может оказывать значительное влияние на его внешнее дыхание. В зависимости от уровня физической подготовки и образа жизни, люди могут иметь различные показатели внешнего дыхания, такие как частота дыхания, объем вдоха и выдоха, минутный объем дыхания и другие. Однако важно помнить, что чрезмерные нагрузки могут привести к перетренированности и нарушению функций дыхательной системы, поэтому необходимо соблюдать баланс между тренировками и отдыхом.

Для определения оптимального уровня физической активности и оценки состояния дыхательной системы рекомендуется обратиться к специалисту по физической подготовке. Он поможет разработать индивидуальный план тренировок, учитывая возраст, состояние здоровья и цели занятий.

Регулярные занятия спортом и физическая активность способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости и улучшению качества жизни. Однако для достижения этих целей необходимо подходить к тренировкам осознанно и ответственно, соблюдая рекомендации специалистов и контролируя своё самочувствие [1-6].

Мы рассмотрим особенности внешнего дыхания у людей с разным уровнем двигательной активности, а также влияние физических упражнений на эти показатели.

1. У спортсменов, занимающихся аэробными видами спорта, такими как бег, плавание, велоспорт и т.д., наблюдается ряд особенностей внешнего дыхания: у спортсменов частота дыхания обычно ниже, чем у нетренированных людей. Это связано с тем, что спортсмены имеют более развитую дыхательную мускулатуру и способны более эффективно использовать кислород. Объём вдоха и выдоха у спортсменов также может быть больше, чем у обычных людей. Это позволяет им получать больше кислорода за один вдох и выдыхать больше углекислого газа. У спортсменов минутный объём дыхания (МОД) обычно выше, чем у нетренированных людей, так как они потребляют больше кислорода во время тренировок. Эти особенности позволяют спортсменам более эффективно выполнять физические упражнения и достигать высоких результатов.

2. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни или имеющих низкую физическую активность, частота дыхания может быть выше, чем у спортсменов. Их дыхательная мускулатура менее развита и они не используют кислород так эффективно. Объём вдоха и выдоха также может быть меньше, чем у спортсменов. Это может затруднить выполнение физических упражнений и привести к быстрой утомляемости. МОД у людей с низкой двигательной активностью может быть ниже, чем у спортсменов, так как их потребность в кислороде меньше.

3. Регулярные физические упражнения могут оказывать положительное влияние на показатели внешнего дыхания. Они способствуют развитию дыхательной мускулатуры, увеличению объёма лёгких и улучшению газообмена, частота дыхания может снижаться, что свидетельствует о более эффективном использовании кислорода; объём вдоха и выдоха может увеличиваться, позволяя получать больше кислорода за один вдох и выдыхать больше углекислого газа; минутный объём дыхания также может возрастать, обеспечивая более эффективное использование кислорода во время тренировок.

Эти изменения способствуют повышению выносливости (физической работоспособности), улучшению физической формы и снижению риска развития заболеваний дыхательной системы. Однако важно помнить, что чрезмерные нагрузки могут привести к перетренированности и нарушению

функций дыхательной системы, поэтому необходимо соблюдать баланс между тренировками и отдыхом.

Цель работы – изучить особенности внешнего дыхания у студентов с различным уровнем двигательной активности.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 50 студентов 18-19 лет 1 и 2 курса факультета физического воспитания и спорта: по 5 юношей и девушек мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, а также по 15 лиц без спортивного разряда. Нами были измерены следующие показатели: масса тела (МТ), частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), максимальная вентиляция легких (МВЛ), жизненный индекс (ЖИ), субмаксимальная физическая работоспособность в тесте rwc_{170} , относительный показатель $rwc_{170}/кг$ и проведена оценка работоспособности спортсменов (см. таблицу).

Результаты и их обсуждение.

Таблица – Результаты исследования

Спорт. разряд	Пол	ЧСС, уд/мин	МВЛ, л/мин	ЖЕЛ, л	ЖИ, мл/кг	МТ, кг	N, (rwc_{170}), кгм/мин	N/кг, ($rwc_{170}/кг$), кгм/мин*кг	Оценка работоспособности
МС (n=5)	М (n=25)	59±0,41	153,7±0,8	5,77±0,53	89,2	64,7±0,8	1559±25,4	24,1	очень высокая
КМС (n=5)		61±0,35	135,4±0,9	5,29±0,49	86,1	65,9±0,9	1362±41,8	20,7	выше средней
Б/р (n=15)		67±1,6	121,1±1,5	4,46±0,19*	66,3	66,9±0,6	1026±42,3*	15,3	ниже средней
МС (n=5)	Ж (n=25)	67,3±1,2	117,5±0,6	4,03±0,29	66,9	60,2±2,6	1181±29,1	19,6	выше средней
КМС (n=5)		70,5±1,3	99,5±0,5	3,52±0,59	58,3	70,5±1,3	1026±40,1	17,0	средняя
Б/р (n=15)		74,6±2,4	82,6±2,4	3,17±0,21*	52,7	74,6±2,4	861±22,6*	14,3	низкая

Полученные в исследовании результаты подтверждают, что двигательная активность напрямую влияет на увеличение ЖЕЛ, МВЛ, ЖИ и уровень физической работоспособности (тренированности), в том числе полученный спортивный разряд. Прослеживаются четкие половые различия по изученным показателям.

Выводы. Уровень двигательной активности оказывает существенное влияние на особенности внешнего дыхания человека. Так у спортсменов обоих полов (МС, КМС), занимающихся аэробными видами спорта, наблюдается ряд особенностей, таких как снижение ЧСС, частоты дыхания, увеличение объёма вдоха и выдоха. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению показателей внешнего дыхания (ЖЕЛ, МОД, МВЛ) и повышению эффективности использования кислорода организмом. Студенты с низкой двигательной активностью (без разряда) могут иметь противоположные показатели.

Список использованной литературы

1. Аикин, В. А. Функциональное состояние дыхательной системы биатлонисток высокой квалификации / В. А. Аикин, Е. А. Реуцкая, Е. А. Сухачев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 14-19.
2. Говорухина, А. А. Особенности адаптации системы внешнего дыхания спортсменов циклических видов спорта, тренирующихся в ХМАО-Югре / А. А. Говорухина, Н. С. Веткалова // Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. – 2018. – № 1 (31). – С. 156-163.
3. Нифонтова, О. Л. Показатели функционального состояния дыхательной системы студентов северного вуза / О. Л. Нифонтова [и др.] // Экология человека. – 2017. – № 2. – С. 17-21.
4. Чеснокова, В. Н. Показатели функции внешнего дыхания у студентов с разным типом гомеостатической организации при начальной адаптации к обучению в вузе / В. Н. Чеснокова, И. А. Варенцова, Л. В. Соколова // Arctic Environmental Research. – 2009. – № 2. – С. 32-38.
5. Чеснокова, В. Н. Сезонная динамика параметров кардиореспираторной системы у юношей, проживающих на Европейском Севере России / В. Н. Чеснокова, И. Г. Мосягин // Экология человека. – 2009. – № 8. – С. 7-11.
6. Шамсутдинова, М. Е. Особенности параметров внешнего дыхания у мужчин с различным уровнем физической работоспособности и выносливости / М. Е. Шамсутдинова, И. В. Мирошниченко // Вестник Оренбургского государственного медицинского университета. – 2016. – № 11 (199). – С. 75-79.

УДК 612.2 : 616.2 : 796

М. В. ГОЛОВАЧ, С. В. ПАНЬКО

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
г. Брест

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ОПТИМИЗАЦИИ
ФУНКЦИИ ДЫХАНИЯ У ЛЮДЕЙ С МОРФОЛОГИЧЕСКИМИ
ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЛЕГКИХ**

Summary. The data obtained by us indicate the possibility of using the "reserve of respiratory muscles" indicator (the ratio of maximum minute ventilation to minute ventilation at rest – MVV/ MV) to predict the duration of treatment in persons with SARS-CoV-2 in the hospital during the acute phase of the infectious process, as well as obtaining up-to-date data on the dynamics of the respiratory system function in treated patients persons at the stage of rehabilitation.

Резюме. Полученные нами данные указывают на возможность использования показателя «резерва дыхательной мускулатуры» (отношения максимальной минутной вентиляции к минутной вентиляции в покое – MVV/ MV) для прогноза сроков лечения у лиц с SARS-CoV-2 в стационаре в острую фазу инфекционного процесса, а также получении актуальных данных о динамике функции дыхательной системы у пролеченных лиц на этапе реабилитации.

Актуальность. Функция дыхания является одной из важнейших функций организма, которая обеспечивает поступление кислорода в организм и удаление углекислого газа. У людей с морфологическими отклонениями в лёгких (например, при хронических заболеваниях лёгких, таких как хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) или бронхиальная астма (БА) функция дыхания может быть нарушена. В этом случае необходимо использовать физиологические механизмы для оптимизации функции дыхания.

Основные физиологические механизмы оптимизации функции дыхания изложены ниже:

1. При увеличении частоты дыхания увеличивается количество кислорода, поступающего в лёгкие, и уменьшается количество углекислого газа, выдыхаемого из лёгких, что позволяет улучшить газообмен и обеспечить достаточное поступление кислорода в ткани.

2. Увеличение глубины дыхания также способствует улучшению газообмена, так как при этом увеличивается объём воздуха, поступающего в лёгкие, что позволяет увеличить количество кислорода, поступившего в кровь.

3. Улучшение вентиляции лёгких позволяет обеспечить более эффективное поступление кислорода и удаление углекислого газа из лёгких.

4. Повышение эффективности использования кислорода позволяет снизить потребность в кислороде и улучшить газообмен. Это достигается за счёт увеличения количества гемоглобина в крови и улучшения кровообращения в тканях.

5. Снижение нагрузки на дыхательную систему позволяет уменьшить работу дыхательных мышц и улучшить функцию дыхания. Это может быть достигнуто за счёт снижения физической активности, уменьшения стресса и использования специальных дыхательных упражнений.

6. В некоторых случаях для улучшения функции дыхания могут использоваться вспомогательные устройства, такие как кислородные концентраторы, небулайзеры и аппараты искусственной вентиляции лёгких. Эти устройства помогают обеспечить поступление достаточного количества кислорода в организм.

7. Лечение основного заболевания, которое привело к нарушению функции дыхания, также может помочь оптимизировать функцию дыхания. Например, лечение ХОБЛ может включать в себя использование бронходилататоров, муколитиков и других лекарственных средств.

Важно помнить, что каждый организм индивидуален, и то, что подходит одному человеку, может не подойти другому. Поэтому перед началом любого лечения необходимо проконсультироваться с врачом-пульмонологом или терапевтом, который проведёт необходимые обследования и определит наиболее эффективные методы лечения в зависимости от конкретного случая.

Кроме того, оптимизация функции дыхания должна быть комплексной и включать в себя не только медикаментозное лечение, но и изменение образа жизни, например, отказ от курения, регулярные физические упражнения и правильное питание. Это поможет укрепить дыхательную систему, повысить её устойчивость к нагрузкам и улучшить общее состояние здоровья.

В целом, оптимизация функции дыхания – это сложный процесс, который требует индивидуального подхода и тщательного контроля со стороны специалистов. Однако при правильном подходе она может значительно улучшить качество жизни людей с морфологическими отклонениями в лёгких и предотвратить развитие серьёзных осложнений [1-8].

Цель работы – изучить физиологические механизмы оптимизации функции дыхания у людей с морфологическими отклонениями в легких.

Методы и организация исследования.

С помощью спирометра MAC1 (РБ) нами были выполнены 103 исследования функции внешнего дыхания, а также компьютерная томография у

лиц с COVID-19 в инфекционном отделении на $13,5 \pm 6,2$ сутки от начала заболевания. Средний возраст обследуемых составил 62 ± 13 лет.

Результаты и их обсуждение.

По данным компьютерной спирометрии у лиц, находившихся на этапе стационарного лечения острой фазы инфекционного процесса, вызванного COVID-19 наблюдались достоверные различия ЖЕЛ% (VC%), которые составляли 80% от нормы у 68 человек со средней тяжестью течения COVID-19 (первая группа) и 65% от нормальных величин у 35 обследуемых с тяжелой тяжестью протекания заболевания (вторая группы). Кроме того наблюдались достоверные различия максимальной минутной вентиляции легких (MVV) у обследуемых первой группы – 72 л/мин и 56 л/мин у лиц второй группы, соответственно.

У 71 % обследованных лиц были обнаружены отклонения ЖЕЛ от реферативных норм – у 46% (рестриктивные), у 16% (обструктивные), у 9% (смешанные). Частота возникновения функциональных расстройств (патология дыхательной системы по данным спирограммы) у лиц второй группы была достоверно выше – 89% (31 человек), чем у лиц первой группы – 62% (42 человека).

В результате оценки результатов компьютерной томографии (КТ, %) и ЖЕЛ установлена корреляция максимальной минутной вентиляции легких (MVV, л/мин), которая распространялась на 46 человек с рестриктивными нарушениями функции дыхания ($r = -0,31$). Кроме того отрицательная корреляция теста MVV и положительная корреляция данных КТ отмечалась по отношению к срокам госпитализации ($r = -0,22$ и $0,34$) и продолжительности болезни ($r = -0,28$ и $0,43$). Кроме того, у 16 человек (с обструктивными отклонениями ЖЕЛ) была установлена корреляция ($r = -0,53$) показателя «резерва дыхательной мускулатуры» MVV/ MV со сроками лечения в стационаре, при отсутствии их корреляции с данными КТ.

Оптимизация функции дыхания у людей с морфологическими отклонениями в лёгких является важной задачей, которая позволяет улучшить качество жизни и снизить риск развития осложнений. Для достижения этой цели необходимо использовать различные физиологические механизмы, такие как увеличение частоты и глубины дыхания, улучшение вентиляции лёгких, повышение эффективности использования кислорода, снижение нагрузки на дыхательную систему и использование вспомогательных устройств для дыхания.

Выводы. Полученные нами данные указывают на возможность использования результатов компьютерной спирометрии для более четкого прогноза сроков лечения в стационаре у лиц с SARS-CoV-2 на основании показателя «резерва дыхательной мускулатуры» (соотношения MVV/ MV),

а также получении актуальных данных о динамике функции дыхательной системы у пролеченных лиц на этапе реабилитации.

Список использованной литературы

1. Панько, Е. С. Нарушения функции внешнего дыхания у госпитализированных пациентов с COVID-19 / Е. С. Панько, С. В. Жаворонок, С. В. Панько // Медицинский журнал. – 2022. – №1 (79). – С. 95-100.
2. Панько, Е. С. Предикторы длительности стационарного лечения острой фазы инфекционного процесса, вызванного COVID-19 / Е. С. Панько [и др.] // Журнал инфектологии. – 2023. – 15 (1). – С. 86-92.
3. Панько, Е. С. Функциональные показатели дыхательной системы как предикторы тяжести течения SARS-COV-2 у госпитализированных пациентов / Е. С. Панько, С. В. Жаворонок, С. С. Панько, С. В. Панько // Социально-значимые и особо опасные инфекционные заболевания. Материалы VIII Всероссийской междисциплинарной научно-практической конференции с международным участием (г. Сочи). – Краснодар: ОАО «Полиграф-ЮГ», 2021. – С. 151-152.
4. Guo, T., Jiang F., Liu Y., Zhao Y., Li Y., Wang Y. Respiratory Outcomes in Patients Following COVID-19-Related Hospitalization: A Meta-Analysis // Front Mol Biosci. – 2021. – Vol. 8. – P. 750558.
5. Liu, K., Zhang W., Yang Y., Zhang J., Li Y., Chen Y. Respiratory rehabilitation in elderly patients with COVID-19: A randomized controlled study // Complement Ther Clin Pract. – 2020. – Vol. 39. – P. 101166.
6. Mo, X., Jian W., Su Z. et al. Abnormal pulmonary function in COVID-19 patients at time of hospital discharge // Eur. Respir. J. – 2020. – Vol. 55. – P. 2001217.
7. Frija-Masson, J., Debray M. P., Gilbert M. et al. Functional characteristics of patients with SARS-CoV-2 pneumonia at 30 days post-infection // Eur. Respir. J. – 2020. – Vol. 56(2). – P. 2001754.
8. Huang, Y., Tan C., Wu J. et al. Impact of coronavirus disease 2019 on pulmonary function in early convalescence phase // Respir. Res. – 2020. – Vol. 21. – P. 163.

УДК 613.86:378.6-057.875

Е. А. КИРИЧЕНКО

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель,

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Summary. The article studied the influence of emotional burnout syndrome on students of a medical university during the educational process, as well as during the examination session. Students were asked to complete an online survey. During a survey of students, it was found that studying at a medical university significantly affects the emotional burnout of students. Based on the data obtained, practical recommendations were formulated for medical students that would help reduce the level of impact of emotional burnout among students. Deficit of motor activity, emotional tension and stress are an integral part of studying at a higher educational institution for most students. Only regular exercise can make up for this deficiency. The healing effect of physical exercise is based on the close relationship of working muscles with the nervous system, metabolism, and internal organs. From the very beginning of educational activity, stress affects motivation in learning and work. It affects the emotional sphere of a student's life and can lead to burnout and inability to control their emotions. As a result of health-improving measures, the protective functions of the body and its immunity increase, physical and mental performance increases, and the duration of the active state increases.

Резюме. В статье изучено влияние синдрома эмоционального выгорания на студентов медицинского Вуза в период учебного процесса, а также в период экзаменационной сессии. Студентам было предложено пройти онлайн-анкетирование. В ходе опроса студентов было установлено, что учеба в медицинском университете значительно влияет на эмоциональное выгорание студентов. На основании полученных данных были сформулированы практические рекомендации для студентов медицинского Вуза, которые помогли бы снизить уровень влияния эмоционального выгорания студентов. Дефицит двигательной активности, эмоциональное напряжение, стресс является неотъемлемой частью обучения в высшем учебном заведении для большинства студентов. Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, внутренними органами. Начиная с самого начала учебной деятельности стресс оказывает влияние на мотивацию в обучении, трудовой деятельности. Влияет на эмоциональную сферу жизни

студента, может привести к выгоранию, неспособности контролировать свои эмоции.

В результате оздоровительных мероприятий повышаются защитные функции организма, его иммунитет, повышается физическая и умственная работоспособность, продолжительность активного состояния.

