



МАТЕРИАЛЫ  
VIII Международной научной конференции

## ДОНЕЦКИЕ ЧТЕНИЯ 2023:

образование, наука, инновации, культура  
и вызовы современности



Том 6

Педагогические науки.  
Часть 4



## Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!

От имени ректората, Ученого совета Донецкого государственного университета, всего академического сообщества Донецкой Народной Республики приветствую всех друзей из различных регионов Российской Федерации, принимающих участие в традиционной, теперь уже VIII Международной научной конференции. **«Донецкие чтения 2023: наука, образование, инновации, культура и вызовы современности».**

Минуло восемь лет с тех пор, как в нашем университете прошла **первая конференция**, которая за последующие годы приобрела широкую известность, стала авторитетным научным собранием, привлекла внимание большого числа отечественных ученых, а также государств СНГ и других зарубежных стран. Расширился спектр рассматриваемых научных направлений и вовлеченность в научные дискуссии известных ученых и специалистов-практиков, возрастают актуальность и практическая значимость представляемых научных результатов.

«Донецкие чтения» приобретают в период десятилетия Науки и технологий особую актуальность.

В 2018-2019 годах конференция **«Донецкие чтения»** проводилась как составная часть Международных форумов **«Русский мир и Донбасс: от сотрудничества к интеграции образования, науки, инноваций и культуры».**

Эти форумы стали судьбоносными событиями в социально-экономической, общественно-политической, научно-образовательных сферах жизни Донецкой Народной Республики; способствовали достижению поставленной нами цели – вхождения в состав Российской Федерации, возвращение на свою историческую Родину.

Если по итогам первой конференции труды с материалами докладов включали **восемь томов**, то в прошлом году, несмотря на непростые условия работы, масштабы представленных исследований на конференцию возросли **более чем в два раза**.

Сегодня Международную многопрофильную научную конференцию «Донецкие чтения» мы проводим уже **второй раз в составе Российской Федерации**.

На Конференции будут представлены **1910 научных докладов в четырнадцать профильных секциях**. Будут также работать **восемьдесят одна подсекция и пятнадцать круглых столов**.

Труды конференции сейчас доступны в электронной форме, составляют **десять томов в семнадцати книгах** общим объемом **почти 6000 страниц** и будут размещены в наукометрической базе РИНЦ.

Донецкие чтения вносят достойный вклад в решение задач **Десятилетия науки и технологий**, объявленного Президентом России Владимиром Владимировичем Путиным с 2022-2031 годы.

В ходе конференции приглашаю вас к обстоятельному разговору о способах и механизмах скорейшего внедрения новых, прорывных научных разработок, с тем, чтобы наши достижения способствовали укреплению суверенитета и безопасности Донецкой Народной Республики, нашей страны, росту качества жизни россиян.

Практика проведения наших конференций активно и заинтересованно поддерживается органами власти Донецкой Народной Республики, Министерством образования и науки ДНР, Русским Центром, а также участием в ней целого ряда ученых с мировым именем!

Желаю успехов всем участникам конференции, а всем нам – новых научных достижений во благо России!

**С наилучшими пожеланиями, ректор Донецкого государственного университета, доктор физико-математических наук, профессор  
Светлана Беспалова**

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Донецкий государственный университет»

## **VIII Международная научная конференция**

Материалы  
конференции

**Том 6**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
НАУКИ

**Часть 4**

# **Донецкие чтения 2023: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности**

г. Донецк  
25–27 октября 2023 г.

Донецк  
Издательство ДонГУ  
2023

ББК Ч30я431+Ч51я431  
УДК 37+796(043.2)  
Д672

*Редакционная коллегия:*

С.В. Беспалова (гл. ред.), А.В. Белый (зам. гл. ред.),  
М.В. Фоменко (отв. секр.), С.И. Белых, Е.Н. Варавина,  
Л.С. Котикова (отв. секр. секции).

**Д672 Донецкие чтения 2023: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности:** Материалы VIII Международной научной конференции (Донецк, 25–27 октября 2023 г.). – Том 6: *Педагогические науки. Часть 4* / под общей редакцией проф. С.В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонГУ, 2023. – 307 с.

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

В четвертую часть шестого тома материалов VIII Международной научной конференции «Донецкие чтения 2023: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности» вошли исследования по актуальным проблемам педагогических наук. Рассматриваются вопросы современного развития физической культуры, воспитания и спорта.

Освещенные в сборнике проблемы и направления их решения будут полезны научным работникам, преподавателям, студентам, аспирантам и докторантам, проводящим исследования в области педагогических наук.

ББК Ч30я431+Ч51я431  
УДК 37+796(043.2)

© Коллектив авторов, 2023

© Донецкий государственный университет, 2023

## ПРОГРАММНЫЙ КОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

### ***Председатель:***

*Беспалова С.В.*, д-р физ.-мат. наук, профессор, ректор Донецкого государственного университета (г. Донецк).

### ***Заместитель председателя:***

*Бабурин С.Н.*, д-р юрид. наук, профессор, главный научный сотрудник Института государства и права РАН, Президент Международной славянской академии наук, образования, искусств и культуры, Президент Ассоциации юридических вузов (г. Москва).

### ***Члены программного комитета:***

*Андреев Д.А.*, д-р ист. наук, доцент, заместитель декана по научной работе исторического факультета Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва).

*Аноприенко А.Я.*, канд. техн. наук, профессор, ректор Донецкого национального технического университета (г. Донецк).

*Белый А.В.*, канд. хим. наук, доцент, проректор Донецкого государственного университета (г. Донецк).

*Болнокин В.Е.*, д-р техн. наук, профессор, гл. науч. сотр., руководитель Центра подготовки научных кадров ФГБУН «Институт машиноведения им. А.А. Благонравова» (г. Москва).

*Вартанова Е.Л.*, д-р филол. наук, академик РАО, декан факультета журналистики Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва).

*Воронова О.Е.*, д-р филол. наук, профессор, профессор кафедры журналистики, руководитель Есенинского научного центра Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина, член Общественной палаты Российской Федерации, член Союза писателей и Союза журналистов России (г. Рязань).

*Глухов А.З.*, д-р биол. наук, главный научный сотрудник Донецкого ботанического сада, профессор кафедры ботаники и экологии Донецкого государственного университета (г. Донецк).

*Евстигнеев М.П.*, д-р физ.-мат. наук, профессор, проректор по научной и инновационной деятельности Севастопольского государственного университета (г. Севастополь).

*Зайченко Н.М.*, д-р техн. наук, профессор, ректор Донбасской национальной академии строительства и архитектуры (г. Макеевка).

*Зинченко Ю.П.*, д-р психол. наук, профессор, академик РАО, декан факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва).

*Кирпичников М.П.*, д-р биол. наук, профессор, академик РАН, декан биологического факультета Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва).

*Кишкань Р.В.*, председатель Государственного комитета по экологической политике и природным ресурсам при Главе Донецкой Народной Республики (г. Донецк).

*Кожухов И.Б.*, д-р физ.-мат. наук, профессор, профессор кафедры высшей математики НИУ «Московский институт электронной техники» (г. Москва).

*Лингарт А.А.*, д-р филол. наук, профессор, декан филологического факультета Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва).

*Лубков А.В.*, д-р ист. наук, профессор, академик РАО, ректор Московского педагогического государственного университета (г. Москва).

*Некипелов А.Д.*, д-р экон. наук, профессор, академик РАН, директор Московской школы экономики Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва).

*Нечаев В.Д.*, д-р полит. наук, доцент, ректор Севастопольского государственного университета (г. Севастополь).

*Осмоловский А.А.*, канд. биол. наук, доцент, заместитель декана по академической политике и развитию интернационализации биологического факультета Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва).

*Полищук В.С.*, д-р техн. наук, директор ФГБНУ «Научно-исследовательский институт «Реактивэлектрон» (г. Донецк).

*Половян А.В.*, д-р экон. наук, доцент, директор ГБУ «Институт экономических исследований» (г. Донецк).

*Приходько С.А.*, канд. биол. наук, ст. науч. сотр., директор ФГБНУ «Донецкий ботанический сад» (г. Донецк).

*Разумова Т.О.*, д-р экон. наук, профессор, зав. кафедрой экономики труда и персонала Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва).

*Решидова И.Ю.*, канд. физ.-мат. наук, ст. науч. сотр., директор ФГБНУ «Донецкий физико-технический институт им. А.А. Галкина» (г. Донецк).

*Рябичев В.Д.*, д-р техн. наук, профессор, ректор Луганского государственного университета имени Владимира Даля (г. Луганск).

*Сидорова М.Ю.*, д-р филол. наук, профессор, профессор кафедры русского языка Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва).

*Соболев В.И.*, д-р биол. наук, профессор кафедры здоровья и реабилитации Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского (г. Ялта).

*Соколов И.А.*, д-р техн. наук, профессор, академик РАН, декан факультета вфчислительной математики и кибернетики, зав. кафедрой информационной безопасности Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва)

*Судаков С.Н.*, д-р физ.-мат. наук, ст. науч. сотр., и.о. директора ФГБНУ «Институт прикладной математики и механики» (г. Донецк).

*Тедеев В.Б.*, канд. техн. наук, профессор, ректор Юго-Осетинского государственного университета имени А.А. Тибилова (г. Цхинвал).

*Третьяков В.Т.*, профессор, декан Высшей школы телевидения Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова (г. Москва).

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

## *Организация управления физической подготовкой и спортивной тренировкой*

УДК 796.011

### К ВОПРОСУ О ПРОГНОЗИРОВАНИИ В СПОРТЕ

*Акопов В.Э.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*v.akopov@donnu.ru*

**Введение.** Проблема научного прогнозирования актуальна для многих сфер жизни общества, в том числе и для спорта. Актуальность проблемы прогнозирования в области спорта обусловлена необходимостью поиска инновационных подходов к подготовке квалифицированных спортсменов. В настоящее время прогнозирование приобрело большое значение в спорте по многим причинам: рост статуса высоких спортивных достижений и, как следствие, обострение международного соперничества; повышение роли науки в подготовке спортсменов, что предполагает прогностическую оценку эффективности новых решений; повышение требования к качеству управления и высоким уровнем научной обоснованности принимаемых управленческих решений в сфере спорта, которые возможно реализовать при тщательном прогнозировании возможных результатов их реализации. Однако, спортивное прогнозирование нуждается в свежих идеях и нестандартных решениях для работы в современных условиях. Но, прежде всего, остаются не до конца изученные сущностные характеристики прогнозирования в спорте.

Цель исследования: анализ понятийного поля категории «спортивное прогнозирование» и его сущностных характеристик

**Основная часть.** Изучение проблемы исследования мы начнем с определения исходных понятий: прогностика, прогнозирование, прогноз. Рассмотрение теоретической базы привело нас к следующему пониманию: все ученые признают, что прогностика – это наука, отражающая совокупность научных фактов о том, что произойдет в будущем, раскрывающая рациональные основы прогнозирования на основе тесной взаимосвязи с различными научными дисциплинами.

Прогнозирование признано научно обоснованным анализом тенденций развития того или иного предстоящего явления на основе изучения его текущего состояния. Этот процесс представляет собой упражнение в человеческом познании, направленное на предсказание

будущего на основе анализа прошлых и существующих тенденций. По сути, прогнозирование – это знание того, что ждет нас впереди. А вот продуктом этого процесса, непосредственно выступает прогноз. Прогноз – вероятностное научно обоснованное суждение, которое предсказывает возможные результаты развития ситуации в будущем и пути достижения этих результатов на основе анализа прошлых и текущих состояний [4]. Что касается спорта, то в данной области прогноз обычно трактуется как научно обоснованное представление о наблюдаемом состоянии объекта и о путях его предстоящего развития в контексте достижения максимального результата спортивной деятельности. Таким образом, прогноз результатов в спорте – это научная модель предстоящего события, а именно – соревнований. Прогнозирование в спорте рассматривается как обоснованное предположение о тенденциях развития всех проявлений спортивной отрасли, основанное на понимании законов, по которым она развивается, и тщательном изучении ее текущего состояния. Перспективное планирование карьеры спортсмена предполагает определение целей, направления и динамики его спортивного пути. Это важнейший элемент процесса самоопределения в спорте. Целью прогнозирования в области спорта выступает предвидение вероятного исхода соревновательной деятельности спортсмена, при этом первостепенное значение имеет спортивный результат, который является основным объектом прогнозирования.