Актуальность. Современная учебная деятельность студентов носит интенсивный характер учебного труда. Все это приводит к значительным психофизическим перегрузкам студентов, что в конечном итоге сказывается на качестве усвоения учебного материала. Интенсивная умственная работа, сокращение задолженностей по учебе, работа с огромным количеством информации, которую необходимо обработать, а также нарушение распорядка дня и вследствие этого недостаток сна – причины эмоционального выгорания студентов [2].

В настоящее время одним из самых актуальных вопросов, рассматриваемых в рамках психологии профессиональной деятельности и здравоохранения, является эмоциональное выгорание у медицинских работников. Вопросы профилактики развития данного состояния встали особенно остро в период эпидемии коронавирусной инфекции, работа в условиях которой потребовала от медицинских специалистов физической, психоэмоциональной и этической вовлеченности. Эмоциональное выгорание представляет собой синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению личностных и эмоционально-энергетических ресурсов человека в профессии. Это – динамический процесс, который возникает поэтапно и соотносится с механизмом развития стресса.

Профессиональное выгорание является феноменом настоящего времени, как следствие современной активности и напряженности в профессиональной деятельности, роста информационных, коммуникационных, эмоциональных нагрузок при дефиците двигательной активности и нарушении гармоничного образа жизни современного человека.

Для оценки синдрома эмоционального выгорания на студентов медицинского Вуза было предложено пройти онлайн-анкетирование.

Цель работы – изучить влияние синдрома эмоционального выгорания на студентов ГомГМУ.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, онлайн – анкетирование, метод математической обработки полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось среди студентов ГомГМУ. Была разработана анкета, состоящая из 12 вопросов. В опросе приняли участие 62 студента ГомГМУ из них 36 девушек (58,1%) и 26 юношей (41,9%). Возраст респондентов составил 18 - 25 лет.

В результате проведенного опроса было выявлено, что 40,6% респондентов несколько раз в неделю испытывают усталость и истощение от учебной деятельности, 34,4% ежедневно, 15,6 % редко ее испытывают и 9,4% почти никогда не испытывают.

На вопрос «Как часто возникают проблемы с концентрацией из-за эмоционального выгорания?» 38.7% респондентов ответили, что несколько раз в неделю, 22,6% страдают ежедневно, 29% редко и 9.7% почти никогда (рисунок 1).



Рисунок 1 – Ответ на вопрос «Как часто у вас возникают проблемы с концентрацией из-за эмоционального выгорания?»

Отрицательные эмоции в отношении учебы ввиду перегрузки испытывают 31,3 % респондентов, 43,8% испытывают их иногда, 18,8% испытывают редко и 6,1% не испытывают отрицательных эмоций вовсе (таблица 1).

Таблица 1 – Ответы на вопрос «Чувствуете ли вы, что эмоциональное выгорание влияет на вашу способность общаться и поддерживать отношения с окружающими?»

Вариант ответа	Количество человек, %
Да, значительно	14 человек (21,9%)
Да, но в небольшой степени	27 человек (43,8%)
Не уверен(-а), не знаю	13 человек (21,7%)
Нет, не ощущаю влияния эмоционального выгорания	7 человек (12,5%)

Почти каждый день чувство безнадежности или беспомощности в отношении своей учебы испытывают 28,1% опрошенных студентов, 28,1% несколько раз в неделю, 28,1% редко испытывают это чувство и 15,6% никогда их не испытывают.

По причине эмоционального истощения 25% респондентов пропускают занятия и 75% не пропускают.

На вопрос «Как часто вы ощущаете бессонницу из-за учебной нагрузки и стресса?» большинство ответили, что редко, а это 56,3%, 18,8% ощущают бессонницу несколько раз в неделю, 18,8% никогда не ощущали и 6,1% испытывают ее почти каждую ночь.

Почти всегда 46,9% респондентов чувствуют, что не смогут справиться с учебными требованиями, у 43,8% респондентов эти чувства бывают редко и 9,4% не испытывают это (таблица 2).

Таблица 2 – Ответы на вопрос «Оцените уровень стресса во время учебного семестра»

Вариант ответа	Количество человек, %
Очень высокий	6 человек (9,4%)
Высокий	27 человек (43,8%)
Умеренный	25 человек (40,6%)
Низкий	4 человека (6,2%)

На приближающиеся сроки сдачи экзаменов 56,3% реагируют нервозностью, но справляются, 21,9% - паникой и стрессом, 15,6% реагируют равнодушно и 6,2% - организованно и спокойно (рисунок 2).



Рисунок 2 – Ответ на вопрос «Как вы обычно реагируете на приближающиеся сроки сдачи экзаменов?»

Выводы. Исходя из полученных данных методом анкетирования можно сделать вывод о значительном влиянии учёбы в медицинском университете на эмоциональное выгорание студентов. Длительные занятия, небольшое количество личного времени на протяжении продолжительного периода приводит к ухудшению эмоционального состояния и снижению уровня стрессоустойчивости студентов. Так как эмоциональное выгорание выступает фактором риска, влияющий на здоровье студентов, необходимо принимать в повседневной практике ряд общеукрепляющих мер: занятия физической культурой и спортом, ежедневное пребывание на свежем воздухе, грамотное планирование труда и отдыха, сбалансированное питание [3].

При занятиях физической культурой и спортом совершенствуется регуляция деятельности организма, улучшается обмен веществ, поступление кислорода органам и тканям, кровоснабжение жизненно важных органов, снижается содержание холестерина и атерогенных липидов, способствующих развитию атеросклероза.

Список использованной литературы

1. Кириченко Е.А. Оценка физической активности студенток ГомГМУ в период пандемии COVID - 19 в 2021-2022 учебном году / Е.А Кириченко, В.Л. Царанков, А.В. Чевелев, А.Н. Поливач // Актуальные проблемы медицины: сборник научных статей Республиканской научно-практической 42 конференции с международным участием (г. Гомель, 10 ноября 2022 года) в 3 т. / И.О. Стома [и др.]. – Гомель: ГомГМУ, 2022. – Т. 2. – 228 с.
2. Кириченко Е.А. Анализ двигательной активности студенток УО "ГомГМУ" / Е.А. Кириченко // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2024. – С. 212-214.
3. Требушина Т.Г. Влияние скандинавской ходьбы на предотвращение развития синдрома эмоционального выгорания / Т.Г. Требушина А.Д. Суркова, А.Ю. Бардакова, Н.М. Лобыгина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019; №4 (15).

УДК 796.01:159.9

О. М. КЛОС

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест

**К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ФУТБОЛИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ**

Summary. The article presents the results of a study of the level of mental reliability and noise immunity of football players aged 10-11 years. The psychological aspects of competitive emotional stability, self-regulation, motivational and energetic component, stability and noise immunity of athletes in the training group of football players have been identified. The degree of resistance of football players to external influences and stressful situations is analyzed.

Резюме. В статье представлены результаты изучения уровня психической надежности и помехоустойчивости футболистов в возрасте 10-11 лет. Выявлены психологические аспекты соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости спортсменов в учебно-тренировочной группе футболистов. Проанализирована степень устойчивости футболистов к внешним влияниям и стрессовым ситуациям.

Актуальность. В системе подготовки спортсменов наряду с вопросами физической, технической, тактической подготовок спортсменов, особую актуальность приобретают направления совершенствования системы психологического обеспечения спортивной деятельности.

Психологическая подготовка футболистов в учебно-тренировочной группе играет одну из ключевых ролей в достижении успеха на поле. Эмоциональное и психологическое состояние спортсменов имеет прямое влияние на их производительность и способность принимать правильные решения в стрессовых ситуациях. Психические возможности спортсменов выступают на первый план. Нередко это является основным лимитирующим фактором в достижении наивысших спортивных результатов. В связи с этим обстоятельством изучение психологических аспектов играет важную роль в подготовке футболистов и приобретает все большую актуальность. Футболисты в возрасте 10-11 лет являются ключевой группой для изучения психической надежности спортсменов, так как на этом этапе формируются основы для последующих спортивных достижений.

Цель работы – изучение особенностей психологического состояния у футболистов 10-11 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводили в учебно-тренировочной группе ОСП «БрОСДЮСШОР по футболу» учреждения ФКиС «ГФК «Динамо-Брест». В исследовании принял участие 21 футболист в возрасте 10-11 лет. Изучение особенностей психологического состояния футболистов проводили с помощью тестирования психической надежности спортсмена (методика В.Э. Мильмана и В.Л. Марищук) и помехоустойчивости спортсмена (методика Г.Д. Бабушкина и Ю.В. Яковых).

Результаты и их обсуждение. В результате тестирования по методике В.Э. Мильмана и В.Л. Марищук были выявлены следующие средние значения показателей:

Соревновательная эмоциональная устойчивость составила -3 балла, что свидетельствует о том, что у данной группы футболистов могут возникать затруднения в управлении своими эмоциями во время соревнований.

Средний уровень саморегуляции составил 0,8 баллов, что указывает на то, что у спортсменов данной возрастной группы уже есть определенные навыки по контролю за своими действиями и эмоциями.

Мотивационно-энергетический компонент оценен на уровне 1,3 балла, что говорит о высокой мотивации футболистов и их готовности к достижению спортивных целей.

Однако, стабильность и помехоустойчивость у данных спортсменов оценены на уровне -0,7 балла, что может указывать на то, что они испытывают трудности в управлении стрессовыми ситуациями и противостоянии внешним помехам во время соревнований.

В целом, данные показатели говорят о том, что данная группа футболистов нуждается в дальнейшей работе над развитием психической надежности и улучшения своих эмоционально-психологических навыков для достижения оптимальных спортивных результатов.

Результаты тестирования футболистов по изучению психической надежности спортсмена позволяют нам выделить несколько ключевых аспектов. Во-первых, соревновательная эмоциональная устойчивость играет важную роль в спортивной деятельности. Некоторые футболисты демонстрируют нейтральные эмоциональные реакции, что может быть полезно в стрессовых ситуациях на поле.

Во-вторых, саморегуляция играет значительную роль в спортивной деятельности. Футболисты, у которых наблюдается низкий уровень саморегуляции, могут испытывать трудности в контроле своих эмоций и поведения во время игры. С другой стороны, игроки с высоким уровнем саморегуляции могут лучше справляться с ситуациями давления.

Третий аспект, который следует отметить, это мотивационно-энергетический компонент. Футболисты с высоким уровнем мотивации, могут

проявлять больше энергии и усилий на поле, что способствует их успеху в спорте. Наконец, стабильность и помехоустойчивость играют важную роль в достижении результатов. Определенные игроки могут испытывать трудности в поддержании стабильности своей игры из-за внешних воздействий.

Результаты анкетирования по теме помехоустойчивости спортсмена позволяют сделать некоторые выводы о степени устойчивости участников к внешним влияниям и стрессовым ситуациям. Из полученных в исследовании данных видно, что большинство спортсменов в группе футболистов 10-11 лет имеют высокий уровень помехоустойчивости, что позволяет им успешно справляться с негативными факторами во время соревнований.

Однако, необходимо отметить, что есть и те участники, у которых уровень помехоустойчивости ниже среднего. Это может быть связано как с личными особенностями спортсменов, так и с недостаточной тренированностью в данном аспекте. Такие спортсмены могут испытывать затруднения в ситуациях, которые требуют концентрации и устойчивости к стрессу.

Среднее значение 47,3 балла в данном тестировании является хорошим показателем, который поможет тренеру оценить уровень помехоустойчивости футболистов и принять необходимые меры для улучшения их игровой эффективности.

В целом, результаты анкетирования позволяют оценить текущий уровень помехоустойчивости участников и выявить те области, в которых требуется дополнительная подготовка и тренировка.

Выводы. Исходя из вышеперечисленных результатов тестирования, можно сделать вывод о необходимости проведения дальнейшей работы над развитием психологической подготовки футболистов в исследуемой группе. Учитывая, что уровень соревновательной эмоциональной устойчивости у футболистов оказался ниже нормы, тренеру целесообразно провести тренировки по контролю за эмоциями и стрессом. Также, важно уделить внимание улучшению стабильности и помехоустойчивости у спортсменов, чтобы они могли эффективнее справляться с внешними воздействиями во время игры.

Важно выделять индивидуальные особенности каждого спортсмена и адаптировать тренировочные программы под их потребности. Для футболистов с низким уровнем саморегуляции можно разработать специальные упражнения по контролю за поведением на поле и эмоциональным реакциям. В то же время, спортсменам с высоким уровнем мотивации необходимо предоставить стимулы и поддержку для поддержания и увеличения их усилий и энергии во время игры.

Оценка уровня помехоустойчивости футболистов позволяет не только определить слабые стороны в их психологической подготовке, но и выявить

потенциальные области для улучшения. Работа над увеличением стабильности и устойчивости к стрессу будет способствовать более успешным выступлениям на поле и достижению лучших результатов в соревнованиях. Все вышеперечисленные аспекты являются важными для развития и улучшения спортивной деятельности футболистов и требуют комплексного подхода от тренеров и специалистов в области психологии спорта. В качестве рекомендаций тренеру для устранения затруднения в управлении своими эмоциями во время соревнований для футболистов 10-11 лет психологи рекомендуют следующее:

1. Первым и одним из наиболее важных шагов в помощи игрокам в преодолении стресса и внешних помех является создание доверительной атмосферы в команде. Тренер должен быть доступен для общения и поддержки игроков, чтобы они могли делиться своими чувствами и беспокойствами. Это поможет им чувствовать себя увереннее и защищеннее во время соревнований.

2. Важно также обучать игроков специальным способам управления стрессом и концентрации во время игры. Тренер может проводить тренировки по дыхательным упражнениям, медитации или другим техникам релаксации, чтобы помочь игрокам сохранять спокойствие и ясность мысли в сложных ситуациях на поле.

3. Другим важным аспектом является создание плана действий на случай внешних помех, таких как фолы, агрессивное поведение соперников или давление зрителей. Тренер должен обучать своих игроков тому, как реагировать на подобные ситуации, сохраняя контроль над своими эмоциями и оставаясь фокусированными на игре.

4. В конечном итоге, помощь игрокам в преодолении стресса и внешних помех требует терпения, понимания и индивидуального подхода. Тренер должен быть готов поддерживать своих игроков не только на тренировках, но и во время соревнований, помогая им развивать навыки управления эмоциями и стрессом, которые пригодятся им не только на футбольном поле, но и в жизни в целом.

Список использованной литературы

1. Vzaimootnosheniya podroستkov i trenera v komande po futbolu [Relationship between teenagers and a coach in a football team] / O.N. Andryushchenko [et al.] // Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e [Physical culture and health]. 2020. No. 4 (76). P. 90–94.

2. Футбол / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

УДК 796.82: 796.015.686

А. В. КОШКАРОВА

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», г. Йошкар-Ола, Россия

МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Summary. The article deals with the problem of the negative impact of stress on the competitive activity of an athlete. Based on the theoretical analysis of the literature data, the content of the concept of "stress" is clarified, it is indicated that effective overcoming of stress in training and competitive activities is ensured through the use of the Jacobson method of muscle relaxation in the process of sports training, aimed at developing skills of mental self-regulation in stressful conditions.

Резюме. В статье рассматривается проблема отрицательного воздействия стресса на соревновательную деятельность спортсмена. На основе теоретического анализа литературных данных уточняется содержание понятия «стресс», указывается, что эффективное преодоление стресса в тренировочно-соревновательной деятельности обеспечивается за счет применения в процессе спортивной подготовки метода мышечной релаксации по Джекобсону, направленный на развитие навыков психической саморегуляции в стрессовых состояниях.

Актуальность: Для того, чтобы борец смог в полной мере реализовать свои физические, технико-тактические способности, навыки и умения, суметь вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, ему необходимо быть психологически устойчивым к определенным стрессовым факторам спортивной деятельности.

Цель работы – анализ эффективности примененной методики в преодолении стрессовых состояний спортсменов.

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы: анализ, наблюдение, диагностика.

Результаты и их обсуждение. В современном спорте достаточно жесткая конкуренция, греко-римская борьба не является исключением. Интенсивные физические и психические нагрузки создают у борцов греко-римского стиля в соревновательном периоде чрезмерную психическую напряженность, оказывающие отрицательное влияние на спортивный результат. Греко-римская борьба отличается от других видов борьбы своей зрелищностью, высоким эмоциональным накалом и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсменов.

Соревновательная деятельность борцов характеризуется действиями, выполняемыми на фоне сильного психического напряжения. Борцу во время поединка необходимо воспринимать большой объем информации о намерениях и действиях противника, поэтому высококвалифицированные борцы обладают исключительно тонким восприятием ситуаций боевой обстановки, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для проведения технических действий, оптимальным распределением мышечных усилий, оперативным тактическим мышлением.

Психическое напряжение сопровождает деятельность спортсмена на всем этапе подготовки, но имеет разную направленность. На тренировке оно обусловлено высокой физической нагрузкой. Результативное напряжение проявляется на соревнованиях, так как к физическому напряжению добавляется психическое, определяемое целью достижения результата. Оно накапливается задолго до соревнований.

Высокое длительное напряжение в монотонном тренировочном процессе может оказать негативное влияние на спортсмена, что сказывается на повышении психического напряжения и уровня стресса. Но если напряжение продолжительное и чрезмерно высокое, а мотивация спортсмена неустойчива и имеются проявления неуверенности в себе, то такое напряжение перерастает в психическую напряженность, которая отрицательно сказывается на деятельности спортсмена, поскольку связана с избыточным и неоправданным расходом энергии. В дальнейшем, если не корректировать перегрузки, то он начинает испытывать стресс, что негативно сказывается на соревновательной деятельности.

Стресс - это физиологическая и психологическая реакция организма на различные негативные или тревожные ситуации. В спорте стресс может возникать во время соревновательного периода, когда на спортсмена оказывается большое давление и ответственность. Он может быть вызван различными факторами: высокими ожиданиями тренера или команды, страхом перед неудачей или потерей репутации, перенапряжением из-за чрезмерных тренировок или просто конкуренцией с другими спортсменами.

У спортсменов различаются стрессы тренировочного и соревновательного периода.

Влияние стресса на спортсменов может быть разнообразным.

Во-первых, стресс может негативно влиять на физическое состояние спортсмена. Повышенный уровень стресса может привести к плохой концентрации, недостатку сна, нарушению пищевого режима и общей усталости. Все это может снизить спортивные показатели и привести к риску травматизации.

Во-вторых, стресс может оказывать отрицательное влияние на психологическое состояние спортсмена. Он может вызывать тревогу, нервозность

и даже депрессию, что может привести к потере мотивации и снижению эмоционального состояния. Стресс также может влиять на спортивный рациональный выбор и принятие рисков, что может негативно сказываться на результате спортсмена.

В 2023-2024 учебном году в нашем училище было организовано психологическое сопровождение спортсменов в возрасте от 16 до 21 года.

В начале учебного года за спортсменами наблюдалась такая тенденция, как частые вирусные заболевания. Проанализировав истории болезней, мной было замечено, что пик заболеваний приходился на период перед и после соревнований. Тренеры поделились своими наблюдениями за борцами, отметив состояние апатичное состояние, рассеянное внимание, демотивацию и плохой сон.

В связи с этим, после сбора информации и наблюдения проводилась диагностика спортсменов на симптомы стресса, основанная на методике Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса». В ней приняли участие 17 борцов.

Результаты показали следующее: у 52,9% спортсменов был выявлен высокий уровень напряжения, 47,1% продемонстрировали средний уровень, низкого уровня не было выявлено ни у кого. Таким образом, в команде выявился повышенный уровень стресса у большинства спортсменов.

Обсудив с тренерским составом, будущую психологическую работу со спортсменами, был подобран метод коррекции - прогрессивно-мышечная релаксация по Джекобсону. Этот метод психической саморегуляции, который заключается в выполнении ряда упражнений, направленных на снижение нервной активности и сократительного напряжения скелетной мускулатуры.

Занятия проводились после соревнований, еженедельно, по 30 минут, на протяжении 6 месяцев. Для развития навыков психологической саморегуляции спортсмену необходимы систематические занятия. В современном спорте психологическая саморегуляция стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов. Она позволяет им не только достигать высоких результатов, но и сохранять психологическое здоровье, что особенно важно для спортсменов спортивного резерва, которые испытывают огромное давление и стресс во время подготовки и соревнований.

В период проведения занятий была замечена положительная динамика: снижение уровня личностной тревожности, эмоционального напряжения, повышение самооценки и самоконтроля, улучшение сна.

В мае 2024 г. проводилась контрольная диагностика. По результатам теста с высоким уровнем стресса спортсменов не выявлено, со средним уровнем - 70,5% борцов, с низким уровнем - 29,5%. После проведенных мер

был получен положительный результат, снижение уровня стресса произошло у каждого борца.

Выводы. Психологическая подготовка - важный этап учебно-тренировочного процесса. Психологу, работающему со спортсменами, необходимо обращать внимание на факторы, вызывающие у спортсменов отрицательные эмоции и способствующие созданию неблагоприятных психических состояний напряженности, депрессии, т.к. именно эти эмоции и состояния, а также неумение спортсмена ими управлять являются важнейшими причинами нестабильной результативности спортсмена.

Методика релаксации, разработанная доктором Э. Джекобсоном – отличный способ снять физическое и эмоциональное напряжение, повысить устойчивость к стрессовым ситуациям и укрепить здоровье. Преимущества мышечной релаксации заключаются в том, что данная техника проста, доступна, успешно помогает расслабиться и не требует специального оборудования. К тому же несмотря на то, что по утверждению Э. Джекобсона для получения результатов практиковать эту технику необходимо в течение нескольких лет, улучшения наступают уже спустя несколько недель, если заниматься ей регулярно. Кроме того, мышечная релаксация позитивно влияет как на физиологическое, так и на психологическое состояние человека.

Апробация данной методики на спортсменах, занимающихся греко-римской борьбой, позволяет сделать вывод, что она достаточно эффективна для работы со стрессовыми состояниями.

Список использованной литературы

1. Абрамова, В.В. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В.В. Абрамова, Ю.А. Иванькова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – № 4 (10). – С. 70-76.
2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса {Текст} / Н.Е. Водопьянова. СПб.: Питер, 2009. – 29 с.
3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Т.А. Вябкин – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
4. Конокпоева, О.А. Применение прогрессивной мышечной релаксации по Э. Джекобсону как практика сохранения психологического здоровья // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: Материалы Международной научно-практической конференции / Гл. ред. Гл. ред. И.О. Логинова. – Красноярск: Версо, 2014. – С. 460-468.
5. Корнишин, И.И. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям / И.И. Корнишин // Вестник Федерального государствен-

ного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский государственный агроинженерный университет им. В.П. Горячкина». – 2011. – № 4 (49). – С. 55-56.

6. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л.А. Максимова. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 112 с.

7. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.

УДК 796(063)

О. В. ЛЕВШУНОВ

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Summary. This article discusses the medical-biological, social-pedagogical, and psychological aspects of physical education and sports training. The relevance, goals, methods, and organization of the research, as well as results and conclusions, are presented.

Резюме. В статье рассматриваются медико-биологические, социально-педагогические и психологические аспекты физического воспитания и спортивной подготовки. Представлены актуальность, цели, методы и организация исследования, а также результаты и выводы.

Актуальность. Физическое воспитание и спортивная подготовка являются важными составляющими всестороннего развития личности и поддержания здорового образа жизни. В условиях современного общества, характеризующегося ростом популярности здорового образа жизни и спорта, изучение различных аспектов физического воспитания приобретает особую актуальность. В данной статье рассматриваются медико-биологические, социально-педагогические и психологические аспекты физического воспитания и спортивной подготовки. Эти аспекты исследуются для того, чтобы понять их влияние на здоровье и развитие личности, а также для разработки эффективных методик преподавания и тренировки.

Цель работы – систематизировать и обобщить современные научные знания в области физического воспитания и спортивной подготовки, выявить ключевые факторы, влияющие на успешность и гармоничное развитие

личности, а также предложить практические рекомендации по их применению. Для достижения поставленной цели в работе использовался анализ научной литературы.

Методы и организация исследования. Организация исследования включала теоретический анализ и систематизацию текущих научных публикаций в области медико-биологических, социально-педагогических и психологических аспектов физического воспитания и спортивной подготовки.

Результаты и их обсуждение. Регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, повышая их функциональные резервы и адаптационные возможности [2, с. 51]. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, повышению уровня кислорода в тканях и укреплению сердечной мышцы, что в свою очередь снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Правильное питание играет важную роль в поддержании здоровья и высокой работоспособности спортсменов. Рациональное питание должно обеспечивать покрытие энергозатрат, поступление необходимых нутриентов и способствовать восстановлению после физических нагрузок. Важно соблюдать баланс между белками, углеводами и жирами в рационе, учитывая вид спорта и период подготовки [3, с. 122]. Например, в период интенсивных тренировок необходимо увеличивать потребление углеводов для обеспечения организма энергией, а в восстановительный период – белков для регенерации мышечной ткани.

При построении тренировочного процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена, его функциональное состояние и степень тренированности. Нагрузки должны увеличиваться постепенно, с соблюдением принципа цикличности, что позволяет избежать перенапряжения и травм. Тренировки должны быть разнообразными и включать как аэробные, так и анаэробные упражнения для комплексного развития всех систем организма [4, с. 249].

Генетические факторы играют значительную роль в определении предрасположенности человека к развитию определенных физических качеств, таких как выносливость, сила и скорость. Эти факторы включают в себя как генетические вариации, влияющие на структуру и функционирование мышечной ткани, так и на метаболические процессы, которые могут определять способность организма к адаптации к физическим нагрузкам.

Исследования показывают, что определенные гены, такие как ACTN3 и ACE, могут быть связаны с развитием мышечной силы и выносливости. Ген ACTN3 кодирует белок альфа-актинин-3, который присутствует в быстрых мышечных волокнах и влияет на их способность генерировать силу.

Люди с определенными вариациями этого гена могут быть предрасположены к большим успехам в силовых видах спорта, таких как спринт и тяжёлая атлетика [5, с. 44].

Ген ACE, в свою очередь, влияет на активность ангиотензин-превращающего фермента, который играет ключевую роль в регуляции кровяного давления и водно-электролитного баланса. Вариации этого гена могут способствовать улучшению аэробной выносливости, что особенно важно для спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость, такими как марафонский бег и плавание [5, с. 45].

Физическая культура в образовательных учреждениях способствует формированию ценностного отношения к здоровью, мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни у детей и молодежи. Внедрение физических упражнений в учебный план помогает ученикам развивать физические навыки, улучшать координацию и поддерживать физическую форму [6, с. 85].

Использование игровых, соревновательных и проблемных методов в процессе физического воспитания повышает заинтересованность, инициативность и самостоятельность обучающихся. Такие методы способствуют развитию не только физических, но и социальных навыков, таких как командная работа и лидерство. Важно также внедрение инновационных технологий и методик, таких как использование видеоматериалов и интерактивных программ для обучения технике выполнения упражнений [7, с. 149].

Важную роль играет личность педагога, его профессиональные и личностные качества, умение создавать благоприятный психологический климат на занятиях. Педагог должен быть не только хорошим тренером, но и наставником, способным вдохновить и мотивировать учеников. Также важно вовлекать семью и ближайшее окружение обучающихся в процесс приобщения к физической культуре, что способствует формированию устойчивых привычек здорового образа жизни [8, с. 71].

Саморегуляция психических состояний (управление эмоциями, концентрация и распределение внимания) является важным фактором успешности в спорте высших достижений. Умение спортсмена контролировать свои эмоции и сохранять концентрацию в стрессовых ситуациях помогает достигать высоких результатов и преодолевать трудности [9, с. 215]. Управление эмоциями играет ключевую роль в спортивных достижениях. Эмоциональная нестабильность может негативно влиять на выполнение технических и тактических действий, особенно в напряжённых соревновательных ситуациях. Спортсмены, умеющие эффективно справляться с эмоциями, такими как страх, гнев или волнение, демонстрируют более высокие результаты. Методы управления эмоциями включают различные психологические тех-

ники, такие как аутогенная тренировка, медитация и визуализация. Например, визуализация успешного выполнения упражнения помогает снизить уровень тревожности и повысить уверенность в своих силах [9, с. 216].

Постановка реалистичных целей (результативных, процессуальных, ситуативных) и промежуточных задач мотивирует спортсменов к достижениям и преодолению трудностей на пути к ним. Цели должны быть четко определены, измеримы и достижимы, что позволяет спортсмену планомерно двигаться к их реализации [10, с. 105].

Стрессоустойчивость, способность справляться с психическим перенапряжением и давлением соревновательной обстановки, отличает успешных спортсменов. Спортсмены, обладающие высокой стрессоустойчивостью, способны сохранять хладнокровие и уверенность в себе в напряженных ситуациях, что положительно сказывается на их результатах [1, с. 156].

Выводы. Результаты анализа научных источников демонстрируют тесную взаимосвязь медико-биологических, социально-педагогических и психологических аспектов в области физического воспитания и спортивной подготовки. Комплексный подход, учитывающий все эти факторы, является залогом достижения высоких результатов и гармоничного развития личности. Медико-биологические аспекты определяют границы физических возможностей организма, оптимальные режимы тренировок и питания. Социально-педагогическая составляющая направлена на формирование мотивации, освоение техники выполнения упражнений, инструктаж и психологическую поддержку. Психологические факторы играют ключевую роль в мобилизации внутренних ресурсов спортсмена, преодолении стрессовых ситуаций и достижении поставленных целей. Дальнейшие исследования в данной области могут быть направлены на более глубокое изучение взаимосвязей между различными аспектами физического воспитания и спортивной подготовки, а также на разработку интегрированных подходов, учитывающих их комплексное воздействие.

Список использованной литературы

1. Виноградов, П. А. Физиология трудовых процессов / П.А. Виноградов. – Киев: Наукова думка, 2015–175 с.
2. Волков, Н. И. Основы профессионально-педагогической подготовки учителя физической культуры / Н.Т. Волков, Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и Спорт, 2019. – 256 с.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Е. Н. Б.И. Мартянов. – М.: Академия, 2020. – 288 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.Н. Ильин.. – СПб.: Питер, 2016. 352 с.

5. Лукьяненко, В. П. Концепция соревновательной деятельности в физическом воспитании детей, подростков и юношества / В.П. Лукьяненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. – № 2. – 224 с.
6. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева.. – М.: Академия, 2022. – 272 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб. : Издательство «Лань», 2018. – 160 с.
8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
9. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика: учебное пособие / Е.Б. Сологуб, А.В. Таймазов. – СПб. : Издательство Олимп, 2017. – 225 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 480 с.

УДК 796.034.2

Н. С. МАРТЫНЮК, В. А. ФИЛИППОВ, С. И. ЮРЧИК

УО «Брестский государственный технический университет», г. Брест

РОЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Summary. The article presents the results of a sociological study of 3rd year students of the special medical department of the Faculty of Electronic Information Systems of the Brest State Technical University, which reveals the role of hardening in their lives.

Резюме. В статье представлены результаты социологического исследования студентов 3-его курса специального медицинского отделения факультета электронно-информационных систем «Брестского государственного технического университета», где раскрывается роль закаливания в их жизни.

Актуальность. В настоящее время гиподинамия является основным фактором снижения уровня здоровья студенческой молодежи. Количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе с каждым годом увеличивается. С 2015 по 2021 гг. их количество увеличилось с 14,8% до 23,7%. Актуальным становится повышение интереса студентов к занятиям

физической культуры и спортом и формирования здорового образа жизни [1].

Физические нагрузки оказывают влияние, в первую очередь на связочно-мышечный и костно-суставной аппарат. Таким образом, на занятиях по физическому воспитанию в вузах методически правильно подобранные упражнения оказывают профилактический и оздоровительный эффекты [2].

Цель работы – выяснить отношение студентов к закаливающим процедурам.

Методы и организация исследования. Метод исследования – анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета «Закаливание студентов», разработанная доцентом Брестского государственного технического университета Н. С. Мартынюком.

Анкетирование проводилось в марте 2024 года.

Респондентами стали студенты 3-его курса специального медицинского отделения факультета электронно-информационных систем «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 20 человек, из которых мужского пола – 13 человек и женского пола – 7 человек.

Результаты и их обсуждение. Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Болели до поступления в вуз?» «иногда» ответило 60% (12 человек); «часто» ответило 25% (5 человек); «очень редко» ответило 15% (3 человека).

На вопрос «Было ли у Вас заболевание, которое нуждалось в стационарном лечении?» «Инфекционное» ответило 10% (2 человека), «Хирургические операции» ответило 25% (5 человек), «Нервной системы» ответило 5% (1 человек), «травмы опорно-двигательного аппарата» ответило 15% (3 человека), «внутренних органов» ответило 5% (1 человека), «Не было заболеваний» ответило 45% (9 человек).

На вопрос «Есть ли у вас хроническое заболевание?» «Да» ответило 55% (11 человек), «Нет» ответило 45% (9 человек).

На вопрос «Сколько раз вы болели в течение прошлого календарного года простудными заболеваниями?» «Не болел» ответило 10% (2 человека), «1-3 раза» – 70% (14 человек), «Больше 3-х раз» ответило 20% (4 человека).

На вопрос «Вы используете средства закаливания дома?» «Да» ответило 5% (1 человек); «Нет» - 40% (8 человек); «Иногда» ответило 35% (7 человек); «Не знаю о таких» ответило 20% (4 человека).

На вопрос «Какую роль закаливание играет в вашей личной жизни?» «Стараюсь применять некоторые средства закаливания» ответило 25% (5 человек); «Не применяю совсем» ответило 15% (3 человека); «Не считаю

нужным» ответило 20% (4 человека); «Хотел(а) бы применять» - 40% (8 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» «Да» ответило 30% (6 человек), «Иногда» ответило 20% (4 человека), «Нет» ответило 10% (2 человека), затруднились ответить – 40% (8 человек).

На вопрос «Какие закаливающие процедуры вы уже использовали?» «Обливание холодной водой» ответило 20% (4 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 50% (10 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 80% (16 человек); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 60% (12 человек); «Контрастные ножные ванны» ответило 15% (3 человека); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 5% (1 человек); «Сон при открытой фрамуге в любое время года» ответило 30% (6 человек); «Другие закаливающие процедуры» ответило 5% (1 человек).

На вопрос «Какие из использованных Вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» «Обливание холодной водой» ответило 30% (6 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 65% (13 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 20% (4 человека); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 10% (2 человека); «Контрастные ножные ванны» ответило 5% (1 человек); «Сон при открытой фрамуге в любое время года» ответило 15% (3 человека).

На вопрос «Имеется ли у вас опыт использования специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий?» «Да» ответило 20% (4 человека); «Нет» ответило 80% (16 человек).

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза?» «Да» ответило 15% (3 человека); «Нет» ответило 85% (17 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» «Да» ответило 5% (1 человек); «Нет» ответило 70% (14 человек); «Иногда» ответило 25% (5 человек).

На вопрос «Нужно ли проводить студентам закаливающие процедуры дома?» «Да» ответило 15% (3 человека); «Нет» ответило 25% (5 человек); «Иногда» - 60% (12 человек).

На вопрос «В период летнего отдыха закаляйтесь ли вы водными процедурами?» «Купание в реке, на озере» ответило 60% (12 человек); «Купание в бассейне» ответило 35% (7 человек); «Нет такой практики» ответило 30% (6 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» «Да» ответило 30% (6 человек); «Нет» ответило 15% (3 человека); «Затрудняюсь ответить» ответило 55% (11 человек).

Выводы. Из опрошенных 20 учащихся было 13 парней и 7 девушек. Все студенты посещают занятия СМГ группы. 25% часто болели до поступления в вуз. У 55% были заболевания, нуждающиеся в стационарном лечении. Хронические заболевания имеют 55% человек. 70% участников указали, что они болели 1-3 раза в течении прошлого календарного года. Процент учащихся, которые используют средства закаливания всего 35%, в то время как 40% не используют их вообще. Студенты выразившее желание использовать закаливающие процедуры 40%. Только 30% участников считает, что закаливание является важным средством укрепления здоровья. Наиболее исполняемыми процедурами являются зарядка в проветриваемом помещении (80%), умывание холодной водой лица и шеи (60%) и ежедневные прогулки (50%). Наиболее эффективными студенты считают ежедневные прогулки (65%) и обливание холодной водой (30%). Однако только 20% имеют опыт использования специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий.

Большая часть участников (85%) не считают систему закаливания необходимой в условиях вуза. Также 70% против проведения подобных мероприятий для часто болеющих студентов. 60% считают, что иногда стоит проводить закаливающие процедуры дома. В период летнего отдыха не закалялись водными процедурами 30%. А также всего 30% опрошенных считают себя здоровыми и закаленными.