Спортивному прогнозированию охватывает широкий спектр процессов и явлений, таких как развитие спорта в целом, и тенденции развитие отдельных его направлений и видов, система тренерской работы, и соревнований, управление спортивной подготовкой. Значительное место занимает прогнозирование достижений в области спортивных рекордов, определение уровня силы на международных и внутренних аренах, оценка технического, тактического потенциала спортсменов и команд, определение потенциала развития физических способностей [1, 2, 3]. Прогнозирование спортивных достижений требует определения показателей, на которые может повлиять тренировка. Для повышения точности прогноза важно учитывать как скорость улучшения этих показателей, так и их исходный уровень. В связи с разным уровнем развития различных функций и качеств существуют различия в проявлении способностей спортсмена в зависимости от возраста.

Исходя из характера решаемой задачи многолетней подготовки спортсменов, В.Н. Платонов предложил разделить временные рамки прогнозирования на четыре категории: краткосрочные (минуты, часы, дни), среднесрочные (недели и месяцы), долгосрочные (от 1-2 до 3-4 лет) и сверхдолгосрочные (от 6-10 до 15-20 лет и более). Данная классификация основана на характере решаемой задачи [2]. Специалисты сходятся во мнении, что для успешного прогнозирования необходимо исследование специфики вида спорта. Физические и функциональные возможности

спортсмена тесно связаны с конкретным видом спорта, которым он занимается. Следовательно, для точного прогнозирования прогресса и успеха в той или иной спортивной специализации прежде всего необходимо определить требования, специфические для данного вида спорта. В связи с этим крайне важно определить, какие характеристики обладают значительной прогностической ценностью. Для прогнозирования спортивных успехов наиболее эффективным методом выступает математическое моделирование, используя возможности Excel и других компьютерных программ. Среди наиболее популярных подходов можно выделить метод наименьших квадратов, метод экспоненциального сглаживания и метод скользящего среднего.

Несмотря на наличие объективных методов прогнозирования в спорте, специалисты по-прежнему в основном полагаются на собственный опыт и интуицию. Научные подходы, такие как экстраполяция, математическое моделирование и экспертная оценка, используются гораздо реже, а комплексный метод, объединяющий несколько методов прогнозирования, применяется редко. К сожалению, это объясняет, почему большинство прогнозов, сделанных тренерами, оказываются неточными.

**Заключение.** Таким образом, прогнозирование является неотъемлемым компонентом системы управления подготовкой спортсменов, ориентированной в первую очередь на упреждающее выявление и оценку возможных изменений в состоянии и развитии ее объектов. Основная цель теории спортивного прогнозирования – собрать и объединить в единую комплексную систему всю информацию, накопленную в этой области, которая пока находится в стадии становления, но обладает огромным потенциалом. Это может помочь в составлении правдоподобных программ спортивной подготовки и соревнований для спортсменов. Тренер, обладающий способностью к прогнозированию, может лучше планировать тренировочный процесс, адаптироваться к изменяющимся условиям и достигать более высоких результатов со своими спортсменами. Поэтому развитие этой компетенции должно занимать центральное место в образовательных программах будущих тренеров.

### Список литературы

1. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика: Монография / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Мельник, В.Г. Проблема прогнозирования в социально-спортивных исследованиях / В.Г. Мельник // Прогнозирование в системе физической подготовки и спортивной тренировки. – Л.: ВИФК, 1987. – С. 6-26.
4. Баландин, В.И. Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте: дисс. ... д-ра, пед, наук: 13.0004 / Баландин Владимир Иванович. – СПб, 2000. – 359 с.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Акопов В.Э., Иванова А.Е.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*v.akopov@donnu.ru*

**Введение.** В настоящее время ощущается недостаток исследований, посвященных начальному обучению плаванию детей различных индивидуально-типологических категорий. Подразумевается, что индивидуумы из разных групп населения различаются по конституциональным характеристикам, а конституциональный подход широко используется в спортивной тренировке. Поэтому необходимо провести дополнительные исследования для разработки методики обучения плаванию детей с различной степенью избыточной массы тела.

Эффективность комплексной методики начального обучения плаванию детей с избыточной массой тела представляется сомнительной из-за отсутствия в литературе сведений о корректировках, необходимых для обучения подготовительным упражнениям и технике в таких случаях.

Актуальность рассматриваемой проблемы: состоит в отсутствии на современном этапе развития теории и методики плавания научной информации о влиянии избыточного веса на успешность начального обучения плаванию. Цель исследования: повысить эффективность обучения плаванию детей с различной степенью избыточной массы тела на этапе начальной подготовки

**Основная часть.** Эксперимент продолжался до полного освоения начального навыка плавания, т.е. до проплывания ребенком 25 м любым способом. По мере отработки упражнений проводились измерения для контроля прогресса.

Для оценки обучаемости детей с различной степенью ожирения были выбраны такие упражнения, как: бег по дну бассейна; время ныряния за пятью игровыми предметами; время всплытия с глубины двух метров; длина скольжения на груди; комбинированное упражнение; «Звезда» на груди; продолжительность 30 выдохов в воду и др. Кроме того, для оценки скорости формирования навыка мы использовали такой показатель: сколько занятий потребовалось, чтобы научить ребенка плавать 25 м по любой методике.

В нашем исследовании основное внимание уделялось срокам овладения детьми базовым навыком плавания, при этом устанавливался процент овладевших им после 7-20 занятий. Стоит отметить, что больше половины детей полностью овладели этим навыком к 13-му занятию.

Таблица 1

## Различие в обучаемости начальным навыкам плавания

Показатели	Низкий ИМТ	Высокий ИМТ
	X±σ	X±σ
Индекс массы тела	16,49±1,44	22,10±1,72
- бег по дну бассейна на отрезке 5метров, сек.	12,11±1,35	10,24±1,11
- время погружения за пятью игрушками на 2м <sup>2</sup> , сек.	34,47±5,45	29,13±4,78
- время всплытия с глубины 2 метра, сек.	4,88±1,79	4,04±1,79
- длина скольжения на груди, м.	4,21±0,78	5,45±0,64
- упражнение комбинированное, сек.	27,21±4,43	29,59±4,27
- время удержания положения "звездочка" на груди	16,07±4,11	19,24±4,88
- время выполнения 30 вдохов-выдохов, сек.	47,15±7,45	43,40±7,00
- 25 м. на время любым способом, сек.	51,32±6,18	47,74±5,99
- 25 м на время, количество занятий	14,4±2,34	11,20±2,29

В дальнейшем предполагалось изучить эффективность обучения базовой технике плавания юношей и девушек с различным значением индекса массы тела. Таким образом, юноши и девушки были разделены на две численно близкие категории в зависимости от их ИМТ.

У мальчиков в подгруппе с уменьшенным ИМТ, этот показатель составил 16,09±1,12, а в противоположной группе – 21,93±1,98 ед. Аналогично для девочек этот показатель составил 16,88±1,76 и 22,27±1,45 единиц для двух групп соответственно. Уровень овладения начальным навыком плавания для каждого пола рассчитывался независимо (рис. 1).

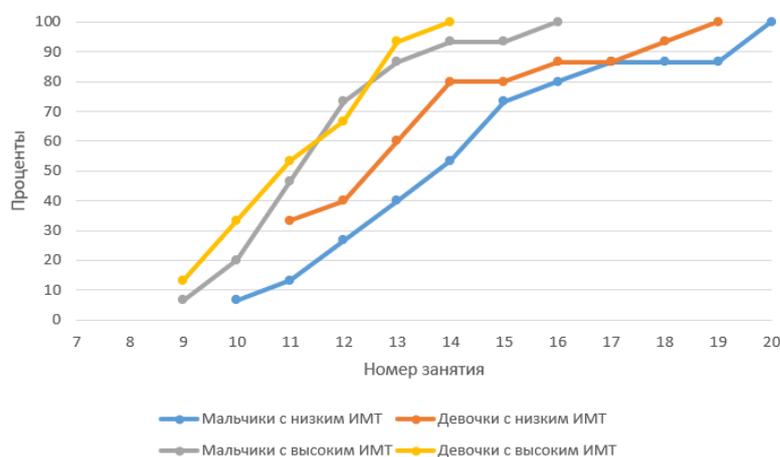


Рис. 1. Уровень овладения начальным навыком плавания

На графике видно, что мальчики и девочки с более высоким индексом массы тела быстрее осваивают начальную технику плавания. К 14-му занятию все девушки достигли этой способности, а к 16-му – все юноши с высоким ИМТ. В то же время у девушек и юношей с более низким ИМТ освоение этого приема происходило как через 19 занятий.

Последние данные показали, что детям с более высокими показателями ИМТ требуется меньше времени для приобретения базовых способностей к плаванию, чем детям с более низким ИМТ.

Последние измерения показали, что детям с более высоким ИМТ требуется меньше занятий для освоения основ плавания по сравнению с детьми с более низким ИМТ.

Повышенная плавучесть тела у детей с более высоким ИМТ предполагает более высокие показатели надежности во время тестирования. Это означает, что они могут больше сосредоточиться на выполнении поставленной задачи, что приводит к более легкому освоению базовой техники плавания.

Кроме того, это дает начинающим пловцам с повышенным жиротложением определенное преимущество в отдельных частях целостного плавательного навыка.

**Заключение.** Результаты исследования показывают, что детям с большим индексом массы тела требуется меньше занятий для освоения основных приемов плавания по сравнению с детьми с меньшим индексом массы тела. Это объясняется тем, что дети с более высоким индексом массы тела обладают большей плавучестью, поэтому им легче удерживаться в воде в вертикальном положении в аналогичных условиях. Это означает, что дети с большим содержанием жира в организме могут лучше концентрироваться на качестве выполняемых упражнений и, следовательно, быстрее осваивать навык плавания. Кроме того, повышенная плавучесть тела дает конкурентное преимущество при освоении некоторых компонентов плавания. Данное обстоятельство необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе с пловцами различных индивидуально-типологических категорий.

### **Список литературы**

1. Котляров А.Д. Дифференцирование средств обучения технике плавания детей дошкольного возраста: автореф. дис. .канд. пед. наук / А.Д. Котляров. – Омск, 1989. – 19 с.
2. Погребной А.И., Инновационная методика обучения плаванию / А.И. Погребной // Физическая культура, спорт-наука и практика. – Краснодар, 2001. – № 1-4. – С. 46-50.
3. Протченко Т.А. Обучению плаванию дошкольников и младших школьников: метод. пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М.: Айрис-Пресс, 2003. – 77 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

*Алешин Е.В., Коваль Т.В., Алешин О.Е.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет  
им. М. Горького». г. Донецк, РФ  
*yevgeniy\_alioshin@mail.ru*

**Введение.** Ограничение двигательной активности связано с дистанционным обучением студентов снижает физиологические возможности организма, следовательно, и умственную работоспособность. Это неблагоприятно отражается на качестве обучения и на соматическом состоянии здоровья различных систем организма, все больше дают о себе знать проблемы интеллектуального и эмоционального напряжения студентов.

**Основная часть.** Физические упражнения – основной фактор противодействия негативным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки, которые являются значительным источником повышения работоспособности.

Для того, чтобы физическое воспитание в вузе выполняло свои функции. основополагающими принципами должны быть его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, которая учитывает специфику учебной работы и быта студентов.

**Цель исследования.** Показывать, что в наше время вузовское физическое воспитание не реализует достаточной мере ни одно из этих требований. Неорганизованные и несистематические занятия не покрывают потребность растущего организма студента двигаться. Длительное нахождение на дистанционном обучении резко увеличивает количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Указанные обстоятельства побуждают к поиску внутренних резервов повышения, эффективности физического воспитания. В связи с этим появилась необходимость в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Внедрение самостоятельных занятий физическими упражнениями в быт студентов дает возможность объективно проводить работу по: сохранению и укреплению здоровья студентов; гармоничному развитию всех сторон психо-функциональных и двигательной подготовки; формированию потребности к повышению уровня личной физической культуры, как составной части общей культуры [2].

**Методы и организация исследования.** В процессе исследования комплекс методов исследования: анализ научной и методической литературы, сравнительный анализ, анализ нормативных документов,

анкетирование, опрос, качественный и количественный анализ данных, полученных в ходе исследования, проводилось со студентами, активно занимающиеся спортом 1-3 курса ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького.» Минздрава. России.

Изучали особенности организации дистанционного обучения, соблюдение принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) в период военного конфликта, локдауна при очном и дистанционном обучении. Опрошено более 200 студентов (возраст – 17-20 лет).

**Результаты и обсуждение.** Для разработки программы физического воспитания необходимо изучение мотивов и интересов студентов на учебных и самостоятельных занятиях по физическому воспитанию.

Результаты анкетирования при изучении отношения студентов-медиков к занятиям физической культуры показали, что положительно относятся к занятиям 79,8% юношей и 68% девушек. Не нравятся занятия физической культурой 4,2% юношей, 8% девушек.

В ходе исследования нами также были определены основные факторы, которые мешают студентам-медикам заниматься физической культурой и спортом: нехватка свободного времени – 61%; усталость после учебных занятий – 20%; существуют более интересные виды деятельности – 19%.

Анализ факторов, которые побуждают заниматься студентов спортом, показывает, что на первом месте стоит привлекательность спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности – 42%, на втором месте возможность участвовать в соревнованиях – 14%, на третьем месте советы родителей – 10% и т.д.

Это обуславливает необходимость пересмотра физического воспитания в учебных заведениях в направлении его индивидуализации с учетом интересов студентов при выборе физических упражнений на занятиях и при дистанционном обучении. Основным содержанием практических самостоятельных занятий студентов является многогранная общая физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств.

Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. Для успеха любой деятельности необходима программа, в которой определена как цели занятий, так и пути их достижения.

Первый раздел программы физического самосовершенствования, это четко поставленная цель, которой студент стремится достичь в процессе занятий физическими упражнениями.

Второй раздел программы, это выбор средств для достижения поставленной цели. Наиболее доступны, при любом исходном уровне физической подготовленности, просты в исполнении и универсальные по воздействию на организм является: легкоатлетические упражнения, такие

как бег, прыжки, вспомогательные подготовительные упражнения. Также широкое применение имеют гимнастические упражнения. Они развивают и совершенствуют практически все двигательные функции организма на фоне высокой эмоциональности.

Третий раздел – методы физического воспитания. Достижение поставленной цели с помощью определенных средств можно осуществить, используя различные методы. Для процесса физического совершенствования наиболее допустимы такие:

1) метод непрерывного действия, это длительная непрерывная деятельность с постоянной или переменной интенсивностью, например: кроссовый бег, плавание, велоспорт и другие. Переменная интенсивность достигается выполнением различных по изменению ускорений темпа движений;

2) повторный метод – многократное повторение физических упражнений с интервалами отдыха между ними до нового восстановления пульса. Применяется для решения задач развития скорости, силы, координации действий;

3) интервальный метод. Базируется на повторении тренировочного воздействия на фоне не довосстановления или сверх восстановления, в зависимости от решения задач;

4) круговой метод. Этот метод тренировки различных двигательных качеств состоит из последовательного выполнения конкретных задач, которые чередуются. Упражнения выполняются серийно – «по кругу» [1].

Четвертый раздел нашей программы, это контроль за соответствием физической нагрузки по физическому состоянию. Кроме периодического медицинского осмотра и комплексной оценки функционального состояния физической подготовленности занимающиеся могут контролировать достаточность физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий на основании субъективных и объективных показателей, отмечая их в дневниках самоконтроля.

Объективными показателями самоконтроля: вес тела (в кг), окружность грудной клетки, талии, бедра, голени плеча, шеи (в см); пульс (в покое, сразу после сна) восстановление пульса через 10 мин. после нагрузки и другие виды физической работы, что отражается в дневниках самоконтроля.

**Выводы.** В тезисах изложены основные положения практического материала для оптимизации физического состояния студентов путем практических и самостоятельных занятий, повышения уровня физической подготовки при вынужденном дистанционном обучении, которые формируют представления студентов о системе обучения по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Также заложено отношение студентов к своему здоровью, двигательной активности и физической

работоспособности, осязаются основные моменты самоконтроля, уровня функциональной подготовленности и самосовершенствования.

### Список литературы

1. Добровольская Н.А. Оптимизация физического состояния студентов путем самостоятельных тренировок: учебное пособие / Н.А. Добровольская. – Донецк: РМК МО Украины, 1995. – 138 с.
2. Муляр А.В. Физическая культура: учебник для вузов. / А.Б. Муляр, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013 – 424 с.

УДК 796.323.2:796.012.576

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

*Амолин В.И., Борзилова Ж.М., Кудрявцев П.А.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

**Введение.** В данных тезисах приведены результаты, полученные на основе многолетнего опыта работы первого соавтора в ДЮСШ г. Макеевки и вузах г. Донецка.

К основным техническим приемам игры в баскетбол относятся: 1) ведение мяча; 2) остановки после ведения, после ловли мяча в движении. Повороты; 3) определение опорной ноги; 3) передачи мяча на месте и в движении; 4) броски.

**Основная часть.** Рассмотрим, какие основные задачи решаются в каждом разделе. В разделе «Ведение мяча» основным моментом являются советы игроку, который применил ведение в какой-то конкретной фазе игры. Далее идут упражнения для совершенствования этого технического приема.

В разделе «Остановки после ведения, после ловли мяча в движении» основным моментом является умение получать мяч под давлением защитника, быстро определить опорную ногу и, делая повороты и «вышагивания» не опорной ногой, укрыть мяч от защитника. У начинающих баскетболистов эти действия длительное время вызывают затруднения, а именно, определение опорной ноги, и как следствие, «отказ» от работы не опорной ногой.

Далее в разделе «Передачи мяча на месте и в движении», будет раскрыта вся важность этого технического приема.

В разделе «Броски» будут освещены особенности обучения этому важнейшему техническому приему.

**Ведение мяча.** Ведение мяча является в какой-то мере самым парадоксальным из всех технических приемов баскетбола. Дело в том, что практически все наставники команд убеждают своих подопечных как можно меньше применять этот технический прием. Причиной является то, что многие игроки любят им злоупотреблять. «Имей ведение в запасе!» – говорят тренеры своим игрокам. «Самая медленная передача быстрее самого быстрого ведения,» – убеждают они своих подопечных. Первое правило следует понимать так. Не спеши начинать ведение, когда ты получил передачу. Игрок, неосмотрительно начавший ведение и тут же его неосмотрительно закончив, становится легкой добычей соперника.

Почему в таком случае, этому техническому приему уделяется в учебниках довольно много внимания? Мало того, в американских клубах, имеются тренеры, которые обучают только дриблингу. Зачем так тщательно тренировать ведение, если им почти не пользоваться? Дело в том, что баскетбольный матч состоит из быстрых фаз игры (быстрый прорыв) и медленных (позиционное нападение). Баскетбольные правила постоянно меняются в сторону увеличения темпа игры. Доля быстрого прорыва или быстрой фазы игры увеличивается. Именно в быстрой фазе игры наиболее часто применяется ведение мяча. Игроки команды, плохо владеющие мячом на предельной скорости, обречены, практически, только на позиционное нападение. А как сказано выше, баскетбол идет по пути увеличения темпа игры.

Требования, которые предъявляются к баскетболисту при ведении мяча: а) одинаковое владение мячом как правой, так и левой рукой без зрительного контроля; б) безупречное владение всеми видами дриблинга (ведение мяча) в зависимости от высоты отскока мяча от пола (низкое, среднее и высокое ведение); в) умение неожиданно менять скорость и направление ведения; г) умение вести мяч, перемещаясь правым, левым боком, приставным шагом, спиной вперед; д) умение делать все вышеуказанное независимо от роста игрока.

Выше упоминалось о трех видах ведения: низком, среднем и высоком. Начнем со среднего ведения. Оно применяется на средней скорости, когда баскетболист без сопротивления защитника перемещается по площадке. Высота отскока мяча до пояса игрока. Кисть накладывается на мяч сверху-сзади. Пальцы направлены вперед по движению игрока. Ноги почти полностью выпрямлены.

Ведение с высоким отскоком применяется так же, почти без сопротивления защитника, но на большой или предельной скорости в быстром прорыве. Высота отскока достигает плеча баскетболиста. Игрок редкими и сильными толчками посылает мяч вперед по ходу движения, не теряя над ним контроль. Кисть накладывается на мяч сверху-сзади, пальцы направлены вперед по ходу движения. Ноги работают как при быстром беге на короткие дистанции.

И, наконец, низкое ведение. Применяется при активном сопротивлении защитника (личная защита, прессинг). Высота отскока мяча не выше колена игрока. Кисть накладывается сзади на мяч. Пальцы направлены в сторону-вниз. Мяч слегка прихватывается кистью сзади. Кисть делает небольшое полукруговое движение. Ноги полусогнуты. Мяч находится сбоку у ног игрока. Еще говорят – ведение «на грани проноса».

Некоторые советы игроку, ведущему мяч: а) не торопись начинать ведение, получив передачу от партнера. Осмотри площадку; но, если начал ведение, не прекращай неожиданно для себя. Бери мяч в обе руки только в том случае, когда знаешь, что делать дальше; б) не прекращай ведение сразу за средней линией в передовой зоне, рядом с боковой линией, иначе эти линии превратятся в дополнительных защитников; в) убегая от защитников с ведением (при быстром прорыве), не делай ненужных переводов из одной руки в другую, пока не убедишься, с какой стороны сзади тебя преследует защитник; г) при ведении на скорости «отрывайся» от мяча, т.е., толкай мяч подальше вперед, но настолько, чтоб ты первый к нему успел – это позволит на скорости хорошо видеть площадку; д) не применяй низкое ведение, если тебя не атакует защитник. Это позволит экономить энергию (низкое ведение энергоемкое: бег на полусогнутых ногах).

**Остановки после ведения, после ловли мяча в движении. Повороты. Определение опорной ноги.** Выделим основные моменты при совершенствовании этих технических приемов: а) совершенствование остановок и поворотов после ведения с сопротивлением защитника; б) совершенствование ловли мяча с остановкой в движении с сопротивлением защитника; в) совершенствование ловли мяча с остановкой, остановки после ведения, совершенствование поворотов и вышагиваний; г) определение опорной ноги, укрывание мяча, повороты и уход от защитника.

**Передачи мяча на месте и в движении.** Передача мяча в баскетболе является основным коммуникационным средством общения баскетболистов на площадке. Поэтому этому техническому приему уделяется большая часть тренировочного времени

**Броски мяча в кольцо.** Раздел «Броски» предоставлен в работе наиболее «скромно» Дело в том, что бросок – наиболее сложный и ответственный элемент техники. Поэтому совершенствование этого технического приема длительное время происходит без какого-либо давления или сопротивления. Любая помеха, или чрезмерное желание попасть в кольцо на начальном этапе обучения и совершенствования, очень мешают стабилизации этого технического приема. В течении довольно длительного времени, необходимо мысленно контролировать все фазы броска, пока он не стабилизируется.

В более развернутой работе будут предложены упражнения для совершенствования технических приемов, для каждого раздела.

**Заключение.** Итогом этой работы является пополнение копилки баскетбольных упражнений, и тем самым, возможность разнообразить тренировочный процесс. Процесс совершенствования приводит к психологической усталости. Поэтому, разнообразив тренировочный процесс различными упражнениями, мы облегчаем достижение одной цели – автоматического выполнения технических приемов.

УДК 796.011-043.86(477.62)''197''

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ ОБЛАСТИ В НАЧАЛЕ 1970-х гг.**

*Батищева М.Р.*, канд. пед. наук, доц.  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, ДНР  
*m.batishcheva@donnu.ru*

**Введение.** В эти годы в отечественном спортивном движении происходили значимые изменения, которые во многом способствовали дальнейшему его развитию [4]. Это было время поиска и создания научно-обоснованной межведомственной структуры физического воспитания населения и многолетней подготовки спортсменов, стремительного роста отечественной спортивной науки, важных изменений в подготовке кадров для отрасли. Созданные в 70-е годы основы режимов учебно-тренировочного процесса по видам спорта и сегодня входят в законодательные и нормативные акты Министерства спорта РФ и успешно используются в подготовке спортсменов. Стали появляться программы для ДЮСШ, призванные структурировать и организовать подготовку спортсменов высокой квалификации, подготовку инструкторов-общественников, судей по спорту, оказывать помощь образовательным учебным заведениям в организации спортивной работы [4].