В заключение можно сделать вывод, что учащиеся плохо осведомлены о преимуществах закаливания и его роли в укреплении здоровья. Следует разработать программу, которая будет адаптирована к потребностям студентов и учитывать их особенности, такие как хронические заболевания. Необходимо проведение регулярных мероприятий, нацеленных на повышение физической активности и поддержке здорового образа жизни. Поощрение учащихся к поддержанию активного образа жизни, включая регулярные прогулки на свежем воздухе и физические упражнения.

Список использованной литературы

1. Фролов, А. С. Динамика развития физических качеств у студентов специальных медицинских групп с нарушением осанки / А. С. Фролов, И. А. Гордиенко, О. Б. Маметова, Л. Д. Хрипунова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – Тула: ТулГУ, 2022. – Вып. 10. – С. 44-48.

2. Антоненко, М. Н. Формирование здорового образа жизни у студентов / М. Н. Антоненко, Р. О. Соловьева // Физкультура культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Челябинск, 2019. – Т. 4. – №1. – С. 30-34.

УДК 611.986-053.5**^{1,2}Е. Г. ПАРХОЦ, ¹А. Н. ГЕРАСЕВИЧ**¹УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
г. Брест;²УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск**ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ СТОПЫ МАЛЬЧИКОВ
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМИ ТИПАМИ
ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

Summary. This article presents the results of an examination of the morphofunctional state of the foot of schoolchildren aged 7–16 years with different body types. Most of the schoolchildren examined belong to a normosthenic body type. Based on the results of the study it was determined that the percentage of children with normal feet is higher in all somatotypological groups the largest number being among asthenics. In hypersthenics the greatest variation range is in children with flattened feet. A very small number of children are observed with flat feet in all somatotypes the smallest number is among asthenics.

Резюме. В статье приводятся результаты обследования морфофункционального состояния стопы школьников-мальчиков 7–16 лет с разными типами телосложения. Большая часть обследованных учащихся имеет нормостенический тип телосложения. Результаты исследования показывают, что во всех соматотипологических группах процент детей с нормальными стопами выше, наибольшее их количество – у астеников. В группе гиперстеников имеется наибольший вариационный размах у детей с уплощенными стопами. Детей с плоскими стопами во всех соматотипах встречается небольшое число, наименьшее количество – у астеников.

Актуальность. Стопа является одним из важнейших звеньев опорно-двигательного аппарата человека. Изучение анатомо-функционального состояния стопы является одной из актуальных проблем сохранения и укрепления физического здоровья детей, подростков и молодежи. Как известно, даже незначительные изменения стопы могут привести к нарушению закономерного процесса роста и развития организма и появлению деформаций, рост которых отмечается в последние годы [1].

К наиболее распространенным нарушениям стопы, при которых изменяются формы продольного и поперечного сводов стопы, относят уплощенные и плоские стопы. При уплощении стопы ослабевает функциональное состояние мышц, поддерживающих свод стопы, чаще продольный. При ходьбе и беге у человека с нарушениями быстрее наступает усталость мышц

задней поверхности голени (икроножной и камбаловидной), он начинает чувствовать болевые ощущения. При дальнейшем уплощении стопы и последующем развитии плоскостопия такие изменения усугубляются. Они оказывают влияние не только на аппарат стопы, но и на состояние коленного и тазобедренного сустава. Впоследствии такие нарушения могут привести к появлению болей в области поясничного отдела позвоночника [2].

Для выявления и профилактики нарушений стопы имеет важное значение своевременная морфофункциональная диагностика состояния стоп, а также сопоставление морфологических особенностей строения стопы с типом телосложения человека с учетом его пола и возраста.

Цель работы – выявить особенности морфофункционального состояния стопы у школьников-мальчиков 7–16 лет в группах с разными типами телосложения.

Методы и организация исследования. В обследованиях приняли участие учащиеся из общеобразовательных школ г. Бреста в возрасте 7–16 лет ($n = 943$, мальчики). Для исследования и оценки состояния стоп применяли метод плантографии.

Определение соматотипа проводили по схеме М.В. Черноруцкого, основанной на определении индекса Пинье [4]. Схема предусматривает следующую классификацию типов: астенический, нормостенический и гиперстенический. У всех обследованных были проведены исследования массы тела, длины тела стоя и окружности грудной клетки на спокойном выдохе.

Для определения типов телосложения использовали популяционно-центристский подход. Для исследуемых показателей определяли среднюю величину признака (среднюю арифметическую) и величину среднеквадратичного (сигмального) отклонения. Соматотипы выделяли в группы: при отклонении от средних значений $\pm 1\sigma$ – нормостеники, при отклонении на величину -1σ и более – гиперстеники, а при отклонении $+1\sigma$ и более – астеники [4].

Для оценки состояния среднего отдела продольного свода стопы использовали индекс Чижина [1, 3].

Результаты и их обсуждение. Большая часть обследованных учащихся принадлежит к нормостеническому типу телосложения. Процент встречаемости нормостеников в группе мальчиков в возрастном аспекте более выражен и размах вариации несколько выше, чем в других соматотипологических группах – от 41,24% (15 лет) до 78,41% (7 лет). У гиперстеников картина несколько иная: наибольший процент встречаемости – в 16 лет (24,24%), наименьший – в 7 лет (9,09%). Размах вариации астеников – от 10,10% (10 лет) до 44,33% (15 лет).

Анализ оценок состояния стопы показывает, что у гиперстеников практически по всем исследуемым возрастам процент детей с нормальными стопами выше, чем детей с плоскими и уплощенными стопами. Диа-

пазон их встречаемости от 50 % (15 лет) и до 68,75 % (10 и 13 лет). Наибольшее количество мальчиков-гиперстеников с уплощенными стопами в 15 лет (50 %), наименьшее – в 16 лет (12,50 %). Меньше всего в процентном отношении представлена группа детей с плоскими стопами. Наибольший процент детей с плоскими стопами в 16 лет (25 %), в возрастных группах 7, 9–12 и 15 лет плоских стоп у обследуемых не обнаружено.

У нормостеников процент встречаемости детей с нормальными стопами варьирует от 60 % (13 лет) до 83,91 % (9 лет). Тогда как для детей с уплощенными стопами картина выглядит следующим образом: наибольший процент детей – в возрасте 11 лет (32,31 %), наименьший – в 9 лет (14,94 %). В этой группе дети с плоскими присутствуют во всех возрастных группах, диапазон их встречаемости от 1,15 % (9 лет) до 13 лет (9,23 %).

Анализ результатов показывает, что в процентном отношении наибольшее количество учащихся, имеющих нормальные стопы, относятся к астеническому типу телосложения. Наибольший процент детей с нормальными стопами – в 8, 9, 15, 16 лет (100 %). Диапазон встречаемости детей с уплощенными стопами – от 9,09 % (7 лет) до 50 % (11 лет); в возрастных группах 8, 9, 13, 15 и 16 таких стоп не было обнаружено. В группе астеников отмечено очень малое количество детей с плоскими стопами по сравнению с другими соматотипологическими группами. В возрастных группах 7–11 и 14–16 лет плоских стоп не обнаружено.

Выводы. Анализ результатов исследования показал, что бóльшая часть обследованных учащихся (мальчиков) имеет нормостенический тип телосложения. С увеличением возраста количество нормостеников уменьшается, а количество гиперстеников, наоборот, увеличивается.

Наибольшее количество учащихся астенического типа телосложения имеют нормальные стопы, наибольшее количество учащихся с уплощенными стопами отмечено у гиперстеников. Учащиеся с плоскими стопами представлены в разных соматотипологических группах не во всех возрастных группах.

Список использованной литературы

1. Герасевич, А. Н. Современные методы диагностики и оценки состояния стопы : пособие / А. Н. Герасевич, Е. Г. Пархоц. – Брест : БрГУ, 2023. – 181 с.
2. Диагностика и лечение продольного плоскостопия : метод. рекомендации / Е. Р. Михнович [и др.] – Минск : БГМУ, 2004. – 26 с.
3. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : Олимп. литература, 2003. – С. 148–161.
4. Морфофункциональное состояние стоп девушек 16–20 лет при дозированной нагрузке в зависимости от соматотипа // А. И. Перепелкин [и др.] // Вестник новых медицинских технологий. – 2012. – Т. XIX, № 2. – С. 190–192.

УДК 796.015.622.4**Э. М. САФИУЛЛИНА**

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», г. Казань, Россия

АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ

Summary. Aggressiveness in sports is a phenomenon that is inseparable from competitive activity. Sport has always been and remains an arena where the struggle for victory requires from the participants not only high physical fitness, but also psychological stability. It is aggressiveness, as one of the manifestations of mental energy, that allows athletes to achieve maximum results. Aggression in sports is not just a demonstration of brute force or hatred of the enemy. It is a necessary tool that helps the athlete to reach maximum speed, make a decisive movement or gain the upper hand in the battle for the ball. However, despite the need for aggressiveness in sports, its manifestation should be controlled and aimed at achieving sports goals.

Резюме. Агрессивность в спорте – это феномен, который неотделим от соревновательной деятельности. Спорт всегда был и остается ареной, где борьба за победу требует от участников не только высокой физической подготовки, но и психологической устойчивости. Именно агрессивность, как одно из проявлений психической энергии, позволяет спортсменам достичь максимальных результатов. Агрессия в спорте – это не просто демонстрация грубой силы или ненависти к противнику. Она является необходимым инструментом, который помогает спортсмену выйти на максимальную скорость, сделать решительное движение или одержать верх в битве за мяч. Однако, несмотря на необходимость агрессивности в спорте, ее проявление должно быть контролируемым и направленным на достижение спортивных целей.

Актуальность. Агрессивность в спорте – это явление, которое может иметь как положительное, так и отрицательное влияние на игру. Некоторые спортивные дисциплины, такие как бокс, смешанные единоборства, предусматривают физический контакт и напряженность между соперниками. В таких видах спорта агрессивное поведение может быть неизбежным и даже необходимым для достижения победы.

Соревновательный характер спорта, победа и поражение – все эти факторы могут способствовать возникновению агрессивности у спортсменов. Желание быть лучшим, побеждать и превзойти соперников может приводить к агрессивным действиям и поведению

Воспитание, тренировки и общение в спортивной среде могут оказывать существенное влияние на агрессивность спортсмена. Стресс, тревога,

низкое самооценка, недовольство результатами игры – все эти психологические факторы могут повысить уровень агрессивности в спорте.

Несправедливые решения судей, нарушения правил игры, отсутствие наказания за агрессивное поведение – все это может способствовать усилению агрессивности в спорте. Спортсмены могут начать применять недопустимые приемы, чтобы защитить себя или наказать соперника.

В итоге, агрессивность в спорте зависит от множества факторов, включая тип спорта, конкурентность, социальное окружение, психологические состояния и правила игры. Понимание этих факторов может помочь управлять агрессивностью в спорте и создать более безопасную и справедливую среду для всех участников. [4, С. 96]

Агрессивность в спорте явление неотъемлемое и неизбежное. Ведь спорт сам по себе является состязанием, где главная цель – победа, а для этого необходимо проявлять решительность, силу и настойчивость.

Однако, существуют различные виды агрессивного поведения в спорте, которые могут негативно повлиять на игру и участников.

Первым видом агрессивного поведения является физическая агрессия. Она проявляется в намеренном применении насилия или физической силы в отношении соперника. Примерами такого поведения могут быть жестокие толчки, удары, пинки и другие формы нарушения правил спорта.

Вторым видом агрессивности является вербальная агрессия. Она проявляется в использовании оскорблений, угроз, грубых высказываний или пренебрежительных жестов в адрес соперников или даже судей. Такое поведение не только создает враждебную атмосферу на игровом поле, но и может оказывать психологическое давление на противников.

Третьим видом агрессивности является психологическая агрессия. Она заключается в использовании различных тактик, направленных на снижение мотивации, концентрации или уверенности соперников. Это может включать психологическое давление, провокации, угрозы или даже использование психологических игр, чтобы сбить противника с толку.

Четвертым видом агрессивного поведения в спорте является игровая агрессия. Она проявляется в намеренном нарушении правил спорта или направленных на соперника действиях, не несущих прямой угрозы его физическому благополучию. Это могут быть умышленные удары локтем или коленом, игра на пределе правил и другие подобные проявления. Агрессивное поведение в спорте является неизбежным аспектом соревновательной среды. Однако, важно различать конструктивные формы агрессии, которые могут стимулировать игровой процесс, и деструктивные проявления, которые наносят ущерб как самому спорту, так и участникам. Правильный баланс между агрессивностью и спортивностью является ключевым фактором для достижения успеха в спорте. [5, С. 39]

Рассмотрим положительные аспекты агрессивности в спорте.

Мотивация и энергия: Агрессивность способствует повышению мотивации и энергичности у спортсменов. Она побуждает спортсменов показать свои лучшие навыки и достичь новых результатов.

Улучшение физической подготовки: Агрессивность в спорте способствует развитию физической силы, выносливости и реакции. Спортсмены, проявляющие агрессивность, часто имеют преимущество в физическом аспекте игры.

Преодоление трудностей: Агрессивность помогает спортсменам преодолеть трудности и преграды, с которыми они сталкиваются на пути к успеху. Они становятся более упорными и настойчивыми.

Однако, агрессивность в спорте может иметь и отрицательные аспекты.

Нарушение правил: Иногда агрессивность может привести к нарушению правил и этических норм спортивного поведения. Это может привести к дисквалификации и плохой репутации спортсмена.

Повреждения и травмы: Агрессивное поведение в спорте может увеличить риск получения травмы, как у самого спортсмена, так и его соперников. Неконтролируемая агрессия может привести к серьезным последствиям для здоровья.

Психологическое давление: Агрессивность может оказывать негативное воздействие на психологическое состояние спортсменов, вызывая стресс, тревогу и даже депрессию.

В итоге, агрессивность в спорте имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Необходимо находить баланс между агрессивностью и соблюдением правил и этических норм, чтобы достичь успеха в спорте без нанесения вреда себе или другим участникам. [5, С.189]

Агрессивность в спорте неотъемлемая часть соревновательной среды, однако ее негативные последствия могут серьезно повлиять на здоровье и безопасность спортсменов, а также на репутацию самого спорта. Поэтому важно разработать и применять эффективные методы предотвращения и управления агрессивным поведением в спорте. Первым шагом в предотвращении агрессивности является создание благоприятной среды, в которой спортсмены могут эффективно проявлять свои навыки и эмоции без излишних конфликтов. Это можно достичь через осознанное формирование командного духа и уважительного отношения между участниками. Тренеры и руководители могут проводить тренинги по разрешению конфликтов, психологической устойчивости и коммуникации, чтобы спортсмены научились эффективно управлять своими эмоциями и предотвращать их негативное влияние на результаты соревнований. Важным аспектом в управлении агрессивным поведением является также регулирование правил в спорте.

Спортивные организации и ассоциации должны разработать строгие правила, которые запрещают любые формы агрессии и насилия во время соревнований. Особое внимание следует уделять тренировке спортсменов в области контроля своей агрессии. Методы включают в себя тренировки по управлению эмоциями, развитию самоконтроля и конфликтных навыков. Психологи могут проводить сессии психологической подготовки, включающие релаксационные и медитативные практики, чтобы спортсмены научились справляться со стрессом и тревогой, которые могут способствовать агрессивному поведению. Наконец, психологическая поддержка спортсменов играет важную роль в предотвращении агрессивности. [2, С. 35]

В спорте агрессивность играет важную роль, однако ее проявление должно быть контролируемым и направленным на достижение спортивных целей. В данной статье мы рассмотрели различные аспекты агрессивности в спорте и ее влияние на игру и спортсменов.

Список использованной литературы

1. Берковиц, Л. Агрессия, причины, последствия и контроль : учебник / Л. Берковиц. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М. : Нева : Олма-Пресс, 2022. – 510 с.
2. Бэрн Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – М.; СПб.: Питер, 2021. – 352 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2020. – 352 с.
4. Сафонов, В.К. Агрессия в спорте / В.К.Сафонов. – СПб., 2023.– 159 с.
5. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2021. – 336 с.

УДК 796.012.1

П. В. СНЕЖИЦКИЙ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно

ИГРОВОЙ АСПЕКТ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Summary. The article presents means of motor-play activity that are relevant for solving the problem of the formation of the motor sphere of the individual in postnatal ontogenesis.

Резюме. В статье представлены средства двигательно-игровой деятельности, актуальные для решения проблемы формирования двигательной сферы личности в постнатальном онтогенезе.

Актуальность. Последние два десятилетия прогресс «болезней цивилизации» стал очевиден даже неискушенным в здравоохранении людям. Практикующие специалисты и ученые в области здравоохранения все чаще склоняются к убеждению о принадлежности причин данного явления к гипокинезии современного сообщества. Информатизация и технологизация большинства видов современной жизнедеятельности способствовала утрате человеком значительной доли двигательного наполнения его режима дня, которое является естественно-природным и социально-образовательным фактором физического развития.

Цель работы – теоретическое обоснование актуальности двигательного сопровождения различных сфер жизнедеятельности современного сообщества как здоровьесберегающего фактора.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались общепринятые методы теоретического анализа и синтеза научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Повседневная двигательная деятельность выступает в роли основного фактора биологической стимуляции организма в развитии подавляющего большинства его функций, что способствует совершенствованию механизмов общей адаптации человека. Содержание, интенсивность, продолжительность и условия, в которых выполняется двигательная деятельность, определяют динамику развития здоровья индивида. Данный процесс имеет обоюдно-направленное проявление – движение может исцелить, а может и нанести вред здоровью. Рациональная и здоровая двигательная деятельность имеет практико-опытную онтогенетическую основу, о чем еще в начале XX века утверждал русский ученый педагог и психолог в области изучения сложных форм человеческой деятельности и поведения личности Лев Семенович Выготский: «Единственным воспитателем, способным организовать новые реакции в организме, является собственный опыт организма. Только та связь остается для него действительной, которая была дана в личном опыте» [1, с. 48].

Экология современной образовательной среды призвана обеспечивать подрастающему поколению «состояние полного физического, душевного и социального благополучия...» [2], а также гарантировать отсутствие болезней и физических дефектов на «многие лета» вперед. Однако тот факт, что каждый четвертый покинувший стены высшего учебного заведения студент в 21 – 25 лет (находящийся в этом возрасте на пике онтогенеза) был отнесен по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (88,6 % которой составляют девушки), свидетельствует о кризисе здоровьесформирующей составляющей предметно-средового окружения и двигательного-культурного

сопровождения современного образовательного процесса (негативно влияющего, в первую очередь, на здоровье девочек, девушек и женщин). Это в свою очередь ставит под угрозу демографическую безопасность нашей страны, что представляет уже не локальную, а глобальную проблему [3].

В будущем на фоне набирающего обороты процесса всеобщего гипокинеза современного мирового сообщества эта проблема будет еще более актуальной для наших детей, которые лучшие свои годы в онтогенезе (с 6 до 22 лет) проводят ежедневно за письменным столом или партой от шести до двенадцати часов в день на протяжении 11 – 15 лет, «высиживая как курица-наседка» к 17 – 22 годам по несколько хронических психосоматических и иных заболеваний. В связи с чем, чтобы хоть как-то восполнить двигательно-активный дефицит, в последние годы специалисты в области физической культуры, для решения проблем двигательной активности рекомендуют не только занятия в спортивном зале, но и «двигательно-окультуренный» физический труд, позволяющий «поймать двух зайцев» – создать материальный продукт своими руками и поддержать здоровым свое тело [3].

Продолжая разговор о главной цели любой двигательной активности для любого человека, как основе здоровья, хочется сказать, что мы очень редко задумываемся о конечном результате. К примеру, наше участие в досуговой игровой деятельности мы даже не связываем с физическим совершенствованием, принимая игру больше, как удовольствие, а не как процесс двигательно-культурного самосозидания. То есть, мы нацелены на получение удовольствия от самого процесса игры, нежели на получение конкретного результата в улучшении собственных физических кондиций, а также в повышении спортивного мастерства. А удовольствие – это уже категория психологическая [4].

Вопрос о рациональном и полезном в повседневной двигательной деятельности издавна занимал умы «великих мира сего», воплощаясь в различные научные (и популярные) довольно-таки противоречивые теории. Еще в XVIII веке немецкий поэт, философ, теоретик искусства и драматург, профессор истории и военный врач (как мы видим всесторонне развитый человек) Иоганн Кристоф Фридрих фон Шиллер в своей эстетической теории игры утверждал, что спорт возник из чистого наслаждения «игрой ради игры» [1, с. 98]. А «теория магии» Саломона Рейнака (и его последователя Лазаря Константиновича Попова в 1880 году, обосновавшем ее в научно-популярной книге «Из первобытной жизни человека»), которая господствовала в науке до середины 1960-х годов и не утратила влияния до настоящего времени, предполагала, что спортивные состязания возникли из магических обрядов древности [1, с. 132]. Их же современник Герберт Спенсер в своей теории «излишней энергии» утверждал, что игра является основой действи-

тельности, в которой живет ребенок, и той единственной формой его жизнедеятельности, на почве которой происходит его развитие, и в ее процессе как дети, так и взрослые выплескивают излишек биологической энергии. Даже физический и умственный труд для детей на определенном этапе постнатального онтогенеза является игрой. Так сказать, они «живут играючи» [4]. В более позднее время, уже в советской России, была взята за основу «единственно правильная» точка зрения, опирающаяся на теорию «трудо-вой деятельности» Георгия Валентиновича Плеханова: «игра есть дитя труда» [5, с. 124]. Согласно ей, через физические упражнения и игры человек обучается и приобретает необходимые разнообразные навыки для жизнеобеспечивающего себя самого труда и взаимодействия с окружающим миром начиная с самого рождения.

Отметим актуальность здоровьесозидающей функции повседневной жизнеобеспечивающей двигательной деятельности человека, подтвержденной самой жизнью, когда (в качестве примера) большинство долгожителей за всю свою жизнь «в глаза не видели» специалиста по физической культуре (равно как и врача) и не провели ни одного часа ни в спортивном зале, ни в больнице. При этом они активно трудились, получали удовлетворение от сотворенного своими руками материального продукта и были довольны собой и окружающими как в процессе труда, так и во время досуга в процессе вербального, тактильного и визуального общения во время танцев на вечеринке или же во время какой-либо подвижной игры во дворе с друзьями [6, 7].

Выводы. Таким образом наполнение игровой двигательной-культурной деятельностью повседневности каждого человека является одним из решений вышеперечисленных современных проблем, связанных с гипокинезией и как следствие приводящих к болезни. Поэтому проблема экологизации современного образовательного пространства на всех уровнях от дошкольных учреждений до высшей школы может быть решена за счет внедрения образовательно-игровых технологий с содержанием двигательной-культурной компоненты на занятиях по различным предметам начиная с трудового обучения и физической культуры и заканчивая гуманитарным и естественно-математическим циклом. Также тематическое применение двигательной-активных игровых технологий при организации внеклассной деятельности обучающихся в продолжение комплексного изучения учебных дисциплин позволяет закреплять и совершенствовать полученные знания, умения и навыки во время урочной работы. Внедрение в повседневную жизнедеятельность современного подрастающего поколения двигательной-активных игровых технологий позволит более эффективно повлиять на реализацию онтогенетической программы развития детей тем самым укрепить и сохранить их здоровье.

Список использованной литературы

1. Мареев, С. Н. Л.С. Выготский: философия, психология, искусство : монография / С. Н. Мареев. – М. : Академический Проект, 2020. – 227 с.
2. Столяров, В. И. Современная теория физического воспитания (проблемы, пути решения, инновационная концепция) / В. И. Столяров // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – № 1. – С. 13-25.
3. Снежицкий, П. В. Проблема здоровьесозидающей двигательной активности личности как социально-биологический феномен в сельском сообществе / П. В. Снежицкий // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры : сб. науч. тр. / редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – Вып. 23. – С. 352-359.
4. Снежицкий, П. В. Агональность как средство формирования двигательной культуры школьников / П. В. Снежицкий, Н. М. Грузд // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. – № 26 (2). – С. 40 – 52. <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)2.04](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)2.04).
5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 282 с.
6. Snezhitsky, P. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky // Journal of Physical Education and Sport® (JPES) Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681- 2687, November 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.
7. Юдина, Н.П. Культурные истоки педагогической антропологии К.Д. Ушинского / Н. П. Юдина // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2023. – № 4 (177). – С. 14-20.

УДК 796(063)

Н. И. СОШКО, М. А. АБРАМЧУК

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
г. Гродно

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Summary. In this article we will talk about the new requirements of physical culture and sports, which lead to an increase in the load on athletes, and, consequently, to an increase in the number of diseases among them. Research has been

conducted on psychological and biomedical problems in the field of physical education and sports, and the relationship with risk factors that may affect sports activity has been clarified.

Резюме. В этой статье мы поговорим о новых требованиях физической культуры и спорта, которые приводят к увеличению нагрузки на спортсменов, а, следовательно, и к увеличению количества заболеваний у них. Были проведены исследования психологических и биомедицинских проблем в области физического воспитания и спорта, а также выяснена связь с факторами риска, которые могут повлиять на спортивную активность.

Актуальность. Нынешняя сложная психологическая и экономическая ситуация выдвинула новые требования к различным сферам общественной жизни, включая физическую культуру и спорт.

Актуальность изучения психологических и медико-биологических проблем физического воспитания обусловлена особенностями условий жизни. По мере повышения уровня развития человека требования к физической подготовке постоянно возрастают. Лучшие спортивные достижения характеризуются экстремальными физическими и психоэмоциональными нагрузками, требующими значительной мобилизации функциональных возможностей организма. Мобилизация резервов организма определяется особенностями вида спорта, уровнем подготовки и натренированности, особенностями пола и возраста, генетическими факторами.

Целью данного исследования является изучение психологических и медико-биологических проблем физического воспитания и спорта.

Методы и организация исследования. При проведении исследования был использован анализ специальной научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов могут возникать психические проблемы, которые вызывают физические изменения и влияют на их деятельность. Чаще всего у них возникают тревога и страх. К симптомам тревоги относятся:

Сомнения в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушения

Сократите дыхательный цикл, количество и частоту дыхательных движений.

Состояние тревоги усугубляется беспокойством спортсмена. Занятия спортом часто сопровождаются переживаниями страха, что может повлиять на успешность выступления на соревнованиях и качество тренировочного процесса. Перед выполнением опасных спортивных упражнений возникает состояние страха перед встречей с сильным противником. Симптомами состояния страха являются учащенное сердцебиение, бледность или покраснение кожи, расширение зрачков, онемение, тремор, вялость. На протекание

состояния страха и его симптомов влияют личностные особенности спортсмена (особенности нервной системы, волевые качества).

Страх – это эмоциональное состояние, которое отражает защитную биологическую реакцию человека или животного, когда оно испытывает реальную или мнимую опасность для здоровья или благополучия. Тревога – это чувство негативной окраски, которое выражает чувство неуверенности, ожидание негативных событий и трудноопределимое предчувствие. В отличие от причины страха, причина тревожности обычно не осознается, но она удерживает человека от потенциально опасного поведения и побуждает его предпринимать действия, повышающие вероятность успеха мероприятия. Тревога – это неопределенный, долговременный, расплывчатый страх перед будущими событиями. Это происходит в ситуации, когда реальной опасности для человека нет, но он ее ждет и пока не знает, как с ней справиться. По мнению исследователей, тревога – это сочетание нескольких эмоций:

Страх, печаль, стыд и вина.

Существует 2 формы тревоги: соматическая и когнитивная. Соматическая тревога обычно проявляется физиологическими признаками (сухость во рту, зевота, желание сходить в туалет, тошнота, мокрые ладони и т.д.). Когнитивная тревога и возбуждение могут вызывать негативные последствия, приводящие к страху неудачи и плохой успеваемости.

В процессе тренировок некоторые параметры тела претерпевают значительные изменения, в то время как другие меняются незначительно. По мнению многих исследователей, морфофункциональные особенности человеческого организма, сформировавшиеся в ходе длительной эволюции, изменяются с той же скоростью, с какой меняется структура и характер тренировочной нагрузки в спорте, несоответствие времени между этими процессами может привести к появлению дезадаптивных расстройств, проявляющихся различными изменениями, слабое звено так называемой адаптации. При суперкомпенсации некоторые из них могут быть истощены, и функция организма протекает на патологическом уровне. В последние годы резко участились сообщения о внезапной смерти спортсменов как в нашей стране, так и за рубежом, как правило, из-за патологии сердечно-сосудистой системы [1].

Таким образом, при проведении колонографии была выявлена роль коронарного спазма сердца в симптомах ишемической болезни сердца (ИБС). Развитию этих заболеваний способствует нарушение липидного обмена. При умеренном повышении уровня холестерина частота ишемической болезни сердца превышает заболеваемость в 2 раза по сравнению с группой людей без гиперхолестеринемии. У лиц со значительной гиперхолестеринемией частота ишемической болезни сердца и развития инфаркта миокарда

увеличивается в 4-5 раз. Эта группа была классифицирована как "группа высокого риска".

Липопротеиды высокой плотности имеют особое значение. Другие ситуации, так называемые факторы риска, способствуют развитию атеросклероза коронарных артерий сердца. К ним относятся высокое кровяное давление, курение, переедание, повышенный уровень сахара в крови, стресс, тяжелые физические нагрузки и генетические факторы. Стрессовые состояния, психоэмоциональный стресс играют существенную роль в развитии ишемической болезни сердца.

Стрессовый характер нагрузок в современном спорте Длительная история занятий спортом, психоэмоциональный стресс, высокое временное повышение ряда биохимических показателей при ударной тренировочной нагрузке, возникновение нарушений в сердечно-сосудистой системе отдельных спортсменов определили это направление и цель исследования.

Вывод. Основываясь на изучении физической культуры и психологических и биомедицинских проблем спорта, организм спортсмена представляет собой огромную физическую нагрузку, которая может привести к проблемам со здоровьем. Спортсменам необходимо постоянно контролировать свое физическое состояние с медицинской точки зрения для предотвращения возможных заболеваний, в результате чего они получают своевременную медицинскую и психологическую поддержку.

Список использованной литературы

1. Иорданская, Ф. А. Медико-биологические проблемы спорта [Электронный ресурс] / Ф. А. Иорданская. – Режим доступа: <http://lib.sport-edu.ru/Press/VSN/2010N5/p25-30.pdf>. – Дата доступа: 15.04.2024.

УДК 798.23:

¹Н. И. СОШКО, Е. А. ²ЕКТОРОВА

¹Гродненский государственный университет им. Янки Купалы

²Казахстан

ИППОТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПРИМЕНЕНИЯ ЛФК ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ

Summary. This article reveals the problems of using traditional methods of therapeutic physical culture in the rehabilitation of patients suffering from atypical and severe diseases of the musculoskeletal and nervous systems. The authors explore the method of therapeutic horseback riding, highlight its biomedical and psychological aspects, which reveal the uniqueness of hippotherapy and prove its

multidisciplinary positive effect on the physical health and psychological well-being of patients.

Резюме. В данной статье раскрывается проблематика применения традиционных методов лечебной физической культуры при реабилитации пациентов, страдающих от нетипичных и тяжелых заболеваний опорно-двигательной и нервной системы. Авторы исследуют методику лечебной верховой езды, выделяю ее медико-биологические и психологические аспекты, которые раскрывают уникальность иппотерапии и доказывают ее многопрофильное положительное влияние на физическое здоровье и психологическое самочувствие пациентов.

Актуальность. Традиционные методы лечебной физической культуры часто оказываются неэффективными при реабилитации пациентов с тяжелыми заболеваниями опорно-двигательной и нервной системы. При этом они так же имеют огромное количество противопоказаний. В данной статье раскрывается уникальность и неповторимость методики иппотерапии, а также ее преимущества перед другими формами лечебной физической культуры.

Цель работы. Рассмотреть и проанализировать эффективность иппотерапии, как метода лечебной физической культуры с медицинской и социальной и психологической точек зрения.

Методы и организация исследования. При написании работы авторы провели научный анализ медицинской и психологической литературы, книг, исследований, посвященных иппотерапии. Был изучен мировой и отечественный опыт применения лечебной физической культуры при реабилитации пациентов.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования была доказана эффективность и уникальность иппотерапии в рамках реабилитации пациентов с тяжелыми заболеваниями обширного спектра. Дальнейшее изучение и совершенствование методики лечения с использованием лошади помогут значительно расширить возможности для реабилитации людей.

Выводы.

Безусловная репутация иппотерапии как в Беларуси, так и во многих других зарубежных странах мира обусловлена ее неограниченными восстановительными возможностями и неповторимой методикой. Этот вид лечебной физической культуры предлагает уникальный подход к лечению и реабилитации пациентов, который при систематическом использовании благотворно влияет не только на физическое, но и на психологическое состояние человека.

Иппотерапия - это одна из форм лечебной физической культуры. Она является распространенным, современным методом реабилитации пациентов широкого спектра различных физических, неврологических и иных заболеваний, основанным на взаимодействии пациента с лошадью под наблюдением квалифицированного врача или тренера, посредством применения адаптивной верховой езды. В действительности, механизм воздействия иппотерапии на организм человека схож с любыми другими формами и методами лечебной физической культуры, но при этом, лечебная верховая езда считается одной из наиболее эффективных, благодаря своим особым преимуществам.

Лечение пациентов с использованием лошадей, как концепция, зародилась еще в древней Греции, что подтверждается письменными источниками и трудами Гиппократом, сохранившимися до наших дней. На протяжении веков можно найти упоминания о «силе исцеления лошади» по всему миру, но в научном сообществе именно 19 век считается отправной точкой научного изучения и исследования данного феномена. Популяризация иппотерапии приходится только на начало 1990-х годов 20 века, при этом лишь с 2007 года начинается современное, углубленное и всестороннее исследование влияния адаптивной верховой езды на физическое и психологическое здоровье человека.

Издrevле считалось, что лошадь обладает способностью забирать негативную энергию у человека, благоприятно влиять на здоровье организма и психику людей. На данный момент, у ученых есть научное объяснение, которое наиболее точно раскрывает особенности и преимущества лечебной верховой езды, дословно иппотерапии, как метода ЛФК.

Адаптивная верховая езда оказывает положительное биомеханическое и психогенное воздействие на пациентов. При движении лошадь, задействует многочисленные мышцы спины и создает около 110 циклических колебательных импульсов и вибраций, которые в свою очередь при плотном контакте с всадником, воздействуют на мышцы ног, рук и туловища человека. Это явление усиливает приток крови в конечности, массирует и разогревает их. Оздоровительный и лечебный эффект достигается путем активизации дыхательной и двигательной функции организма, что помогает всаднику улучшить координацию всего тела, сконцентрировать внимание на определенной задаче, стимулировать развитие мелкой моторики и нормализовать мышечный тонус [1].

Ученными исследователями выделяется несколько самых важных этапов занятий адаптивной верховой ездой и последующей реабилитации пациентов:

1. Этап активизации уровня полевой реакции пациента. Этот этап в большей степени направлен на запуск организмом непроизвольной психической и моторной регуляции, что помогает человеку в формировании навыков управления своим телом. Первые занятия иппотерапией являются знакомством человека с лошадью где пациент получает новый позитивный, эмоциональный и физический опыт.

2. Этап автоматизации, накопление навыков, поведенческих привычек приобретаемых в ходе занятий лечебной физической культурой. Уделяется повышенное внимание непроизвольным когнитивным функциям организма пациента.

3. Этап перехода от более легких моторных и пространственных навыков к более динамичным, и усложненным. Введение новых упражнений, которые направлены не только на укрепление физических функций тела, но также на улучшение обонятельного, слухового и зрительного восприятия пациента.

4. Этап закрепления двигательных навыков пациента с введением в работу произвольной психической активности человека. Постепенно вводится в программу занятий езда рысью.

5. Этап активизации эмоционального и психологического контроля пациента.

6. Завершающий и обобщающий этап иппотерапии, который включает в себя закрепление и усовершенствование навыков, приобретенных пациентом на всех предыдущих этапах реабилитации.

Лечебный эффект достигается путем систематических и регулярных занятий верховой ездой. При этом верховая езда, как разновидность лечебной физической культуры благотворно влияет на людей всех возрастов, вне зависимости от физической подготовки индивида.

Так же необходимо упомянуть, что при общении с лошадью, увеличивается выработка серотонина, дофамина, эндорфина и окситоцина, именно тех гормонов, которые являются нейромедиаторами организма, отвечающими за эмоциональное состояние человека. Данное свойство адаптивной верховой езды оказывает положительное психологическое и социальное воздействие на людей, так как взаимодействие и контакт с лошадью улучшает эмоциональное состояние, снимает стресс и нормализует работу нервной системы [2].