Значительным толчком к совершенствованию системы подготовки и материально-технической базы спорта явилось решение МОК 1974 г. о проведении Игр XXII Олимпиады в Москве в 1980 г.

**Цель** – охарактеризовать развитие физической культуры и спорта в Донецкой области в начале 70-х гг. XX столетия.

**Основная часть.** В 1970-х годах донецкая федерация бокса имела мощное представительство в сборной СССР. Из 120 спортсменов привлеченных в главную команду, 20 человек (каждый шестой) был выходцем из Донбасса. Наиболее известные из них Э. Кауфман, В. Засыпко, А. Ягубкин, А. Ткаченко, А. Клеманов, В. Мирошниченко [3].

В эти годы в Донецке и Жданове (ныне – Мариуполь) проводились матчевые встречи СССР – США, а также первенства Союза по боксу. В эти

годы при подсчете зачетных очков (сюда входили результаты выступлений юниоров, юношей и взрослых) сборная Донецкой области занимала 1-е место в СССР, обходя при этом команду Российской Федерации. Появились крупные соревнования по различным видам спорта, такие как турнир по боксу памяти поэта Павла Беспощадного и др. [3].

В начале 70-х годов в области стали появляться новые тренерские таланты из местных В.А. Конопко, В.И. Добродумов, П.Р. Олейник. Приезжали известные тренеры из других городов, которых приглашали для работы в Донецке (М.М. Завьялов, А.В. Куташов). Остро стоял вопрос о развитии спорта и привлечении молодежи к занятиям.

Руководство города и области проявляло повышенные интерес к развитию наиболее перспективных видов спорта. Первый секретарь обкома партии В.И. Дегтярев был преданным болельщиком «Шахтера» и особый интерес проявлял именно к этому виду спорта. Под его руководством была разработана система поощрений руководителей предприятий, изъявивших желание строить спортивные сооружения или лишней раз материально простимулировать спортсменов (особенно – футболистов). Этот вопрос жестко контролировался [3]. Также остро стоял вопрос о сохранении хороших спортсменов в Донецке. При Донецком высшем военно-политическом училище инженерных в войск и войск связи имени генерала армии А. А. Епишева (ДВВПУ) была создана спортивная рота, где могли проходить военную службу спортсмены по разным видам спорта [3].

В 1971 г. главная футбольная команда Донбасса вылетела в первую лигу. Спасти положение должен был в прошлом игрок «Шахтёра» О. Базилевич. Предстояло создать команду из футболистов, набранных прежним тренером – Н. Морозовым. Лишь во 2-ом круге тренер смог определить круг футболистов, способных решить главную задачу – возвращение в высшую лигу. 2-е место стало проходным, и сезон 1973 г. «Шахтёр» встречал в высшей лиге. Состав команды стабилизировался, тон задавали Ю. Дегтерёв, А. Васин, В. Звягинцев, А. Коньков, В. Сафонов, новички В. Горбунов и В. Старухин [3].

В эти годы шла активная перестройка города, появлялись новые транспортные развязки, микрорайоны, культурные и спортивные центры. В 1972 г. начал функционировать спортивный аэродром «Моспино» Донецкого авиационно-спортивного клуба «ДОСААФ», а также введен в эксплуатацию легкоатлетический манеж Донецкого политехнического института. В 1972 г., в доме физкультурного сообщества «Динамо» началась история дзюдо Донбасса. На то время спортсмены боролись, как по самбо, так и по дзюдо, различия в этих единоборствах были не существенными, в отличие от нашего времени. Первую секцию дзюдо в Донецке организовал Ю.М. Зусер [2].

В городе появился первый международный гроссмейстер по шашкам – Н. Мищанский (Донецк, «Авангард») [5]. Он начал свое восхождение к

Олимпу с XXXII Чемпионата СССР (Оренбург-1972), когда вошел в десятку сильнейших гроссмейстеров СССР по международным шашкам под 7 номером. В чемпионате страны он тогда играл в 8-й раз. Он также стал Чемпионом мира 1972 г. среди юношей и победителем первенства СССР 1970 г. среди молодежи и юношей.

В 1973 г. был введен в эксплуатацию Дворец спорта с плавательным бассейном «Динамо». В этом же году в Донецке впервые прошел Чемпионат СССР по тяжелой атлетике [5].

В этом же году боксер В. Засыпко в составе национальной сборной становится чемпионом Европы в г. Белграде в минимальной весовой категории.

Легкоатлет В. Поддужный (прыжки в длину, «Трудовые резервы», г. Донецк) выиграл Чемпионат Европы и Летнюю Универсиаду, а Н. Зюськова и С. Кривоzub установили рекорды страны в своих видах легкой атлетики [5].

В 1974 г. введен в эксплуатацию Дворец спорта «Строитель» (ныне «Спарта»). В этом году в Донецке прошли полуфинальные матчи европейской зоны «Б» Кубка Дэвиса по теннису на кортах стадиона «Локомотив», в которых сборная СССР встречалась со сборной Югославии, (победа СССР 3:1) И между сборными Чехословакии и СССР, которая окончилась победой сборной СССР 3:2 [1]. В 1974 г. Юрий Голубцов выиграл Кубок СССР по тяжелой атлетике.

Успешно выступали наши спортсмены на VI Спартакиаде народов СССР 1975 г., где завоевывали 8 золотых, 8 серебряных и 4 бронзовых медали [5]. В 1975 г. был сдан в эксплуатацию Дворец спорта «Дружба» с холодильными установками. В рамках этого события спорта, был организован хоккейный матч между командами из Москвы - «Крылья Советов» и «Динамо». В этом же году было принято решение открыть в Донецке, на базе ледового дворца хоккейную школу [5].

В том же году Н. Ткаченко установила рекорд мира в легкоатлетическом пятиборье, а В. Засыпко победил на европейском первенстве в г. Катовице (Польша), став первым украинским боксёром, которому удалось выиграть Чемпионат Европы дважды. За это выдающееся достижение по итогам сезона он был удостоен почётного звания «Заслуженный мастер спорта СССР» [5].

**Заключение.** Донбасс всегда был сердцем развития физической культуры и спорта, наиболее активно развивались легкая и тяжелая атлетики, футбол, бокс, борьба, теннис и др. В Донецке появились спортивные сооружения союзного значения, и это позволило принимать крупные соревнования, что повлияло на развитие интереса к спорту и физической культуре. В нашем городе были воспитаны спортсмены мирового и европейского уровня, такие как Н. Ткаченко, В. Засыпко, Н. Мищанский, В. Поддужный и многие др.

## Список литературы

1. Варият П. Первые игры на Кубок Дэвиса в Донецке / П. Варият. – Режим доступа: <http://infodon.org.ua/donetsk/852>
2. Мальков А.Д. История донецкого дзюдо / А.Д. Мальков. – Режим доступа: <http://masters.donntu.ru/2016/iem/malkov/ind/index.htm>
3. Перч С.И. Дончане выходят на ринг: очерки о ветеранах донецкого бокса / С.И. Перч. – Донецк: Вебер (Донецкое отделение), 2009. – 272 с.
4. Паршиков А.Т. Спортивная школа: история и современность; учебно-метод. пособие / А.Т. Паршиков. – М.: Спорт, 2023. – 144 с.
5. Черненький И.А. Донецкому спорту 100 лет / И.А. Черненький. – Донецк: Донецкий комитет по физической культуре и спорту Донецкого городского совета, 2011. – 34 с.

УДК 796

## СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

*Беликова Е.В., Сулейменова Е.В., Туравина А.А.*

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,

г. Барнаул, РФ

*zolutuxina1979@rambler.ru*

**Введение.** Критическое состояние здоровья студенческой молодежи, связанное с неблагоприятными факторами, низким уровнем двигательной активности, требует неотложных мер по преодолению кризиса в физическом воспитании студентов. Самостоятельной формой функционирования физической культуры, которая может удовлетворить потребности студенческой молодежи в активном отдыхе, является физическая рекреация [4]. Физическая рекреация – это вид физической культуры, а именно: использование физических упражнений, а также их видов в упрощенных формах для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого процесса, развлечений, смены видов деятельности, временный уход от традиционных форм трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности [1, 4]. Целью данной научной работы является раскрытие влияния спортивного туризма как средство физического воспитания студентов педагогического вуза.

**Основная часть.** Современная рекреационная деятельность приобретает популярность из-за того, что она оценена не только как средство физического и духовного обогащения, но и превратилась в модный атрибут человека [2]. Проблема исследования заключается в слабой информативной базе и практического применения в области спортивного туризма студентов педагогического вуза.

Методы и организация исследования: проанализированы современные литературные источники, произведен опрос и анкетирование студентов Алтайского государственного педагогического университета в составе 20 девушек и 20 юношей со 2 и 3 курса института педагогики и психологии, в возрасте 19-22 года.

Особенности современных условий жизни, стремительное развитие технического прогресса, модернизация учебных и трудовых процессов, резкий рост объемов информации, проблемы с экологией окружающей среды, культивирование вредных привычек в противовес здоровому образу жизни – это негативно влияет на организм студенческой молодежи [3, 4]. Занятия физической рекреацией в основном решают оздоровительные задачи. Этому способствуют различные формы его проведения, которые предполагают изменение характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов. Но, несмотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить только благодаря грамотной и умелой организации занятий и их влиянию на молодой организм.

Физическая рекреация, как и рекреация вообще, – это педагогические процессы, связанные с решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и социальных задач. Она характеризуется общими признаками учебно-педагогического процесса и происходит в порядке самовоспитания. Физическая рекреация вызывает большой теоретический и практический интерес у студентов. Они определяют физическую рекреацию как отдых, возобновление сил посредством средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, туризм, охота и прочее), а также естественных сил, вызывающих удовольствие, побуждают к хорошему самочувствию и настроению, восстанавливают умственную и физическую работоспособность [3]. Физическая рекреация – неотъемлемая составляющая образа жизни современного человека. Завершение процесса физического воспитания или спортивной деятельности не должно вызывать прекращения деятельности в области физической культуры [1]. Ее продолжением является активность в сфере рекреации, иногда соединенная с физической реабилитацией. Занятия рекреативного типа принципиально отличаются от спортивных и кондиционных тренировок интенсивностью и объемом нагрузки, и формами организации. Рекреативно-оздоровительные виды деятельности (физкультурно-спортивные развлечения, туристические походы с нефорсированными нагрузками) обеспечивают здоровый отдых, способствуют удовлетворению эмоциональных потребностей, связанных с содержательными развлечениями. Различают три формы использования времени, отведенного на рекреацию – туризм, оздоровление и отдых.

В ходе исследования нами было проведено социологическое исследование на предмет выявления предпочтений и потребностей в

различных видах туризма. На вопрос «Ездите ли Вы в туристские поездки?» – все респонденты ответили да (100%). Отсюда следует, что студенческая молодежь является активным потребителем туристических услуг. На вопрос «Как часто Вы путешествуете?» большинство респондентов ответили «Один раз в год» (37,5%) а также «Два раза в год» (32,5%), то есть довольно регулярно. Из вопроса «Какой вид туризма Вы предпочитаете?» стало понятно, что студенческую молодежь больше всего интересуют: культурно-познавательный, спортивный и приключенческий туризм.

Туризм – это совокупность организованных и спланированных мероприятий, прогулок, экскурсий, походов, путешествий, совершаемых с целью познания географических регионов, новых стран, активного и познавательного отдыха, повышения физического уровня. Ценность туризма заключается в его разностороннем воздействии на организм человека и студенческой молодежи тренировочными, восстановительными нагрузками, что очень важно для людей, профессиональный труд которых имеет ограниченную двигательную активность. Рекреационные занятия спортивным туризмом являются составной частью физического воспитания, решают оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Осуществляются они в форме внеурочных занятий.

**Заключение.** Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что спортивный туризм в жизни студента играет огромную роль. Он хорошо подходит для решения задач по формированию и укреплению жизненно необходимых физических и нравственных качеств личности. Спортивный туризм создает позитивный эмоциональный настрой в отношении к учебе.

### Список литературы

1. Голубничая, С.Н. Спортивный туризм в Донецком регионе / С.Н. Голубничая, А.В. Землянинова // Материалы V Международной студенческой Интернет-конференции / Под общей редакцией Е.Н. Артемовой, Н.В. Глебовой. – Орел: ОГУ им. И.С. Тургенева, 2017. – С. 334-338.
2. Горская, И.Ю. Проблемные аспекты реализации физкультурно-оздоровительных услуг в негосударственных организациях / И. Ю. Горская, Т. А. Кравчук, Е. В. Гинжун // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7, № 1(22). – DOI 10.51871/2588-0500\_2023\_07\_01\_36.
3. Мулик, Е.В. Мотивация школьников и студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом / Е.В. Мулик, В.В. Мулик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – № 7. – С. 33-38. – DOI 10.15561/18189172.2015.0705.
4. Шунько, А.В. Мониторинг и управление тренировочным процессом в скалолазании (многоборье) как способ развития рекреационного туризма / А.В. Шунько, Н.В. Губарева, Л.Г. Баймакова // Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции – Казань: Поволжская госуд. академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 409-412.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНТОВ

*Бондарчук И.Ю., Аматауни Н.А., Шиншина С.И.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет  
имени М. Горького», г. Донецк, РФ  
*fizvospitanie@dnmu.ru*

**Введение.** В настоящее время отмечается устойчивая тенденция к увеличению негативного влияния информационного пространства и коммуникативных технологий на человека, особенно на молодежь. Среди студентов отмечается повсеместный рост таких заболеваний, как снижение зрения, сколиозы, артрозы, неврозы, психозы. Снижение качества трудового потенциала страны в целом и качества жизни каждого человека находится под пристальным взглядом государства. В рамках принятой концепции формирования и популяризации здорового образа жизни среди широких слоев населения в дискурсе «культура здоровья» вопросы физического воспитания в современных условиях требуют дальнейшей проработки [1, 2].

Научное обоснование и практический опыт позволяют с определенностью сказать, что физическая культура и спорт развивают физические качества человека, укрепляют здоровье, способствуют профилактике болезней, создают условия для активной деятельности.

Физическая активность является одним из важнейших средств обеспечения качества трудового потенциала. Ослабление и нарушение физического и психического здоровья, депрессии чаще всего это следствие неэффективного физического воспитания и как следствие низкой физической активности студентов.

Физическая активность разнообразна: физические упражнения, бег, ходьба, спортивные игры, занятия в студенческих спортивных клубах. Формы занятий разнообразны, что дает возможность заниматься физическими упражнениями наиболее соответствующими возможностям и образу жизни каждого человека. Но наиболее значимой с точки зрения государства является развитие физической культуры среди молодежи, т.к. современные условия жизни требуют от нее высокой стрессоустойчивости, способности выдерживать высокие психоэмоциональные нагрузки социума, связанные с перегруженностью информацией, истощающей нервную систему, что ведет к формированию склонности к вредным привычкам. Помимо этого, на ухудшение состояния здоровья влияют экология, нестабильность политической и экономической ситуации.

Однако многочисленные соцопросы свидетельствуют о том, что современная молодежь не в полной мере осознает реальные последствия

нездорового образа жизни и имеет низкую мотивацию к физической культуре, только 48% студентов довольны предлагаемыми занятиями физкультурой [3].

В связи с этим возникает необходимость рассмотрения теоретических аспектов организации управления физической подготовкой как управляемой системы сохранения и укрепления физического, психологического, морального и духовного здоровья студентов.

**Основная часть.** Организация управления физической подготовкой опирается на организационно-управленческий механизм формирования и внедрения здорового образа жизни у населения, в т. ч. студентов, который должен задействовать всех участников соответствующих отношений в парадигме «культура здоровья», что обеспечивает комплексный подход к организации управления физическим воспитанием в направлении профессионального, социального и общекультурного развития человека [4].

Схематично организацию управления физической подготовкой можно представить в виде следующих блоков:

Блок №1. Физическое воспитание является частью общей культуры общества.

Блок №2. Физическое воспитание представляет собой совокупность ценностей, норм, знаний.

Блок №3. Целью физического воспитания является физическое и интеллектуальное развитие способностей человека.

Блок №4. Физическое воспитание как средство совершенствования двигательной активности.

Блок №5. Физическое воспитание как средство внедрения и популяризации здорового образа жизни.

Современная система управления физической подготовкой должна представлять собой систему, способную своевременно реагировать на изменения внешней и внутренней среды и влияние этих изменений на каждый элемент системы отношений, сформированных процессом физического воспитания.

Процесс физической подготовки как части образовательного процесса опирается на следующие основные принципы, а именно: оздоровительно-рекреационной направленности; научности обучения; достоверности; системности обучения; сознательности и активности обучения; принцип наглядности.

В основе организации управления физическим воспитанием лежат общеизвестные принципы менеджмента как совокупности функций, принципов, методов, средств и форм управления процессом физического воспитания [4].

Для организации физического воспитания стоит опираться на известные принципы воспитания, а именно: системность и целостность; руководящая роль учителя и активная позиция ученика; реальность

восприятия; формирование коллективного сознания; формирование высоких нравственных качеств.

Вышеизложенные принципы обучения позволяют определить закономерности развития, правила и требования, предъявляемые к процессу воспитания, что в свою очередь обуславливает принципы организации управления физической подготовкой как процессом физического и интеллектуального развития личности.

Организация управления физической подготовкой должна учитывать методы физического воспитания, которые приняты в настоящее время. Обычно применяются общепедагогические методы в сочетании со специальными, основанными на активной двигательной деятельности, а именно: метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.

**Заключение.** Подытоживая, можно сказать, что организацию управления физическим воспитанием целесообразно вести по следующим направлениям:

1. Создание условий для вовлечения студентов в занятия физической культурой и спортом, выполнения норм и требований всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО;

2. Организация взаимодействия с аккредитованными спортивными федерациями по различным видам спорта;

3. Формирование современной инфраструктуры и интерактивной коммуникации для эффективной организации процесса физического воспитания.

### **Список литературы**

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL consultant.ru/document/cons\_LAW\_73038/49aa.
2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года №8: Об утверждении стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года.
3. Состояние современного физического воспитания в вузе – Атлетика клуб – со спортом по жизни. URL/atletikaclub.ru/.
4. Экономика. Энциклопедический словарь. – Мн. Интерсервис; Книжный дом, 2003. – С. 276.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

*Борzych С.Э., Казаков Р.Ю., Федоров В.В.*

ФГКВБОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж, РФ

**Введение.** Актуальность темы исследования вызвана высоким уровнем травматизма в физической культуре и спорте, что в дальнейшем в рамках научной статьи будет подтверждено статистическими данными. Важно подчеркнуть, что на сегодняшний день среди туристов также наблюдаются проблемы безопасности, так как в рамках спортивного туризма они, преодолевая с использованием различной техники естественные препятствия, ставят под риск свое здоровье и жизнь. В рамках данного исследования при анализе теоретических основ проблем безопасности нами были использованы такие методы, как индукция, дедукция, синтез, сравнение. В свою очередь в процессе анализа показателей мы использовали такие методы, как статистический анализ, моделирование, а также измерение.

**Основная цель** статьи заключается в повышении осведомленности об актуальных проблемах безопасности в физической культуре, спорте и туризме, а также акцентировании внимания на методы профилактики травматизма в данных областях.

В рамках данного исследования нами были выделены несколько групп проблем безопасности в физической культуре и спорте, среди которых следует выделить следующие: проблемы безопасности, которые вызваны ошибкой преподавателя или тренера; проблемы безопасности, которые вызваны ошибкой непосредственно студента или спортсмена; проблемы безопасности, которые вызваны техническими обстоятельствами [4].

Необходимо подчеркнуть, что на практике наиболее часто наблюдаются переломы верхних и нижних конечностей, вывихи, ушибы, разрывы мышц и порезы. В процессе анализ литературы мы пришли к выводу, что представители мужского пола чаще сталкиваются с травматизмом в спорте и туризме, чем представительницы женского пола.

В ходе исследования были выявлены основные методические ошибки, которые приводят к нарушению безопасности в физкультурно-спортивной деятельности: слабая организация занятия; спортивная дисциплина; слабая индивидуальная работа; ошибки в методике проведения занятия; недостатки контроля. Необходимо отметить, что на сегодняшний день одной из стратегических задач общества является решение проблем безопасности во время физкультурно-спортивной и

туристической деятельности. Особенно мероприятия по профилактике и предотвращению данной проблемы актуальны в учебных заведениях, а также в учреждениях, в которых непосредственно ведется работа с молодежью.

В рамках данного исследования важно также провести анализ статистических показателей, свидетельствующих о высоком уровне травматизма в спортивной деятельности. Как было выяснено, серьезные проблемы безопасности наблюдаются в таком виде спорта, как бокс, так как на основе анализа было выявлено, что около 158 боксеров получают травмы на каждые 1 000 спортсменов.

В связи с этим, с целью сокращения уровня травматизма тренеры обязаны не только придерживаться норм, но и информировать и обеспечивать выполнение спортсменами правил безопасности. Безопасность учащихся, спортсменов и туристов является ключевым вопросом в методике физического воспитания. Таким образом, обеспечение безопасности должно быть первоочередным принципом при осуществлении планирования образовательной, спортивной и туристической деятельности.

Следует отметить, что в зависимости от вида спорта наблюдается сокращение уровня травматизма. Наименьшее количество травм наблюдается в футболе и баскетболе. В свою очередь в хоккее, лыжном спорте и стрельбе данный показатель находится в промежутке между 20 и 25 на 1 000 спортсменов. Из этого следует, что в зависимости от вида спорта необходимо применять как общепризнанные правила и нормы безопасности, так и локальные нормы безопасности в зависимости от вида спорта.

Важно подчеркнуть, что в процессе физической подготовке можно лишь свести к минимуму проблему безопасности, так как в данной области сложно избежать травм.

В туризме проблема безопасности обусловлена недостаточной подготовленностью людей как на физическом и психологическом, так и на эмоциональном уровне. Несмотря на это, заслуживает быть отмеченным, что физические нагрузки не приносят вред для здоровья туристов, спортсменов и учащихся, а содействуют его укреплению [3].

Среди правовых норм, регламентирующих физкультурно-спортивную деятельность и спорт в РФ важно выделить Конституцию РФ [1] и Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [3]. Также следует подчеркнуть, что в Гражданском кодексе РФ защищаются особые методы тренировок, которые разработаны соответствующим научными учреждениями [2]. Данная правовая составляющая играет важную роль в процессе анализа проблем безопасности в физической культуре, спорте и туризме. Недостатком данных нормативно-правовых актов является то, что они функционируют

локально и не связаны друг с другом, что могло бы повысить их эффективность при разрешении гражданско-правовых конфликтов.

В качестве рекомендации по минимизации проблем безопасности в физической культуре, спорте и туризме, мы считаем необходимым осуществить систематизацию перечисленных нормативно-правовых актов, а затем провести их кодификацию, объединив все указанные законодательные акты в единый Спортивный кодекс Российской Федерации. Также мы считаем необходимым проведение мониторинга на региональном уровне преподавателей и тренеров на оказание первой помощи, от качества которой часто зависит степень посттравматических осложнений и скорость восстановления учащихся и спортсменов. Даже в случае очень серьезных аварий или травм шансы на выживание значительно увеличиваются, если очевидцы имеют навыки оказания первой помощи [3].

По этой причине в кабинете каждого преподавателя физкультуры и тренера должен быть грамотным образом оборудован комплект первой помощи, содержание которого четко указано в списке предметов, включая инструкцию по применению.

Дисциплина и порядок – важные элементы предотвращения проблем безопасности, особенно при выполнении моторных упражнений (такие виды спорта как: гимнастика, боевые искусства (дзюдо, карате) и плавание). Отсутствие элементарной дисциплины часто выступает причиной травматизма, так как студенты, приступившие к занятиям без дисциплинарных упражнений (выдаются с помощью команд), могут вести себя легкомысленно. С позиции преподавателя важно создать благоприятную среду, в которой учащиеся будут удовлетворять эмоциональные и физические потребности.

В свою очередь студенты в обязательном порядке несут ответственность за нарушение дисциплины и правил безопасности. Во время правильно спланированных и проведенных занятий каждый этап урока проходит в идеальном порядке. Грамотно спланированные занятия не только повышают безопасность учащихся, спортсменов и туристов, но и повышают темп приобретения ими необходимых практических навыков.