Благодаря такому многопрофильному влиянию иппотерапии на организм человека, реабилитация пациентов с использованием методов верховой езды является одной из ведущих форм ЛФК в мире. Спектр заболеваний при которых применяется лечебная верховая езда очень широк и разнообразен. Самыми распространенными являются: неврологические заболевания, паралич, церебральный паралич, синдром Дауна, аутизм, олигофрения,

нарушение зрения и слуха, заболевания опорно-двигательного аппарата и иные заболевания которые характеризуются нарушением двигательных функций, а также проблемами в области психологического и социального функционирования пациентов.

Традиционные методы реабилитации, такие как физическая терапия и психотерапия, часто оказывают ограниченное влияние на пациентов с такими заболеваниями, что обуславливает актуальность применения и дальнейшего развития иппотерапии, как формы ЛФК. Самой важной составляющей использования реабилитации адаптивной верховой ездой является именно эффективное применение пациентами приобретенных в процессе занятий физических и коммуникативных навыков и внедрение их в повседневную жизнь [3].

Эффективность иппотерапии условно делят на две группы: медицинские и социальные.

С медицинской точки зрения, адаптивная верховая езда укрепляет и тренирует мышцы, улучшает навыки равновесия, координации и ориентации в пространстве, а также влияет на психо-эмоциональное состояние человека.

С социальной точки зрения, иппотерапия развивает коммуникативные навыки пациента и помогает в плавной социализации и интеграции инвалидов в общество.

Отличительными особенностями иппотерапии, которые являются большим преимуществом в сравнении с другими формами лечебной физической культуры можно назвать: отсутствие возрастных ограничений, а что наиболее важно минимальное количество противопоказаний к занятиям адаптивной верховой ездой.

На данный момент иппотерапия широко применяется во многих странах мира. Европейские страны как Швейцария и Германия популяризируют методы реабилитации детей с любыми нарушениями в развитии, физического и психоэмоционального плана. В США и Канаде делается упор на реабилитацию пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством, поражением нервной и двигательной системами. В Австралии и Новой Зеландии, верховая езда является способом поддержания хорошей физической формы и психологического состояния людей любого возраста. В странах Азии и Латинской Америки иппотерапия широко применяется в области борьбы с депрессией и разными зависимостями (алкогольная, никотиновая и др). Япония использует лошадей для лечения интернет зависимости у подростков и детей.

Беларусь так же следует глобалистическим тенденциям в сфере популяризации иппотерапии. В настоящее время на всей территории Беларуси

существует несколько центров, специализирующихся на занятии адаптивной верховой ездой и конным спортом.

Список использованной литературы

1. Джосвик, Ф. Вопросы и ответы «Пособие по терапевтической верховой езде» / Ф. Джосвик – Москва: Изд-во МККИ, 2000. - 268с.
2. Спинк, Д. Развивающая лечебная верховая езда. Принципы создания и оценка терапевтической команды / Спинк Д. – Москва: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2001. - 102с.
3. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / Штраус И. – Москва: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. - 254с.

УДК 796.03

Н. И. СОШКО, Д. С. ЛЕЩИНСКАЯ

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Summary. This article explores the relationship between physical activity and human mental health. Hypotheses explaining various mechanisms of the influence of physical activity on the mental state are considered, as well as the results of the influence of physical activity on the most common mental disorders, such as anxiety, depression, ADHD, PTSD are analyzed. In addition, in the article, the authors present and analyze the results of an online questionnaire conducted to determine the impact of physical activity on human mental health.

Резюме. В данной статье исследуется взаимосвязь между физической активностью и психическим здоровьем человека. Рассматриваются гипотезы объясняющие различные механизмы воздействия физической активности на психическое состояние, а также анализируются результаты влияния физической деятельности на наиболее распространенные психические расстройства, такие как тревожность, депрессия, СДВГ, ПТСР. В статье представлены и проанализированы результаты онлайн-анкетирования, проведенного с целью определения влияния физической активности на психическое здоровье человека.

Актуальность. Актуальность выбранной темы заключается в злободневности в современном обществе проблемы психического здоровья, которая побуждает к рассмотрению и поиску новых методов для поддержания стабильного психического состояния человека.

Цель работы – рассмотреть влияние физической активности на психическое здоровье человека, проанализировать возможность применения физической активности для нормализации состояния психического здоровья человека.

Методы и организация исследования. При написании работы были использованы такие теоретические методы научного исследования, как научный анализ литературы, синтез, а также эмпирические методы, такие как анкетирование, статистический анализ, систематизация исследования.

Результаты и их обсуждение. Физическая активность – это тезис, используемый для описания всех видов деятельности, к которым у организма есть доступ. Физическая активность представляет собой любое движение тела, которое выполняется скелетными мышцами и требует определенных энергозатрат. Этот термин охватывает каждые виды движений, включая все повседневные действия [1].

Двигательная активность влияет на организм не только с физической точки зрения, но и с психологической, способствуя улучшению самооценки и чувства контроля человека над своей жизнью, а также стимулируя социальное взаимодействие [2]. Физическая деятельность к тому же может служить отличным способом для отвлечения от стрессовых ситуаций, что приводит к улучшению общего состояния. Позитивное влияние физической деятельности на общие психические расстройства, является следствием увеличения высвобождения бета-эндорфинов после физических упражнений [3]. Исследования показывают, что секреция эндорфинов способствует достижению, так называемого эффекта «эйфории», созданной при возникновении физической активности. Эндорфин является эффективным средством для уменьшения болезненных ощущений и может служить антидепрессантом при различных психофизиологических расстройствах [4].

Существует несколько физиологических гипотез, объясняющих механизмы воздействия физической активности на психическое здоровье. Одна из них связывает улучшение психического состояния с увеличенной синаптической передачей моноаминов при выполнении физической активности, что может давать аналогичный с антидепрессантами эффект. Другая гипотеза основана на наблюдении, что физическая деятельность вызывает выброс эндогенных опиоидов. Предполагается, что эти вещества оказывают ингибирующее воздействие на центральную нервную систему, что приводит к ощущению спокойствия и улучшению настроения [4].

Физические упражнения представляют собой эффективное средство борьбы с депрессией. Они способствуют стимуляции различных изменений в мозге, включая формирование новых неврологических сетей, снижение воспалений и высвобождение нейротрансмиттеров, таких как эндорфины, дофамин, серотонин и др., которые влияют на улучшение настроения. Кроме того, физические упражнения могут служить отличным способом для отвлечения внимания, предоставляя возможность найти немного покоя и выйти из цикла негативных мыслей, которые могут усиливать депрессию [3].

Физические упражнения представляют собой естественный и эффективный способ борьбы с тревожностью. Повышение сердечного ритма изменяет химию мозга, обеспечивая доступ к важным нейрохимическим средствам, способствующим снижению тревожности, таким как серотонин, гамма-аминомасляная кислота и нейротрофический фактор мозга. Кроме того, физические упражнения активируют лобные доли мозга, которые помогают контролировать миндалины – биологическую систему реагирования на реальные или воображаемые угрозы нашему выживанию [3].

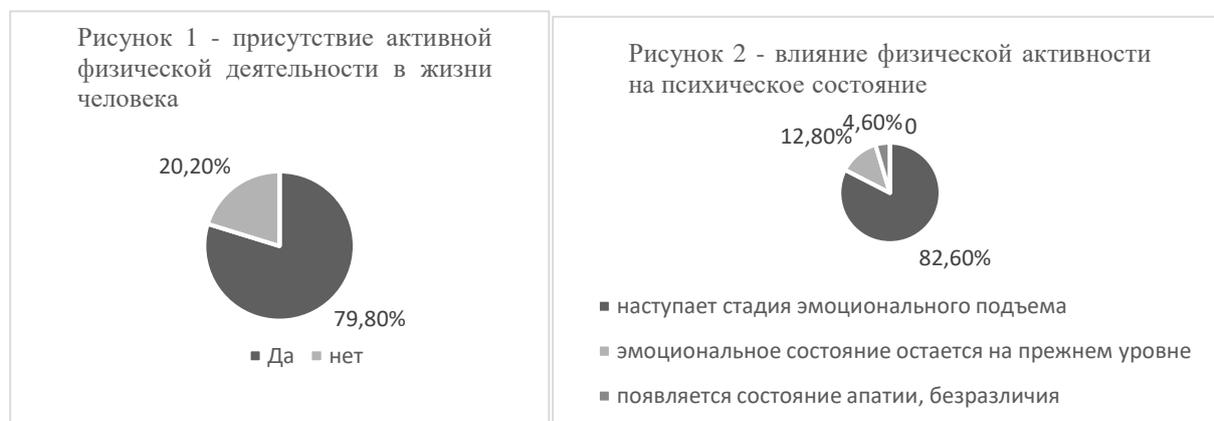
Регулярные физические нагрузки являются простым и эффективным способом уменьшения симптомов Синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). СДВГ – это неврологическое и поведенческое расстройство, которое характеризуется трудностями с концентрацией внимания, гиперактивностью и плохо управляемой импульсивностью. Физическая активность способствует повышению уровня дофамина, норэпинефрина и серотонина в мозге, что благоприятно влияет на настроение и концентрацию внимания. Таким образом физические упражнения могут быть эффективным дополнением к лечению СДВГ аналогично лекарственным препаратам [3, 5].

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это серьезное изнурительное состояние, которое становится все более распространенным в наши дни. Недостаточное лечение посттравматического стрессового расстройства может негативно сказаться на здоровье отдельных людей, их семей и общества в целом. Исследования показывают, что сосредоточение на своем теле и движениях в время физических упражнений помогает нервной системе обездвиживать стрессовую реакцию, вызванную ПТСР или травмой. Упражнения, включающие сложные и синхронизированные движения, являются наиболее эффективным способом борьбы с этим состоянием [3, 5].

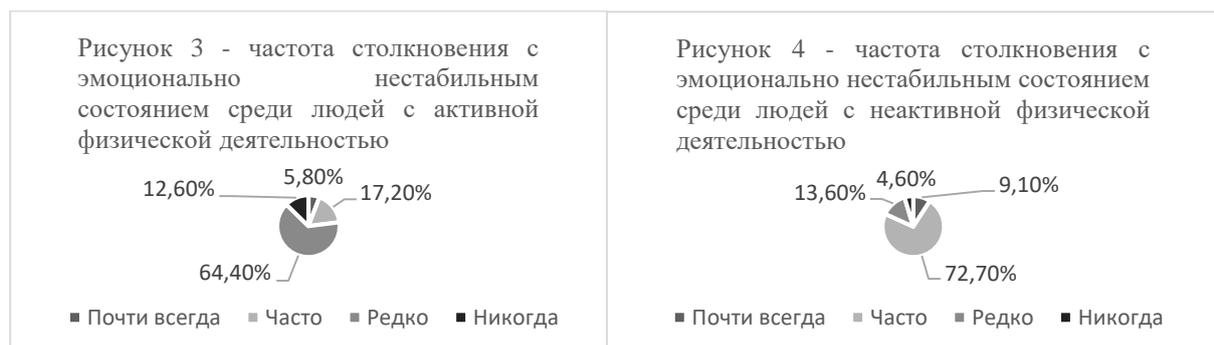
Для подтверждения вышесказанной информации и получения более подробных сведений был проведен опрос. Опрос проводился с помощью онлайн-анкетирования, с последующей оценкой результатов. Цель опроса заключалась в определении влияния физической активности на психическое здоровье людей. Всего в онлайн-анкетировании приняло участие 109 человек.

Сперва респондентам был задан следующий вопрос: «Присутствует ли активная физическая деятельность в Вашей жизни?» 79,8% (87 человек) опрошенных дали положительный ответ, и лишь 20,2% (22 человека) дали отрицательный (Рисунок 1).

На основании первого вопроса был построен второй, который был задан только респондентам, ответившим в первом вопросе – да. Вопрос звучал так: «Влияет ли физическая активность на ваше психическое состояние?» 82,6% (90 человек) опрошиваемых ответили, что после физических нагрузок у них наступает стадия эмоционального подъема, у 12,8% (14 человек) эмоциональное состояние остается на прежнем уровне, а у 4,6% (5 человек) появляется состояние апатии, безразличия (Рисунок 1).



Следующий вопрос был общим и звучал так: «Как часто Вы сталкиваетесь с эмоционально нестабильным состоянием (тревожностью, стрессом и др.)?» Респонденты, в жизни которых присутствует активная физическая деятельность ответили так: 5,8% (5 человек) сталкиваются с эмоционально нестабильным состоянием почти всегда, 17,2% (15 человек) часто, 64,4% (56 человек) редко, 12,6% (11 человек) никогда (Рисунок 3). Респонденты, в жизни которых отсутствует активная физическая деятельность ответили следующим образом: 9,1% (2 человека) сталкиваются с эмоционально нестабильным состоянием почти всегда, 72,7% (16 человек) часто, 13,6% (3 человека) редко, 4,6% (1 человек) никогда (Рисунок 4).



Итак, с помощью сравнительного анализа показателей было выявлено, что присутствие активной физической деятельности в жизни человека напрямую влияет на его психическое состояние преимущественно с положительной стороны, способствуя улучшению эмоционального состояния. Так же было выяснено, что физическая активность сокращает вероятность возникновения эмоциональных кризисов у человека.

Выводы. Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что физическая нагрузка оказывает положительное воздействие на психоэмоциональное состояние людей. Улучшение самочувствия, снижение уровня утомляемости и тревожности играют важную роль в поддержании эмоционального благополучия. Кроме того, физическая активность способствует снижению реактивной тревоги, что особенно ценно для людей, страдающих повышенной тревожностью. Таким образом, физическая активность может быть использована как средство для улучшения эмоционального состояния и общего самочувствия. Даже непродолжительная деятельность может принести заметные результаты, поэтому важно включать физическую активность в повседневный режим.

Список использованной литературы

1. Влияние физической активности на психологическое здоровье [Электронный ресурс] / Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – 2022. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-psihologicheskoe-zdorovie/viewer>. – Дата доступа: 16.03.2024
2. Питкин, В. А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В. А. Питкин, Л. А. Холодная, Ю. В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7. – С. 321-327.
3. Шергина, И. П. Влияние физической активности на психическое здоровье человека / И. П. Шергина, М. А. Чугин // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2.
4. Сигида, В. П. Связь физической активности и психического здоровья. Влияние физической активности на настроение / В. П. Сигида // Сборник материалов международных научно-практических конференций. – 2019. – С.62-64.
5. Влияние физических упражнений на нервную систему организма [Электронный ресурс] / Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – 2021. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-nervnuyu-sistemu-organizma/viewer>. – Дата доступа: 21.03.2024

УДК 796.015.132

М. И. СУЛЕЙМАНОВА

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г.Брест

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Summary. The criteria for a comprehensive assessment of the level of functional readiness of students are determined based on the study of modern approaches. The use of a comprehensive assessment methodology by students will help them master the simplest tests for self-monitoring of their functional state, teach them the skills of measuring, calculating and assessing individual achievements, and create positive motivation for physical education.

Резюме. Определены критерии комплексной оценки уровня функциональной подготовленности студентов на основе изучения современных подходов. Использование методики комплексной оценки обучающимися поможет освоить простейшие тесты для самоконтроля функционального состояния, обучить навыкам измерения, расчёта и оценки индивидуальных достижений, сформировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой.

Актуальность. В последнее время особую социальную значимость приобретают вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Многими исследователями отмечена тенденция снижения объема двигательной активности студентов на фоне интенсификации образовательного процесса, что отрицательно сказывается на показателях здоровья: их физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии (Ю. П. Лисицын, З. С. Кряж, Е. С. Григорович, В. М. Михаленя и др.).

Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже многие годы является предметом внимания специалистов [1, 2, 5].

Установлено, что в различные периоды образовательного процесса студентов происходят значительные изменения в функционировании вегетативной нервной системы, изменяется уровень ситуативной тревожности, происходит перестройка управляющей функции нервных центров, координирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы и т.д. [4].

Из всех традиционно существующих методов педагогического контроля (анализ, опрос, измерения, наблюдения и др.) в настоящее время метод тестов является основным методом оценки и контроля уровня функциональной подготовленности студентов.

Цель исследования: экспериментальное обоснование методики комплексной оценки уровня функциональной подготовленности студентов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, контрольные испытания, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Педагогическое тестирование включало в себя комплекс контрольных тестов, позволяющих выявить уровень функциональной подготовленности студентов 1 курса факультета иностранных языков в период 2021/2022 учебного года на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Возраст обследуемых 17-18 лет, все испытуемые отнесены к основному медицинскому отделению.

Обработка полученных результатов осуществлялась по общепринятым методикам [1]. При этом рассчитывалось среднее арифметическое (\bar{X}), среднеквадратичное отклонение (σ), ошибка среднего арифметического ($\pm m$), достоверность различий (t-Стьюдента) (таблица 1).

Таблица 1 – Формулы расчета функциональной подготовленности

Формулы	Пояснения
<i>Расчет ортостатической пробы</i> ЧСС в покое лежа – ЧСС в покое стоя	Определяет состояние механизма регуляции ССС
<i>Расчет индекса Руфье</i> $I_p = (4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200) / 10$.	Функциональная оценка физич. работоспособности
<i>Расчет уровня функционального состояния</i> $УФС = \{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times [\text{ДД} + 0,33 \times (\text{СД} - \text{ДД})] - 2,7 \times W + 0,28 \times P\} / (350 - 2,6 \times W + 0,2 \times L)$	Оценка адаптационных возможностей организма
<i>Расчет адаптационного потенциала</i> $АП = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{СД} + 0,008 \times \text{ДД} + 0,0014 \times W + 0,009 \times P - 0,009 \times L - 0,27$	Оценка компенсаторно-приспособительных механизмов, лежащих в основе поддержания системы кровообращения

Динамика показателей функциональной подготовленности студентов 1 курса оценивалась по результатам тестов, характеризующих восприимчивость сердечно-сосудистой системы к различным воздействиям на организм – это артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), ортостатическая проба, проба Руфье (30 приседаний за 45 с).

Функциональная проба для оценки состояния дыхательной системы заключается в определении максимальной продолжительности задержки дыхания после вдоха (проба Штанге) и после выдоха (проба Генче), что позволяет оценить устойчивость организма человека к смешанной гиперкапнии и гипоксии.

Такие показатели физического развития как вес тела, рост и возраст

необходимы в нашем исследовании для определения уровня адаптационного потенциала (АП) и уровня физического состояния (УФС).