**Заключение.** Таким образом, чтобы свести к минимуму количество несчастных случаев, важно не только соблюдать нормы, но и грамотно планировать занятия, а также обеспечивать высокий уровень дисциплины. В зависимости от вида спорта, при информировании о правилах и нормах безопасности, преподавателям, тренерам и инструкторам следует продолжить и расширить круг темы и сосредоточиться на конкретных видах спорта, таких как плавание, гимнастика, самооборона и теннис, и это лишь некоторые из них.

## Список литературы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 31.07.2020).
3. Миронов, В.В. Самостоятельная физическая тренировка – важная составляющая здорового образа жизни летного состава дальней авиации / В.В. Миронов, П.Н. Приходько, А.А. Тихончук // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 7(147). – С. 62-66.

УДК 796.88.015

## ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

*Борисов Д.А., Борисова О.И.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

**Введение.** Развитие спорта зависит от совершенствования физической подготовки. Теоретический анализ показал, что задачи физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки тяжелоатлетов, требуют уточнения. Проблема физической подготовки в спорте является одной из наиболее дискуссионных. Как влияет «всестороннее и гармоническое развитие личности» на спортивный результат – этот вопрос всегда актуален для тренера-педагога. Цель: совершенствование и развитие теории спортивной подготовки.

**Основная часть.** Цель спортивной подготовки – всестороннее и гармоническое развитие личности спортсмена. Её достижение возможно с помощью решения задач: разностороннее и предельно возможное физическое развитие, развитие физических качеств и возможностей функциональных систем, воспитание моральных и волевых качеств, умение управлять психическим состоянием в условиях соревнований, освоение техники (формирование двигательных умений и навыков), приобретение теоретических знаний. В соответствии с этими задачами, спортивная подготовка условно разделена – физическую, техническую, психологическую и теоретическую подготовку, которые представляют систему, направленную на достижение наивысших результатов, и каждая из них зависит от степени совершенствования между собой. Это целостный, многолетний процесс, единство и взаимосвязь обучения, воспитания и развития. Физическая подготовка – часть спортивной подготовки, её цель – максимально возможное для данного индивидуума развитие системы физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота,

выносливость и сила). Они системно взаимодействуют между собой, приобретают иной характер в зависимости от степени развития друг друга. Любое спортивное движение требует комплексного их проявления. На начальных этапах, воспитание одного качества приводит к совершенствованию в других, но со временем параллельный рост прекращается, и возникают отрицательные отношения между отдельными качествами (сила – выносливость, сила – быстрота). Но наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты только при определённом уровне развития остальных. Поэтому воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоничное развитие в необходимом соотношении. Необходимо учитывать, что развитие физических качеств, происходит не одновременно (гетерохронно), каждое из них имеет свой «благоприятный возраст» (сенситивный период).

Физическая подготовка всегда направлена на определённый вид деятельности, и чем больше двигательных навыков осваивает человек, тем лучше общая физическая подготовка. Примером общей физической подготовки является комплекс «Готов к труду и обороне». Разделение физической подготовки на общую (ОФП) и специальную (СФП) – условное (диалектическое единство). Все разделы спортивной подготовки, в том числе ОФП и СФП, развёртываются синхронно, но их соотношение многолетней подготовке меняется. Соотношение зависит от возраста, уровня мастерства, степени тренированности, отношения роста и веса, этапа и периода тренировки. ОФП подразумевает занятия с использованием общеразвивающих упражнений из различных видов спорта, для создания «базы для спортивной специализации». Специальная физическая подготовка направлена на узкоспециализированные движения, в тяжёлой атлетике – это рывок и толчок, при этом, упражнения какого-либо одного вида спорта положительно воздействуют на развитие спортсмена с определённым уклоном. Принцип «единства ОФП и СФП» является одним из главных принципов спортивной подготовки, в его основе лежат представления о наличии взаимосвязи спортивной специализации с общим, разносторонним развитием, что объясняется единством организма, взаимосвязью органов и систем, взаимодействием (переносом) двигательных навыков. Проблема в том, что ОФП должна строиться только в соответствии с избранным видом спорта, каждый вид спорта формирует свою специальную морфо-функциональную гармонию и свой «фундамент спортивного мастерства».

С ростом спортивного мастерства, средства ОФП должны изменяться, разнообразиться, должны отражать «специфическую направленность спортивной деятельности». Длительное и частое использование одних и тех же упражнений, с высоким нервным напряжением приводит к состоянию утомления нервной системы, поэтому использование одного занятия в неделю по ОФП эффективно, как средство «активного отдыха». С этой целью

используется малоинтенсивный бег с переходом на ходьбу, в конце занятий. Таким образом, упражнения развивающего характера воздействуют на различные группы мышц и решают задачи «гармонического развития» всего организма. Чаще всего используют элементы гимнастики, лёгкой атлетики и спортивных игр. Главное – подбирать упражнения, по форме и характеру, близкие к упражнениям своей специализации, тогда это не будет «прогулкой по всем видам спорта».

Развитие физических качеств, так же как и формирование двигательных навыков, зависит от образования условно-рефлекторных отношений в ЦНС, но для физических качеств, главное - биохимические и морфологические (гистологические) перестройки в организме. Поэтому, постепенно, в многолетней подготовке тяжелоатлета, задачей ОФП становится – мышечная гипертрофия. Использование средств ОФП и СФП требует понимания физиологических и биохимических процессов лежащих в основе структурных изменений в организме спортсмена. Последние исследования показали, что мы можем использовать методы направленные на увеличение количества митохондрий, количества миофибрилл, и рекрутирование двигательных единиц.

**Выводы.** Обучение движениям и воспитание физических качеств диалектически связаны, и нельзя их разделять, особенно в рамках отдельного занятия. Чёткой грани между ОФП и СФП не существует, во многих случаях их задачи совпадают. ОФП не остаётся всегда постоянной, тем более, не определяется рамками комплекса ГТО. С повышением уровня СФП изменяются и расширяются средства ОФП, при этом, они отражают специфическую направленность спортивной деятельности, требования специализации. От того, насколько правильно будут сочетаться занятия по ОФП и СФП, будет зависеть физическое развитие и совершенствование в избранном виде. Высоких спортивных результатов можно достичь только в том случае, если проходит систематическая, целенаправленная, всесторонняя круглогодичная тренировка. Чем ниже квалификация спортсмена, тем больше удельный вес ОФП в подготовке.

Спортивная подготовка – это «специализированный процесс всестороннего физического воспитания». В структуру физической подготовки входит общая и специальная подготовка, каждая из которых имеет свою специфику, задачи, средства и методы. На этапе начальной подготовки в тяжелой атлетике (возраст 10-14 лет), ОФП должна включать элементы гимнастики и лёгкой атлетики. Упражнения со своим весом – висы, упоры, отжимания, подтягивания, акробатические элементы, бег, прыжки, метания должны быть в основе ОФП юных атлетов. Тяжёлая атлетика вместе с прыжками, метаниями и спринтом относится к скоростно-силовым видам спорта, поэтому использование «родственных» упражнений особо полезно как средство ОФП. Задача ОФП на начальном этапе – укрепить опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему и сформировать

элементарные навыки управления тела в пространстве (ловкость). Особое внимание необходимо уделять гибкости как общей, так и специальной. На учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки, ОФП больше направлена на мышечную гипертрофию «специфических» мышц тяжелоатлета – разгибателей конечностей и туловища. В свою очередь, СФП направлена на рекрутирование максимального количества двигательных единиц (ДЕ), что достигается только для специализируемых упражнений с использованием методов динамических и максимальных усилий. Роль ОФП в тренировке мастеров сводится к созданию нового, более высокого уровня функциональной подготовленности организма для совершения скачка и перехода к новому, более высокому, спортивному результату. Кроме того, велика её роль и для отдыха нервной системы, особенно после напряжённых соревнований. Распределение между ОФП и СФП в одном занятии может быть различным, но большая нагрузка по ОФП должна быть только один раз в микроцикл. У атлетов высокого класса ОФП используется как «активный отдых» (малоинтенсивный бег, спортивные игры, элементы гимнастики).

#### **Список литературы**

1. Воробьёв, А.Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н.Воробьёв. – Москва: «ФиС», 1977. – 255 с.
2. Дворкин, Л.С. Юный тяжелоатлет / Л.С. Дворкин. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.
3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Селуянов, В.Н. Курс лекций по спортивной адаптологии / В.Н. Селуянов. – МФТИ «Информационные технологии в спорте», 2010. – С. 95-96.

УДК 796.42:796.431

## **РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ**

*Варавина Е.Н.*, канд. мед. наук, доц.,

*Бятенко С.А., Десятерик Л.А.*,

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», Донецк, РФ

**Введение.** Лёгкая атлетика пользуется большой популярностью у студенческой молодёжи. Она занимает ведущее место в школьных программах, программах средних специальных и высших учебных заведений. Прыжковые дисциплины занимают одно из важных мест в лёгкой атлетике. Соревнования по легкоатлетическим прыжкам (высота, длина, тройной, шест) очень зрелищны и всегда привлекают пристальное

внимание зрителей. Для достижения высоких результатов в прыжковых дисциплинах, большое значение имеет развитие силовых способностей спортсменов. Студенты, занимающиеся прыжками параллельно обучению в высших учебных заведениях, нуждаются в максимально эффективных методиках развития физических качеств, в том числе и силовых способностей, что обуславливает актуальность данной работы.

**Изложение основного материала.** Сила, как одно из основных двигательных качеств, имеет большое значение в двигательной деятельности прыгунов. Все движения выполняются с проявлением силы. И её развитию необходимо уделять достаточное внимание. Сила характеризуется степенью напряжения мышц, при сокращении во время физической нагрузки. Характерной особенностью силовых упражнений является использование различных форм отягощений. Увеличение силы достигается за счет увеличения перемещаемой массы или за счет ускорения движений [1]. Для прыгунов увеличение силы достигается за счет увеличения скорости сокращения работающих мышц.

Развивать силу у прыгунов следует в пределах гармоничного развития всех физических качеств, совершенствуя силу, прежде всего, как компонент развития быстроты. Использование, главным образом, силовых упражнений циклического характера совершенствует функциональное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студентов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках. Наиболее эффективными упражнениями для развития силы прыгунов, являются упражнения максимально приближенные к прыжковой специфике и задействующие основные рабочие мышечные группы. В тренировки необходимо включать прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной силой за минимальное время, то есть развивать взрывную силу. Главное в силовых занятиях с прыгунами – это выполнение упражнений в быстром и умеренном темпе, соответственно с малыми и средними отягощениями, находящимися в пределах 20-60% от максимальных возможностей спортсмена. Упражнения должны быть разнообразными и вовлекать в работу различные группы мышц.

Развитие абсолютной силы предполагает выполнение упражнений с максимальными весами, но такие тренировки травмоопасны и альтернативой штанге являются упражнения с собственным весом, утяжелители, жилеты. Потребуется больше времени для достижения результата, но риск травм значительно уменьшится. Для прокачивания глубоких мышц используют упражнения с большой амплитудой движений в тазобедренном и коленном суставах. Постепенно амплитуда движений уменьшается и в предсоревновательной подготовке применяются силовые упражнения, задействующие мышечные группы, отвечающие за быстроту движений.

Силовые упражнения, выполняемые с собственным весом (отжимания, подтягивания, приседания) рекомендуется выполнять

повторно сериями, с отдыхом 3-5 минут. Отдых может быть пассивным, но лучше выполнять во время отдыха упражнения на расслабление или лёгкие растягивания мышц, нагружаемых во время силового упражнения. Для прыгунов актуально выполнение упражнений с малым отягощением или преодолением собственного веса, с большим количеством повторений и в быстром темпе. Необходимо стремиться к увеличению скорости выполнения упражнений, что будет оказывать влияние на развитие не только силы, но и быстроты.

Наиболее эффективными средствами для развития силы у прыгунов являются плиометрические упражнения: спрыгивания с возвышенности высотой до 70 см; прыжки в длину и высоту с места; тройной прыжок с места; скачки на одной ноге; бег с сопротивлением; бег с выпрыгиванием через 3-5 шагов; прыжки по отметкам; прыжки на песке и в воде; упражнения с набивными мячами. В силовых занятиях со студентами прыгунами используются в основном простые упражнения, для проявления больших усилий и уделения внимания контролю мышечного напряжения. Для решения задач общей физической подготовки силовые упражнения выполняют после скоростной тренировки. Выполнение силовых упражнений для решения задач специальной физической подготовки, проводится после разминки, во время оптимальной физической (мышечной и эмоциональной) готовности к нагрузке.

Хороший эмоциональный уровень проведения занятия и соответственно достижение более высоких результатов достигается за счет проведения силовой тренировки в естественных условиях: на открытых спортивных площадках, в парковой зоне, на песчаном берегу водоёмов. Упражнения должны быть непродолжительными и посильными по нагрузке.

**Выводы.** Все рекомендованные приемы и средства для развития силы у прыгунов необходимо применять с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей, имеют большое значение для успешной спортивной деятельности студентов.

### Список литературы

1. Гребняк М.П. Методико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов: учебное пособие / М.П. Гребняк, В.П., Гребняк, А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонНТУ, 2006. – С. 288.

## ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА НЕМЕЦКОМ ЯЗЫКЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ CLIL

*Волкова И.В.*

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет  
им. К.Д. Ушинского», г. Ярославль, РФ  
*Lemanskaya@mail.ru*

Современный мир предъявляет к личности высокие требования: всестороннее развитие, владение не только профессиональными (*hard skill*), но и так называемыми «мягкими» навыками (*soft skill*). Высокий уровень владения иностранным языком открывает широкие возможности для учебы, карьеры, саморазвития. При этом важно сохранить здоровье и оставаться в хорошей физической форме. В условиях цифровизации всех сфер жизни растет количество времени, которое человек проводит с гаджетами, следствием чего является малоподвижный образ жизни и пассивное проведение досуга. По данным ВОЗ, в 2016 году у 81% подростков выявлен недостаток физической активности. ВОЗ рекомендует выполнять ежедневно в течение 60 минут упражнения умеренной или высокой интенсивности. Однако, 85% девочек и 78% мальчиков эти рекомендации не выполняют [2].

Решение проблемы малоподвижного образа жизни возможно с применением современных образовательных технологий, например, проведением интегрированных уроков, в том числе занятия физкультурой на иностранном языке. Тренировки на иностранном языке решают сразу несколько задач: повышают уровень развития физических качеств, мотивацию к изучению иностранного языка, помогают преодолеть языковой барьер, начать свободно говорить на иностранном языке, экономят временные и финансовые ресурсы (2 в 1 – язык + спорт). Опыт показывает эффективность использования технологии CLIL при планировании таких занятий.

CLIL (Content and Language Integrated Learning) – это концепция предметно-интегрированного языкового обучения. Была впервые предложена Дэвидом Маршем в 1994 году. Любой школьный предмет может проводиться на иностранном языке, и в рамках такого урока учащиеся могут осваивать физические упражнения и спортивные игры посредством иностранного языка. При этом язык используется как средство изучения предметов из учебной программы [3].

Структура технологии состоит из 4 компонентов: 1) **Content** – тема из учебной программы; 2) **Communication** – язык, который используется в процессе обучения; 3) **Cognition** – мыслительные операции, которые применяются для понимания и осознания окружающей действительности

4) **Culture** – применение полученных знаний и умений в реальности. Вводимый материал должен быть аутентичным, мотивирующим, стимулирующим [1]. Задания должны быть направлены на взаимодействие учащихся и создание ситуаций подлинной коммуникации. При введении нового материала используются принципы спирального обучения, практикоориентированный и деятельностный подходы.

Для занятия физической культурой на иностранном языке выбираются темы, в рамках которых учащийся должен уметь высказываться в результате освоения образовательной программы. Занятие проходит полностью на иностранном языке и может состоять из следующих этапов: разминка, физические упражнения, языковая часть с элементами игры, спортивные игры, заминка. В начале занятия учащиеся начинают общение – приветствие, задают вопрос «Как дела?» и отвечают на него, описывают погоду, свое физическое состояние, свое самочувствие. Этап разминки проходит с вербальным сопровождением (указание на части тела) и повторением слов, что дает учащимся возможность связать движение со словом и, таким образом, запоминать лексику. Языковая часть направлена на расширение словарного запаса и развитие умения слушать, обращаться к другому человеку, вести разговор, выражать свое мнение, описывать и объяснять движения, предметы, явления, события. При этом могут быть использованы следующие упражнения:

1. Алфавит в движении. В зале расположены карточки с буквами, учащиеся двигаются под музыку, могут выполнять физическое упражнение (бег, прыжки, ведение мяча, отжимания, приседания, упражнение на пресс), музыка останавливается, учитель или показывает карточку со словом или картинкой, или называет слово. Учащиеся должны как можно быстрее найти нужную букву и добежать до нее.

2. Учащиеся делятся на группы, каждая группа получает свою букву/слово/предложение и должна представить ее в виде физического упражнения/движения/фигуры. Другие группы угадывают.

3. Подвижные истории. Учащиеся получают свою роль, слушают историю, когда услышат свою роль – выполняют движение/упражнение.

Любую коммуникативную ситуацию можно представить в виде игры, где коммуникация сопровождается физическими упражнениями [3, 4].

В спортивных играх может изучаться как специальная лексика для конкретной игры, так и общие фразы (глаголы движения, просьбы, реакции, выражение эмоций). На этапе заминки проводится рефлексия, где учащиеся высказывают свое отношение к занятию, подводят итоги – что получилось, чему научились, что понравилось, что можно изменить. Для более эффективного изучения языка и развития физических качеств рекомендуется распределение учащихся по уровням: с нуля, начальный, продолжающий, продвинутый, и по возрасту: 3-6, 7-11, 12-16 лет [3].

Для подтверждения эффективности применения технологии CLIL приводятся результаты занятий группы учащихся 7-10 лет с начальным уровнем подготовки. Содержание занятий соответствует ФГОС и направлено на развитие коммуникативных умений диалогической и монологической речи, развитие восприятия и понимания на слух речи учителя и друг друга, вербальной и невербальной реакции на услышанное. За 3 месяца занятий 1-2 раза в неделю (период ноябрь 2022-февраль 2023) учащиеся успешно освоили лексические единицы по темам «Погода», «Знакомство», «Хобби», «Спорт», «Части тела», а также научились применять данную лексику в диалогической речи.

Оценивание проводилось через создание коммуникативных ситуаций по следующим критериям: 1) распознавание на слух и применение в речи лексических единиц по изученным темам 2) умение вести диалог-расспрос, диалог этикетного характера по изученным темам.

Таким образом, можно сделать вывод, что движение и речь взаимосвязаны. Физические упражнения положительно влияют на развитие языковых компетенций, снижают уровень стресса, улучшают настроение, повышают мотивацию к занятиям физической культурой и к изучению иностранного языка. Освоение иностранного языка посредством физическим упражнений позволяет задействовать сразу несколько каналов восприятия: слуховой, визуальный, кинестетический, что способствует лучшему усвоению языка, более прочному запоминанию.

### **Список литературы**

1. Гальскова Н.Д. Теория обучения иностранным языкам: Лингводидактика и методика: учеб. пособие для студентов лингв. ун-тов и фак. ин. яз. высш. пед. учеб. Заведений / Н.Д. Гальскова, Н.И. Гез. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 336 с.
2. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность.: эл.ресурс.URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения 20.08.2023).
3. Ahrenholz, B. Fachunterricht und Deutsch als Zweitsprache. – Tübingen: Narr: Hrsg, 2010. – 281 S.
4. Feilke, H. Bildungssprachliche Kompetenzen – fördern und entwickeln. Basisartikel. In: Praxis Deutsch, 2012, S. 4-13

## ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТА

*Гарина О.Г.*, канд. филос. наук, доц.,

*Ерохина Н.А.*, канд. соц. наук, доц.,

*Коновалова М.П.*, канд. пед. наук, доц.,

*Черевинник Н.Н.*, канд. соц. наук, доц.,

ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет

им. Гагарина Ю.А.», г. Саратов, РФ

*Ole-ole486@yandex.ru*

**Введение.** В наше время физическая культура очень преуспела в развитии. Её разнообразие не знает границ. Занятие каким-либо видом спорта или фитнесом играет важную роль в жизни каждого студента: укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, психической устойчивости, коррекции телосложения, осанки и, наконец, физические нагрузки помогают студенту в самоутверждении. Во все времена и по всему миру физическая культура и спорт развивались и пропагандировались. Понятия о физическом здоровье человеку начинают прививать с малого возраста. На протяжении всей жизни люди сталкиваются с понятиями «физическая культура» и «спорт». Но также большое значение имеют различные оздоровительные программы, такие как фитнес. В них есть уникальность свойственная определенным физиологическим особенностям того или иного человека. Понятие фитнес, вошло в наш обиход относительно недавно. В широком понимании слово фитнес, – это общая физическая подготовленность организма человека.

**Целью** данного направления в физической культуре и спорте, является поддержание и сохранение здоровья, развитие духовного равновесия студента с помощью специальных методик.

В связи с этим перед государством стоит целый ряд задач, который необходимо выполнить, чтобы разрешить назревшие проблемы в сфере развития физической культуры и спорта, которые являются основными факторами сохранения и укрепления здоровья населения. Неоспорим тот факт, что регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают благотворное влияние на состояние всего организма, на психическое и физическое здоровье студента.

**Основная часть.** Физическая культура и спорт отражают особенности той социально-культурной системы, в которой происходит их развитие и совершенствование. Так, в XXI веке произошли значительные изменения, которые сказались на пересмотре отношений к физической культуре.

Физическая культура и спорт оказывают положительное воздействие и на межличностное общение, а также на возможность самореализации студента. Спорт формирует культуру человечества. Ценность физической культуры и спорта значительно возросла за последние годы, поскольку все больше людей осознает какова роль физической активности в укреплении общего здоровья. Физической культурой по большей части занимаются представители высших слоев общества, которые относят занятия физической культурой, посещение фитнес-клубов к разряду престижных. Спорт становится частью моды, способом не отличаться от друзей и просто знакомых людей, принадлежащих к высшему обществу. Людям, относящимся к низким социальным слоям, подчас не под силу отдать своего ребенка в спорт, который требует больших затрат, это и поездки на чемпионаты и дорогие костюмы, которые необходимо шить на заказ и др. При этом, в той местности, где проживает семья, особенно это касается сельской местности, может просто не быть спортивных секций и кружков. В итоге ребенку негде проводить свободное от учебы время и развивать не только собственные навыки межличностного общения, но и укреплять свое здоровье [1]. По всему миру люди развивают не только самые разнообразные виды спорта, но и различные оздоровительные программы. В современном мире уделяется значительное внимание такому виду оздоровительной программы, как фитнес. Интерес к нему обусловлен тем, что разнообразные фитнес-программы общедоступны и высокоэффективны. Также стоит отметить наиболее эффективный и популярный способ для создания здорового и крепкого тела – поход в тренажёрный зал и занятие силовыми нагрузками, которые обеспечивают как сжигание жира в проблемных местах, так и на наращивание мышечной массы. Конечно, говоря о пользе фитнеса, стоит отметить, что данный вид оздоровительной программы действительно решает многие проблемы современного студента, со здоровьем, в первую очередь. Причем, фитнес оказывает огромное влияние не только на физическое здоровье, но и на психическое [2].