Результаты и их обсуждение. Данные, характеризующие показатели функциональной подготовленности студентов 1 курса представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей функциональной подготовленности студентов 1 курса

Тесты		Результаты						t-Стьюдента	
		Исходные			Конечные				
		\bar{x}	$\pm m$	σ	\bar{x}	$\pm m$	σ	t	P
Вес (кг)		50,3	1,3	5,91	51,5	1,17	5,28	0,08	>0,05
Рост (см)		162,1	0,83	3,73	162,3	0,79	3,57	0,13	>0,05
АД (мм.рт.ст.)	СД	124,4	1,29	5,3	121,4	1,17	5,2	0,6	>0,05
	ДД	78,4	0,9	4,02	74,2	0,8	3,58	1,0	>0,05
ЧСС(уд/мин)		93,3	2,51	11,3	84,8	1,43	6,44	2,26	<0,05
Ортостатич. проба		21,7	1,3	5,8	16	1,31	5,86	3,1	<0,05
Проба Штанге		38,7	1,14	5,08	41,1	1,12	5,02	1,5	>0,05
Проба Генче		23,9	1,16	5,2	25,9	1,01	4,54	1,3	>0,05
Индекс Руфье		14,0	0,68	3,03	13,4	0,53	2,38	0,66	>0,05
УФС		0,495	0,02	0,02	0,522	0,016	0,07	1,1	>0,05
АП		2,075	0,04	0,17	2,03	0,03	0,14	0,94	>0,05

Изменения функционального состояния студенток 1 курса факультета иностранных языков в ходе проведения констатирующего эксперимента имели выраженную положительную динамику, Данные таблицы свидетельствуют о том, что показатели функциональной подготовленности улучшились, при этом наблюдалось снижение как систолического, так и диастолического артериального давления.

В среднем показателе частоты сердечных сокращений в покое отмечен статистически достоверный прирост. Показатель ЧСС уменьшился с $93,3 \pm 11,3$ уд/мин до $84,8 \pm 6,44$ уд/мин ($t=2,26$; $P<0,05$).

Выявлено снижение, причем явное, в показателе ортостатической пробы, где средние значения соответствуют $21,7 \pm 5,8$ уд/мин и $16,0 \pm 5,86$ уд/мин ($t=3,1$; $P<0,05$).

Выполнение пробы Руфье, судя по ЧСС, оказались для студентов нагрузкой субмаксимальной интенсивности. Студенты 1 курса продемонстрировали удовлетворительную реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, оцениваемую по индексу Руфье.

Сравнительный анализ функционального состояния за год обучения позволил установить изменения параметров в сторону улучшения в устойчивости к гипоксии в пробах Штанге и Генче. Средние значения пробы

Штанге изменились с $38,7 \pm 5,08$ до $41,1 \pm 5,02$ с, в пробе Генче – с $23,9 \pm 5,2$ до $25,9 \pm 4,54$ с, но не дотягивают до нормы.

Адаптационный потенциал (АП) характеризует уровень адаптации целостного организма, а его основные составляющие (ЧСС, АД, возраст, масса тела, рост) являются индикатором здоровья.

Определение АП системы кровообращения показало, что среднее значение этого показателя $2,075$ ус. ед. в начале года и $2,03$ ус. ед. в конце. Это говорит о том, что студенты имеют достаточные функциональные возможности системы кровообращения, адаптация и состояние здоровья удовлетворительные. Несмотря на это у 40% студентов в начале тестирования и у 30% в конечном результате выявлено функциональное напряжение механизмов адаптации, что может говорить об интенсивных учебных или физических нагрузках.

Интегральная оценка УФС аккумулирует в себе сведения, характеризующие состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, что важно как для определения средств их оптимизации, так и заключения об эффективности процесса физического воспитания.



Рисунок 1 – Оценка уровня функционального состояния студентов 1 курса

По результатам оценки уровня функционального состояния студентов 1 курса просматривается положительная динамика в увеличении количества студентов, которые имеют средний уровень функциональной подготовленности. На рисунке 1 мы видим, что на начало учебного года только 20% обучающихся имели «средний» уровень ФС, 80% – «ниже среднего». К концу года процентное соотношение составляло 50% – «средний» уровень и соответственно 50% – «ниже среднего».

Выводы. Положительные изменения в показателях функциональной подготовленности студентов 1 курса факультета иностранных языков определяют эффективность процесса физического воспитания в течение учебного года. Результаты исследования показали достоверное улучшение в

ряде показателей сердечно-сосудистой системы и адаптационных возможностей организма.

Для достижения более высоких результатов в физической и функциональной подготовке студентов двигательная активность не должна ограничиваться 2 занятиями в неделю дисциплиной «Физическая культура». Но несмотря на это, для студентов, у которых отмечается низкий уровень подготовленности, эти занятия могут принести несомненную пользу, особенно при методически и физиологически грамотном распределении программного материала и учета интенсивности применяемых упражнений.

Список использованной литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании: Учебное пособие для студ. аспирант. и преподават. ин-тов физ.культуры / Б. А. Ашмарин. – М.: Ф и С, 1978. – 223 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Гневушев, В. В. Врачебный контроль в физическом воспитании студентов : учеб. пособие / В. В. Гневушев, Е. Караизуров. – Петрозаводск : Мысль, 1982. – 112 с.
4. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Сов. спорт, 2003. – 480 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

УДК 612.176

М. В. ТУМАНОВ, И. В. ГУШТУРОВА

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,
г. Ижевск, Россия

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЛЫЖНИКА- ГОНЩИКА В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Summary. The article presents the dynamics of the functional state of the cardiovascular system during a one-year macrocycle of training for a qualified ski racer. The relationship between the training load and the reaction of the morning pulse at rest and orthostasis has been established. The most closely studied was

the overtraining syndrome, which arose during irrational loads on the athlete's body and related external circumstances.

Резюме. В статье представлена динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы в течение годового макроцикла подготовки у квалифицированного лыжника-гонщика. Изучен синдром перетренированности у спортсмена, который возник в ходе нерациональных нагрузок и сопутствующих внешних обстоятельств.

Актуальность. Физиологическое утомление, возникающее у спортсмена под влиянием тренировочной нагрузки необходимый компонент тренировочного процесса, без которого невозможно достижение тренированности. При несоответствии физических нагрузок функциональным возможностям спортсмена может возникнуть переутомление, хроническое утомление или состояние перетренированности, что неизбежно приводит к снижению работоспособности и спортивного результата. Усугублению этого состояния могут способствовать также переезд спортсмена в новые климатические условия, заболевания, нарушения режима, эмоциональные стрессы и т.д. [2].

Задачей тренировочного процесса является не только повышение тренированности, но и недопущение подобных состояний [5, 6]. Что, в свою очередь, ставит перед тренером задачу раннего выявления переутомления и перетренированности спортсмена.

Целью работы явилось изучение динамики функционального состояния сердечно-сосудистой системы у квалифицированного лыжника-гонщика в течение годового тренировочного цикла.

Методы и организация исследования. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у квалифицированного лыжника-гонщика в течение годового тренировочного цикла производилась с помощью плесометрии, изучения АД, оценки уровня стресса, исследования вариабельности сердечного ритма с помощью диагностического аппаратного комплекса «OMEGA», также применялась проба Мартине.

Результаты исследования и их обсуждение. Годичный макроцикл был условно разделён на 4 этапа: переходный (апрель), подготовительный (май-октябрь), предсоревновательный (ноябрь-декабрь) и соревновательный (январь-апрель).

Тренировки строились по циклам, которые длились 4-5 недель. Внутри месячного мезоцикла нагрузка возрастала с первой по предпоследнюю неделю, а последняя неделя была восстановительной. Недельный микроцикл проводился по следующей схеме: 2 тренировочных дня – лёгкий день – 3 тренировочных дня – отдых.

На рисунке 1 представлен тренировочный объём в годовом макроцикле в часах, по которому можно судить о количестве часов проделанной

работы за определенный цикл. Данные циклы были переведены в месяцы календарного года для удобства рассмотрения.



Рисунок 1. Распределение тренировочного объема в годичном макроцикле (в часах)

Как следует из рис. 1, наибольший объем тренировочной нагрузки, выполненной спортсменом, пришелся на июль и ноябрь, декабрь.

В июне и июле тренировочные объёмы повышались за счёт увеличения тренировок на развитие функциональных возможностей ССС. В этот период осуществлялась длительная равномерная работа при низком пульсе от 120 до 140 уд/мин., а также проводились длительные кросс-походы. Большая часть тренировок осуществлялась в умеренной зоне мощности, и лишь небольшая доля - в максимальной и большой зоне.

В ноябре началась, так называемая в лыжных гонках, вкатка. Работа проводилась в низкой зоне интенсивности (на уровне ЧСС 120-150 уд/мин). Для поддержания тонуса нервно-мышечного аппарата лыжные тренировки разнообразились скоростными рывками по 15-25 секунд с максимальной скоростью по ходу тренировки. Также для поддержания тонуса нервно-мышечного аппарата проводились две силовые тренировки в неделю, одна на максимальную силу, вторая на гипертрофию мышц, но носили тонизирующий режим (не более 2-3 подходов на упражнение).

В декабре в недельный цикл были добавлены две интенсивные интервальные тренировки на уровне ПАНО: одна на уровне МПК или выше (скоростная или скоростно-силовая), одна аэробно-силовая и несколько переменных тренировок на пульсе от 120 до 170 уд/мин. Целью такой интенсификации тренировочного процесса явилось повышение ПАНО, МПК. Также в декабре значительно увеличился процент работы спортсмена в зонах большой, субмаксимальной и максимальной мощности по сравнению с предыдущим периодом, когда почти все тренировки проходили в зоне умеренной мощности.

Одновременно с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок в декабре у спортсмена началась учебная сессия, спортсмен испытывал хронический психоэмоциональный стресс (рис 2). Возникли субъективные признаки переутомления: на тренировках упала работоспособность, спортивный результат перестал расти, повысилась раздражительность, замедлилось восстановление исходных показателей ЧСС после тренировок, отмечались нарушения сна днём и ночью, отмечено утреннее повышение пульса. Несмотря на ухудшение состояния, спортсмен продолжал заниматься в привычном режиме.

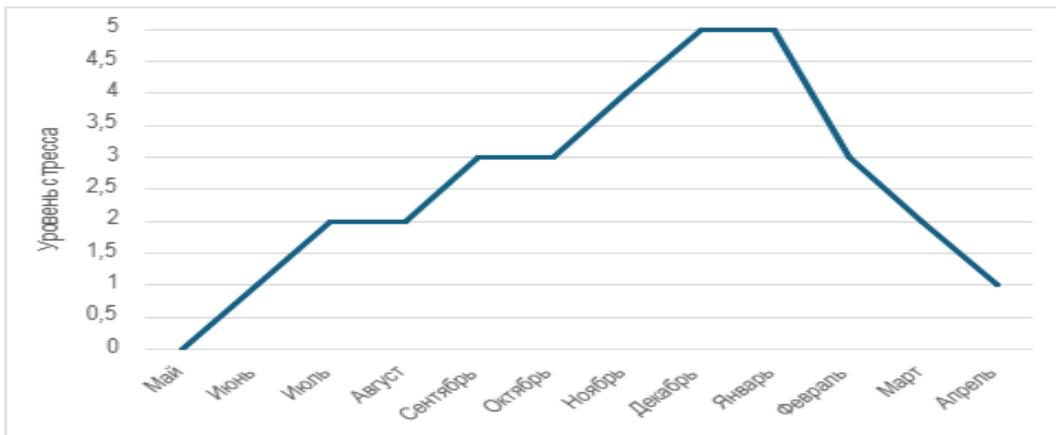


Рисунок 2. Динамика субъективной оценки уровня стресса спортсменом на протяжении годового цикла тренировки

На фоне чрезмерно высоких для спортсмена тренировочных и психоэмоциональных нагрузок произошло нарушение центральной регуляции вегетативной нервной системы (превалирование симпатических влияний над парасимпатическими), что проявилось в появлении и объективных признаков утомления.

Так, исследование показателей кровообращения до и после пробы Мартине в этот период показало, что на дозированную нагрузку сердечно-сосудистая система спортсмена реагировала преимущественно увеличением пульса, а не ударного объема сердца, что говорит о снижении ее функциональных возможностей. Неадекватная реакция организма на достаточно лёгкую нагрузку уже является объективным свидетельством переутомления спортсмена.

Также спортсмен был обследован с помощью диагностического аппаратного комплекса «OMEGA». Данное обследование выявило высокие показатели стресса – ИН составил 119 усл.ед. (при норме до 100) и тахикардию (90 уд.мин.). Выявлено преобладание вклада симпатического отдела ВНС в регуляторные механизмы. Так показатель ИВР достиг величины 143 и вышел

на верхнюю границу нормальных значений (35-145), показатель адекватности процессов регуляции ритма сердца (ПАПР) также превысил нормальные значения и составил 42,2. На высокий уровень напряжения систем регуляции сердечного ритма у спортсмена указывают и такие показатели спектрального анализа, как HF, VLF, LF. Так, значения HF составляли 4%, VLF 9%, а доля медленных волн LF составила 88%, что указывает на достаточную централизацию регуляторных механизмов и усиление вклада симпатических влияний в регуляцию ритма сердца, роста биологической цены адаптации к нагрузке.

Совокупность субъективных и объективных признаков позволяет утверждать, что в данном периоде спортсмен испытывал признаки перетренированности и была необходима корректировка тренировочных нагрузок и грамотно построенная программа восстановления.

Таким образом, при нарушении принципов спортивной тренировки, особенно сопровождающихся внешними раздражающими факторами, создающими дополнительную нагрузку на систему кровообращения, необходимый уровень спортивной работоспособности у спортсмена может поддерживаться лишь кратковременно, за счет повышения биологической цены и быстрого расходования функциональных резервов организма спортсмена.

Список использованной литературы:

1. Капилевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие. – Томск: Томский государственный университет, 2013. – 192с.
2. Караулова Л.К. Физиология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.К.Караулова, Н.А.Красноперова, М.М.Расулов. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 384 с.
3. Петер Янсен. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. Пер. с англ. — Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. - 160 с.
4. Смирнова В.М. Физиология человека: Учебник / В.М. Смирнова – М.: Медицина, 2001. – 608с.
5. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. – 231 с.
6. Тхоревский В.И. Физиология человека. – Физкультура, образование и наука, 2001. – 492с.

УДК 612.176

Г. Е. ХОМИЧ, В. А. КАЗУСИК, А. В. КРУКОВСКАЯ

УО “Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина”,
г. Брест

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ

Summary. Assessment of the functional state of the respiratory and cardiovascular systems is an important stage in the diagnosis and monitoring of health. The methods proposed by the scientist Serkin represent an integrated approach to the assessment of the functional state, which ensures high accuracy of the results. The application of this technique in our experience revealed a close connection between the respiratory and cardiovascular systems, it gave an idea of how well a person can tolerate physical activity, which allows adequate to assess the level of physical development of a person. It also helps to detect or confirm the presence of hypertension, hypotension, which may indicate cardiovascular disease. It can also help assess the effectiveness of training programmes, identify limitations to physical activity, and identify constraints to load tolerance, taking into account individual performance.

Резюме. Оценка функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем является важным этапом в диагностике и мониторинге здоровья. Методики, предложенные ученым Серкиным, представляют собой комплексный подход к оценке функционального состояния, который обеспечивает высокую точность результатов. Использование этой методики в нашем опыте позволило выявить тесную связь между дыхательной и сердечно-сосудистой системами, дало представление о том, насколько хорошо человек может переносить физическую нагрузку, что позволяет адекватно оценить уровень физического развития человека. Также проба помогает выявить или подтвердить наличие гипертонии, гипотонии, что может говорить о сердечно-сосудистых заболеваниях. Использование данной пробы может помочь быстро оценить эффективность программ тренировок, определить ограничения для физической активности и выявить факторы, ограничивающие толерантность к нагрузке, беря во внимания индивидуальные показатели отдельных людей.

Актуальность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы играют ключевую роль в обеспечении жизнедеятельности организма, так как осуществляют обеспечение клеток организма кислородом и удаление из них уг-

лекислого газа. Здоровье важнейших систем нашего организма имеет решающее значение для общего здоровья и благополучия человека. Ведь от работы данных систем и зависит общее физиологическое состояние организма и качество выполнения какой-либо деятельности.

Актуальной проблемой в современном обществе является ведение сидячего образа жизни у большинства людей, а также у студентов, проводящих большую часть времени за учебой или перед экранами компьютеров. По данным ВОЗ, опубликованных в 2019 году, процент молодёжи в мире, чья физическая активность ниже рекомендуемой, составляет 78% среди юношей и 85% среди девушек. Малоподвижный образ жизни негативно сказывается на физическом состоянии подростков и может стать причиной множества заболеваний. В первую очередь это заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кислород не поступает в должном количестве в организм человека, из-за чего снижается физическая активность и умственная работоспособность. Мышцы перестают насыщаться кислородом, и начинает снижаться их тонус, что с течением времени может привести к искривлению позвоночника и нарушению работы опорно-двигательного аппарата.

Также студенты часто испытывают высокий уровень стресса из-за учебы, экзаменов, конфликтов со сверстниками, большой учебной нагрузкой, проблем со сном. При стрессе начинают вырабатываться такие гормоны как кортизол и адреналин. Их воздействие повышает возбудимость нервной системы. Воздействие стрессоров приводит к следующим физиологическим изменениям в организме: усиливается потоотделение, учащается дыхание и расширяются дыхательные пути, печень увеличивает выброс сахара в кровь, мышцы напрягаются, пересыхает во рту, сердце бьется учащенно, повышается давление и т.д. Многократное повторение стрессовых ситуаций может привести к развитию заболеваний, связанных с нарушением функций организма.

Поэтому исследование в области состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем выступает профилактикой преждевременного выявления развития патологий и позволяет выполнять адекватную физическую нагрузку.

Цель работы – изучение и выявление закономерностей функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем студентов до и после выполнения физических упражнений.

Методы и организация исследования. В данном исследовании нами использовалась методика оценки функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем студентов на основе опытов, предложенных ученым Серкиным. Данная методика отличается высокой информативно-

стью и точностью оценки. Она базируется на научных достижениях в области медицины и физиологии, а также учитывает индивидуальные особенности каждого испытуемого. Исследование проводилось на группе студентов из 30 человек. Данный эксперимент состоял из трех фаз: в первой определялось максимально возможное время задержки дыхания на вдохе в положении сидя. Далее измерялась задержка дыхания на вдохе в положении сидя после 20 приседаний, выполненных за 30 с. Затем после предыдущей задержки дыхания испытуемый отдыхал стоя 1 мин и снова выполнял задержку дыхания на вдохе в положении сидя. Обработка результатов пробы Серкина проводилась с помощью методов, предложенных автором таблица 1, которая позволила определить к какой из трех категорий относятся испытуемые: «здоровая тренированная», «здоровая нетренированная», «со скрытой недостаточностью кровообращения».

Таблица 1 – «Обработка результатов пробы Серкина»

Оценка	1-я задержка дыхания (с)	2-я задержка дыхания (с)	3-я задержка дыхания (с)
Тренированные	60 и более	30 и более	60 и более
Нетренированные	40-59	15-29	35-59
Со скрытой недостаточностью кровообращения	20-39	14 и менее	34 и менее

Результаты и их обсуждения. Полученные нами результаты исследования занесены в таблицу 2. Экспериментальные данные используемых нами методик помогают оценить эффективность программ тренировок, позволяют определить имеющиеся у испытуемых ограничения для физической активности. Проба Серкина выявляет существующие у испытуемых факторы, ограничивающие определённые виды нагрузок.

Таблица 2 – «Результаты исследования на основе пробы Серкина»

Оценка физ. подготовки	Процентное соотношение	1 фаза задержки дыхания (с)	2 фаза задержки дыхания (с)	3 фаза задержки дыхания (с)
Тренированные	20%	1,05 ± 0,06	48 ± 2	1,10 ± 0,6
Нетренированные	40%	45 ± 5	22,5 ± 2,5	41 ± 10
Со скрытой недостаточностью кровообращения	40%	25 ± 5	13 ± 5	20 ± 6

Сравнительная характеристика полученных данных показала: из 30 исследуемых студентов 20% - здоровые тренированные люди, 20% - здоровые нетренированные, 40% - люди со скрытой недостаточностью кровообращения. Было обнаружено, что 20% исследуемых студентов длительное время занимались спортом и продолжают посещать спортивные секции и мероприятия, что свидетельствует об их высокой физической выносливости. Из общего количества испытуемых 40% студентов имеют невысокие физические показатели, вследствие их малоподвижного образа жизни и систематического отсутствия физической активности. Остальные 40% имеют заболевания, связанные с нарушениями сердечно-сосудистой системы в виде таких патологий как: аритмия и гипотония, а также шумы в сердце, вследствие чего студенты имеют низкие физические показатели.

Выводы. На основе полученных нами результатов можно сделать вывод, что оценка функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем является важным этапом в диагностике и мониторинге здоровья. Методики, предложенные ученым, представляют собой комплексный подход к оценке функционального состояния, который обеспечивает высокую точность результатов. Использование этой методики в нашем опыте позволило выявить тесную связь между дыхательной и сердечно-сосудистой системами, оно дало представление о том, насколько хорошо человек может переносить физическую нагрузку, что позволяет адекватно оценить уровень физического развития человека. Также проба помогает выявить или подтвердить наличие гипертонии, гипотонии, что может говорить о сердечно-сосудистых заболеваниях. Использование данных методик помогает оценить эффективность программ тренировок, определить ограничения для физической активности и выявить факторы, ограничивающие толерантность к нагрузке, беря во внимания индивидуальные показатели отдельных людей.

Список используемой литературы

1. Глобальный веб-сайт: Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Статья «Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье».

2. Смирнов. В. М. Физиология человека: учебник / В. М. Смирнов – М. : Медицина, 2002. – 608 с : ил. (Учеб. лит. Для студентов мед. вузов). ISBN 5-225-04175-2.

УДК 612.766.1**С. А. ХОРОШКО, Е. В. ЗИНОВЬЕВА, Г. В. НОВИК**

УО «Гомельский государственный медицинский университет», г.

Гомель

**ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОК 2 КУРСА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ГомГМУ**

Summary. A study of the functional state with the help of functional tests was conducted in 2nd-year students of the preparatory educational department of the Gomel State Medical University (GomSMU). The indicators of the Serkin test and the Kverg test were revealed. The results of the study showed an increase in the indicators of the functional state of the respiratory and cardiovascular systems in 2nd-year students of the preparatory educational department in relation to 1st-year students, which proves the expediency of an integrated approach when conducting physical education classes with students with minor health deviations.

Резюме. Проведено исследование функционального состояния с помощью функциональных проб у студенток 2 курса подготовительного учебного отделения УО «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ). Были выявлены показатели пробы Серкина и теста Кверга. Результаты исследования показали прирост показателей функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем у студенток 2 курса подготовительного учебного отделения по отношению к студенткам 1 курса, что доказывает целесообразность комплексного подхода при проведении занятий по физической культуре со студентками, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья.

Актуальность. Значительное количество студентов, обучающиеся в ВУЗах нашей страны, по результатам медицинских обследований относятся к подготовительной учебной группе. Как правило, это студенты с низким уровнем физического развития и физической подготовленности, который, что может быть связан с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Учебный процесс в подготовительном учебном отделении, в первую очередь, направлен на повышение уровня физического и функционального состояния.

Функциональное состояние – совокупность характеристик, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системная реакция организма на физическую нагрузку, в которой отражается степень адекватности функций выполняемой работе. При исследовании функционального состояния организма студентов, занимающихся

физическими упражнениями, наиболее важными являются изменения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, именно они имеют основное значение для решения вопроса о допуске к занятиям физической культурой и об уровне физической нагрузки, от них во многом зависят показатели физической работоспособности.

Систематическая умеренная (достаточная для физиологических возможностей организма) физическая нагрузка способствует развитию приспособительных реакций организма к воздействию внешней среды, улучшает обмен веществ в тканях, способствует адаптации к гипоксии и поддерживает работу сердца [4].

Функциональные тесты позволяют определить функциональное состояние всего организма, его способность к адаптации на данный момент. Тестирование позволяет выявлять функциональные резервы организма, его общую физическую работоспособность, а также правильно построить процесс обучения и оценить достигнутые результаты.

Оценка функционального состояния органов и систем имеет большое значение для диагностики, прогноза и оценки работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Результаты пробы Серкина говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека [3].

Проба Серкина проводится в три фазы: в первой определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя; во второй - время задержки дыхания на вдохе непосредственно после 20 приседаний, выполненных в течение 30 с; в третьей - через 1 мин повторяется первая фаза. Обработка результатов пробы Серкина проводилась по таблице 1.

Таблица 1– Обработка результатов пробы Серкина

Оценка	Фазы		
	1	2	3
Хорошо	40-60 с	более 50 % 1-й фазы	более 100 % 1-й фазы
Удовлетворительно	35-45 с	30-50 % 1-й фазы	70-100 % 1-й фазы
Неудовлетворительно	20-30 с	менее 30 % 1-й фазы	менее 70 % 1-й фазы

Функциональная проба Кверга определяет степень адаптации организма к различным нагрузкам, дает возможность оценить общую тренированность и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Функциональная проба по Квергу включает 30 приседаний за 30 с, максимальный бег на месте – 30 с, 3-минутный бег на месте с частотой 150 шагов в минуту и подскоки со скакалкой – 1 мин. Общая комплексная нагрузка длится 5 мин. Сразу после нагрузки в положении сидя измеряют

пульс в течении 30 с (P_1), повторно – через 2 (P_2) и 4 мин. (P_3). Индекс оценивается по формуле:

Оценка результатов: ИК 105 и более – отличный показатель; ИК от 104 до 99 – хороший показатель; ИК от 98 до 93 – удовлетворительный показатель; ИК менее 92 – неудовлетворительный показатель [5].

Цель работы. Анализ функционального состояния студенток 1 и 2 курсов подготовительного учебного отделения ГомГМУ с использованием функциональных проб.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, проведение пробы Серкина и теста Кверга, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в марте 2023 года и в марте-апреле 2024 года в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 50 девушек 1 курса и те же студентки 2 курса ГомГМУ, занимающиеся физической культурой в подготовительном учебном отделении [1, 2].

На основании данных, полученных после проведения пробы Серкина, были получены следующие результаты.

В показателях оценки «хорошо» после первой, второй и третьей фазы пробы Серкина прослеживается положительная динамика роста, что свидетельствует об улучшении данного показателя у девушек на 2 курсе по отношению к студенткам 1 курса на 2 %, 4 % и 6 % соответственно.

Показатель оценки «удовлетворительно» после всех трех фаз пробы Серкина у девушек 2 курса остался практически без изменений по сравнению со студентками 1 курса.

Показатель оценки «неудовлетворительно» после первой фазы пробы Серкина не изменился, а после второй и третьей фазы улучшился на 2 курсе по отношению к студенткам 1 курса на 4 % и 8 % соответственно.

Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 — Показатели пробы Серкина у студенток 1 и 2 курсов ГомГМУ (%)

Показатели	Оценка	1 курс, (%)			2 курс, (%)		
		1 фаза	2 фаза	3 фаза	1 фаза	2 фаза	3 фаза
Проба Серкина	Хорошо	48	24	26	50	28	32
	Удовлетворительно	42	58	36	40	58	38
	Неудовлетворительно	10	18	38	10	14	30

На основе полученных данных после проведения исследований по тесту Кверга были отмечены следующие показатели.

Так, «отличный» и «удовлетворительный» результаты индекса Кверга у девушек 2 курса остался практически без изменений по сравнению со студентками 1 курса.

Показатель оценки «хорошо» и «неудовлетворительно» улучшился у девушек на 2 курсе по отношению к студенткам 1 курса на 8 % и 10 % соответственно (диаграмма 1).

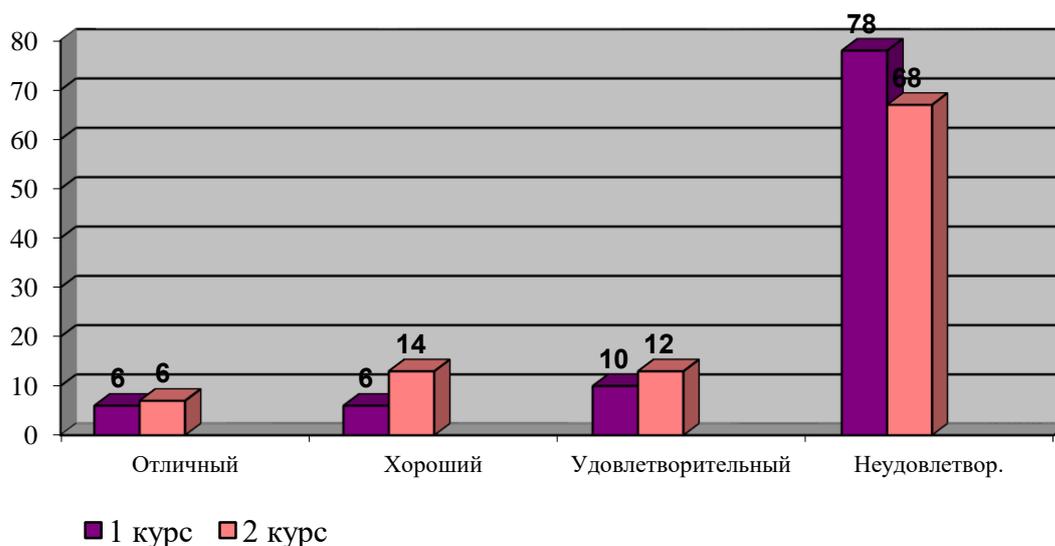


Диаграмма 1 – показатели индекса Кверга у студенток 1 и 2 курсов ГомГМУ (%)

Выводы. На основании результатов проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Так, показатель пробы Серкина у девушек 2 курса после первой, второй и третьей фазы превышает аналогичный показатель у студенток 1 курса, что объясняется постепенным увеличением дозировки общеразвивающих и специальных дыхательных упражнений, в результате чего происходит восстановление функции дыхания на уровне, необходимом для выполнения мышечной работы.

Благодаря регулярным физическим нагрузкам нормализуется функция внешнего дыхания, мобилизуются вспомогательные механизмы кровообращения, увеличивается утилизация кислорода тканями, что помогает бороться с гипоксией.

В показателе индекса Кверга у студенток 2 курса в оценках «отлично» и «удовлетворительно» существенных изменений не наблюдалось. Тем не менее, существующая положительная динамика изменений у девушек 2 курса по сравнению со студентками 1 курса, а именно показателей

«хорошо» и «неудовлетворительно», объясняется улучшением функционального состояния системы кровообращения и о большем резерве сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, правильно организованные занятия по физической культуре для студенток, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, способствовали улучшению функционального состояния кардио-респираторной системы.

Список использованной литературы

1. Азимок, О. П. Оценка уровня здоровья и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток 1 курса ГомГМУ / О. П. Азимок, Г. В. Новик, З. Г. Минковская // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: П. И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – С. 126-128.

2. Азимок, О. П. Оценка функциональной подготовленности у студенток 1 курса подготовительного отделения гомгму / О. П. Азимок, Г. В. Новик, З. Г. Минковская // 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, 20 апреля 2023 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2023. – С. 14-19.

3. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: методические рекомендации по физической культуре для студенток 2 курса: в 4 ч. Ч. 2 / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. – Гомель: УО ГомГМУ, 2018. – С. 32-33.

4. Сырова, И. Н. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи: учебно-методическое пособие // И. Н. Сырова, Л. И. Серазетдинова, Р. Ф. Волкова, С. Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2023. – С. 29-30, 52-53.

5. Хрущев, С. В. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методич. пособие / С. В. Хрущев, С. Д. Поляков, И. Т. Корнеева и др. - М.: Айрис дидактика, 2006. – С. 33-35.

УДК 796.015.842

К. Э. ШАРОМОВ, М. А. КУЗНЕЦОВА

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ПРЕДИКТОР УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Summary. Psychological well-being is a pressing issue and is of great importance in predicting the success of sports activities. Determining the components of the psychological well-being of athletes and ways to achieve them is especially important for achieving a state of preparedness of athletes for competitions at various levels. The article provides information about the characteristics of the psychological well-being of athletes, the factors influencing it, and ways to achieve it.

Резюме. Психологическое благополучие представляет собой актуальную проблему и имеет большое значение при прогнозировании успешности спортивной деятельности. Определение составляющих психологического благополучия спортсменов и способов их достижения особо важно для достижения состояния подготовленности спортсменов к соревнованиям различного уровня. В статье представлена информация об особенностях психологического благополучия спортсменов, факторов, влияющих на него, и способах его достижения.

Актуальность. Результативность спортивного состязания во всех видах спорта напрямую зависит от большой совокупности факторов, одним из которых является психологический фактор. Психологическая подготовка спортсменов важна на всех этапах становления спортивного мастерства не менее чем совершенствование физической, технико-тактической и других видов подготовки. К спортсменам предъявляются высокие требования к своевременной мобилизации различных составляющих подготовленности во время соревнований, при этом противостоя сбивающим стресс-факторам. Именно эту задачу решает психологическая подготовка. При этом важной проблемой остаётся определение психологического благополучия, так как оно является составляющей прогнозирования успешности всей спортивной деятельности, поэтому поиск путей решения данной проблемы является актуальным.

Цель исследования – изучить особенности психологического благополучия спортсменов как предиктора успешности спортивной деятельности.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования является анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Понятие психологическое благополучие было рассмотрено как отечественными, так и зарубежными учёными. Однако учёные по-разному определяют данное понятие.

Так в исследовании Елисейевой О.А. указывается, что понятие психологическое благополучие зачастую связывают с похожими, такими как субъективное благополучие, переживание счастья, личностный рост и другими, что усложняет выделение данного понятия как самостоятельного для проведения дальнейших исследований [4].

В исследованиях зарубежных учёных понятие психологическое благополучие приравнивается к психологическому здоровью и определяется как позитивное психологическое функционирование, связанное не только с отсутствием болезней, но и с наличием чувства удовлетворённости жизнью через эффективное взаимодействие с миром [2].

Особое значение достижению психологического благополучия уделяется в рамках подготовки спортсменов различной квалификации к соревнованиям, ведь при наличии достаточной физической и технико-тактической подготовки данная составляющая не редко становится решающей и определяет спортивный результат.

Прогнозирование успешности спортивной деятельности необходимо соотносить с постоянным отслеживанием динамики различных составляющих психологического благополучия спортсменов. Именно с этой целью широко используются различные шкалы, такие как «Шкала психологического благополучия», «Шкала субъективного благополучия», «Шкала удовлетворенности жизнью» и другие [3].

В случаях выявления отрицательных динамики показателей психологического благополучия целесообразно воздействовать на её первоначальную причину, которая может возникать по различным причинам, среди которых может оказаться и неудовлетворённость тренировочным процессом, депрессивные расстройства и другие.

При этом в качестве вспомогательных средств необходимо применять естественные силы природы (солнце, воздух и вода) и гигиенические средства (личная и общественная гигиена, организация режима труда и отдыха, а также рационализация питания). Основным же средством в данном случае будет являться именно физическая активность, корреляция которой с показателями психологического благополучия была доказана экспериментально. Именно поэтому особенно важно рационально организовывать тренировочный процесс, посредством точного соизмерения величины и содержания тренировочной нагрузки [1].

Выводы. От психологического благополучия напрямую зависит результативность соревнований. Умение тренера определять и способствовать поддержанию оптимального состояния спортсмена как во время тренировочных занятий, так и во время выступления на соревнованиях различного уровня и после их завершения приобретает огромную значимость для спортсменов любого возраста и квалификации.

По результатам анализа научно-методической литературы были рассмотрены различные особенности и составляющие понятия психологического благополучия в качестве предиктора успешной спортивной деятельности.

Список использованной литературы

1. Editorial: Effects of physical activity on psychological well-being / N. Trajkovic [etc] // Front. Psychol. – 2023. – № 14. – P. 1-3.
2. The Effect of Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional Athletes / B. Tayebah, S. Mir Hamid // Pakistan Journal of Medical and Health Sciences. – 2021. – № 15. – P. 17-20.
3. Методика оценки психологического благополучия студентов: верификация и валидизация / А. Г. Самохвалова [и др.] // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2022. – № 1. – С. 76-83.
4. Особенности и проблемы изучения субъективного благополучия в современных психологических исследованиях / О. И. Елисеева // Российский психологический журнал. – 2018. – № 3. – С. 54-59.