Большую роль в формировании у молодого поколения интереса к занятиям спортом является пример, который подают им их родители. У родителей, которые занимаются воспитанием своих детей, водят их в различные кружки и спортивные секции, дети растут здоровыми и целеустремленными. И, наоборот, у родителей, которые не хотят уделять своим детям должного внимания, могут расти часто болеющие дети, не стремящиеся достигать высоких результатов, как во время учебы, так и в дальнейшем при построении карьеры. Поддержание и укрепление здоровья населения является одной из наиболее важных задач государства. Однако, с переходом от индустриального общества к постиндустриальному, возник целый ряд проблем, связанный со снижением общего уровня здоровья населения. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом, близорукость и

другие заболевания глаз, болезни ЖКТ и ряд других заболеваний вызваны произошедшими изменениями в нашей жизни. Так, если в XX веке большинство граждан проводили большую часть времени на свежем воздухе, занимаясь физической культурой, то в настоящее время большую часть времени студенты проводят за компьютером, вместо того чтобы выйти на пробежку, сходить на выставки, в музеи или же пойти фитнес-клуб. При этом, также следует отметить, что в последние годы отношение населения к физической культуре и спорту заметно улучшилось. Это связано, прежде всего, с пристальным вниманием государства на имеющиеся недостатки и проблемы и желанием изменить существующие реалии в лучшую сторону. Так, в последнее время наметилось улучшение основных показателей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, что отчасти связано с успешной подготовкой и проведением XXII Олимпийских зимних игр в г. Сочи и XI Паралимпийских зимних игр (2014), XXVII Всемирной летней универсиады в г. Казань (2013); Чемпионата мира по футболу (2018) и XV чемпионата мира по пожарно-спасательному спорту (2019).

В большей степени занятиями физической культурой и спортом сегодня занимаются молодые люди, посещающие фитнес-клубы.

**Заключение.** Многие страны, в том числе и наше государство, стараются уделять должное внимание физической культуре и спорту, но этого недостаточно, чтобы повысить двигательную активность всего населения, тут важно желание самого студента заниматься и двигаться как можно больше [3]. Поэтому всем нам необходимо стремиться к активному образу жизни, борясь с ленью и правильно планируя свое время, ведь физическая культура и спорт предоставляет не только физическое и спортивное, но и нравственное, эстетическое, интеллектуальное воспитание. Подводя итог можно сказать, что фитнес играет большую роль в физическом и спортивном воспитании любого человека и с каждым днем все больше студентов приобщаются к нему. Движение – это жизнь, об этом знают все. В современном темпе жизни чрезвычайно важно оставаться здоровым во всех отношениях человеком. Население нашей страны все больше заинтересовано в сохранении здоровья как основы материального благополучия, культ здоровья и здорового образа жизни оказывает большое влияние на жизненные позиции, но, к сожалению, небольшого количества людей, в основном энтузиастов.

### Список литературы

1. Коновалова М.П. Физическая подготовка как основа для профессиональной деятельности будущего специалиста / М.П. Коновалова, Н.Н. Черевышник // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2019. – № 2 (76). – С. 171-173.
2. Гарина О.Г. Фитнес-услуги как средство привлечения граждан к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям / О.Г. Гарина, И.А. Милехина // Вестник

Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2019. – № 1 (75). –С. 151-155.

3. Ерохина Н.А. Трудовой потенциал будущего специалиста в контексте физической подготовленности студентов / Н.А. Ерохина, М.П. Коновалова, Н.Н. Черевик // Наука и общество. – 2018. – № 3 (32). –С. 129-134.

УДК 796.8

## **ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА**

*Горкун М.И., Шуманский И.И.*, канд. пед. наук, доц.

ФКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет Федеральной службы исполнения наказаний», г. Санкт-Петербург, Пушкин, РФ

Спортивная травма – такое повреждение, сопровождающееся изменением анатомических текстур и функции травмированного органа в конечном итоге действия физиологического фактора, превышающего физическую прочность ткани, в ходе занятий физическими упражнениями и спортом [1].

Травмы при упражнениях физической культурой и спортом появляются относительно крайне редко и составляют примерно 3% к общему количеству травм иных видов [2]. Они, обыкновенно, не представляют жестокой серьезности для жизни спортсмена, но имеют конструкцию к предложению неблагоприятных влияний для его организма и предстоящее физическое формирование. В неких вариантах, это временная утрата всеобщей и спортивной работоспособности, в остальных – посттравматическое формирование ряда полученных патологий. В соотношении от пола спортсменов спортивные повреждения распределяются так: у мужчин доля травм является с 67,3% по 81,0%, у женщин – с 19,0% по 24,6% [1].

Величественным значением представляется и возраст спортсменов, в каком исключительно доминируют спортивные травмы. Согласно данным В.А. Поповой, приведенным в работе В.К. Добровольского, он варьируется в пределах от 26 до 33 лет. Нельзя не отметить, что в спорте имеют место и травмы со смертельным исходом. По данным Г.В. Дермидонтова, которые использует в своем труде В.К. Добровольский, они составляют 0,16% к общему числу повреждений [2].

В числе разных видов спорта травмы более нередко встречаются в спортивных играх (футболе, волейболе, баскетболе и др.). Это обосновано тем вот, что соответствующая им силовая защита соперников сопутствуется столкновениями, падениями и прочими опасными следствиями игровой совместной работы, которая может стать первопричиной повреждений.

Отличительной индивидуальностью обстоятельств спортивных травм является их обилие и зависимость от ряда причин, как наружных, так и внутренних. Нередко внешние причины, вызывая определенные изменения в организме, создают внутреннюю причину, которая приводит к травме. Так, изучение работ В.К. Добровольского, З.С. Мироновой, А.М. Ланды, В.И. Рокитянского позволяет выделить последующие наружные причины спортивного травматизма: недостатки и ошибки в методике проведения занятий; недочеты в организации занятий и состязаний; индивидуальности техники реализации упражнений; плохое материально-техническое обеспечение занятий; отрицательные гигиенические и метеорологические условия; неверное поведение атлетов; нарушение медицинских условий. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий являются причиной травм в 30-60% случаев [1]. Они взаимосвязаны с нарушением тренером либо воспитателем основных нравоучительных принципов преподавания и тренировочного занятия: систематичности занятий, постепенности роста и усложнения нагрузок, очередности в приобретении моторных способностей, индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки ведет к травмам в 2-10% случаев [1]. Это допуск к занятиям без подготовительного медицинского обследования, невыполнение педагогом, тренером и спортсменом врачебных советов, которые касаются состояния здоровья спортсмена, неверное зачисление занимающихся в ту либо иную мед группу. К внутренним факторам спортивного травматизма В.К. Добровольский и В.И. Рокитянский относят патологические состояния и болезни, которые связаны с прирожденными чертами организма спортсмена либо переменами в его физическом состоянии в процессе занятий и состязаний. В ряду таких первопричин больше сознательно сделать перечень последующие: состояния усталости, изможденности и перетренированности; существование в организме спортсмена полученных очагов инфекции; собственные особенности организма спортсмена; срывы в тренировках. Состояния усталости, утомления и перетренированности вызывают у атлетов расстройство координации движений, усугубляют внимание и защитные реакции организма. Что и ведет к понижению массы сокращения мускул, срывает процессы их растяжимости и расслабления [3].

Таким образом, рассмотрев проблему, можно заключить, что внутренние причины спортивного травматизма: состояния усталости, изнеможенности и перетренированности; наличие в организме спортсмена приобретенных очагов инфекции; личные индивидуальности организма спортсмена; перерывы в упражнениях спортом. Для предупреждения спортивных травм необходимо изготавливать комплекс соответствующих предупредительных мероприятий: повышение квалификации тренерского состава; создание критерий организации и выполнения занятий и состязаний; усовершенствование материального предоставления тренировок и

состязаний, да и критерий их проведения; безостановочный врачебный осмотр за занимающимися.

### Список литературы

1. Попова, К.Г. Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям по физической культуре/ К.Г. Попова // IX Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения» – М.: Московский городской педагогический университет: Изд-во «Первый том», 2019 – С. 339-342.
2. Санникова, А.С. Средства развития координационных способностей у спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А.С. Санникова, О.М. Холодов, Е.А. Корякина / II Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения» – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 219-219.
3. Шуманский, И.И. Спортивный травматизм в футболе / И.И. Шуманский, А.Г. Проскурин, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития», посвященная 20-летию образования Челябинского колледжа физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК». – Челябинск: «Уральская Академия», 2021. – С. 325-328.

УДК 796.011.3 : 005

## СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Гридина Н.А.*

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»,  
г. Донецк, РФ  
*gridina.72@mail.ru*

**Введение.** Система физического воспитания – это совокупность идеологических и научно-методических основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан. Она направлена на развитие духовных и физических качеств человека, на подготовку его к определенному роду деятельности в конкретных социально-экономических условиях. Управление физическим воспитанием обучающихся образовательных учреждений высшего образования предполагает обеспечение качества образовательных и физкультурно-оздоровительных услуг, предоставляемых посредством преподавания дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в соответствии с федеральными государственными образовательными

стандартами, потребностями обучающихся и современными социально-экономическими функциями физической культуры и спорта. Актуальность данной работы обусловлена изменениями социально-экономических условий на современном этапе развития общества и предъявлением новых требований к системе высшего образования в аспекте воспитания психически и физически здоровых специалистов. Интегральный характер общего физкультурного образования, сочетающий в себе теоретическое, практическое, методическое и организационное направления, требует широкого спектра инструментов и технологий, необходимых для всестороннего и эффективного управления [1].

Цель исследования – повышение эффективности управления физическим воспитанием обучающихся образовательных организаций высшего образования.

**Основная часть.** Исходя из разнообразия объектов в системе управления физическим воспитанием в системе высшего образования, можно выделить следующие области её функционирования: поведенческий, с позиции управления биологическими системами; социально-культурный, включающий нормы, ценности, традиции как средства инструментального и символического характера в управлении социальными системами; правовой, детерминированный средствами и механизмами государственного регулирования; экономический, подчиненный конкурентным механизмам управления экономическими процессами [1]. Комплексный характер физического воспитания, сочетающий в себе теоретическое, практическое и методическое направления, также требует широкого спектра механизмов и методов, необходимых для всестороннего и эффективного управления. Поэтому, в последнее время, сложилась объективная необходимость в изменении методики оценки результатов общего физкультурного образования обучающейся молодежи.

Анализируя общие тенденции повышения качества контрольно-оценочной деятельности, можно отметить, что создание системы «измерения» результатов обучения является важным шагом в направлении повышения эффективности системы физического воспитания [2]. По мнению автора, в настоящее время методика анализа эффективности учебного процесса, системы критериев и норм не имеет четкого обоснования. Критерии качества физического воспитания, если рассматривать его с позиции успеваемости обучающихся, их академических достижений, описаны в рабочих программах дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Принято считать, что целью преподавания этих дисциплин в системе высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, которые предполагают целенаправленное использование соответствующих средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья [3, 4].

Следовательно, в типовых рабочих программах образовательных учреждений высшего образования представлены организационный, методический и практический критерии диагностики компетенций обучающихся. Средства и методы диагностики (теоретические тесты, оценочные шкалы, контрольные нормативы и зачетные требования) разрабатываются профессорско-преподавательским составом кафедр физического воспитания.

Однако, для поддержания физической подготовленности и двигательного потенциала в изменяющихся условиях жизни, требованиях социальной и профессиональной сферы необходимо трансформировать способы деятельности и развивать физическую культуру личности. Это обуславливает необходимость овладения физкультурными знаниями и способностью эффективно применять их на практике, поскольку у молодых людей, не вовлеченных в регулярную физкультурную деятельность и избегающих любые формы двигательной активности, не формируются физкультурные потребности, мотивы, ценности и привычки [5].

Основываясь на анализе научных работ российских ученых, а также на результатах собственных исследований в данной области, можно предложить следующую систему критериев качества физического воспитания: нацеленность на повышение уровня физической активности молодежи; эффективное формирование социально-личностных компетенций у обучающихся; приобретение обучающимися физкультурных знаний и способности эффективно применять их на практике; полноценность, непрерывность, разнообразие форм, соответствие занятий интересам и возможностям обучающихся разного пола, физического и психического состояния; применение личностно-ориентированного подхода; мониторинг результатов и его анализ; соответствующий уровень материально-технического и кадрового обеспечения.

Перечисленные критерии качества должны быть связаны между собой, образуя интегральную систему управления физическим воспитанием, при проектировании которой необходимо учитывать законы управления и вытекающие из них принципы управленческой деятельности.

**Заключение.** Система управления физическим воспитанием обучающихся образовательных учреждений высшего образования основывается на его структуре и включает следующие элементы: управление физической подготовленностью обучающихся; управление результатами освоения теоретических знаний, формирование социально-личностных и здоровьесберегающих компетенций, управление элементами организации образовательного процесса.

#### **Список литературы**

1. Новицкая, В.И. Сущность общего физкультурного образования студентов и его оценка / В.И. Новицкая, В.А. Коледа // Высшая школа. – 2015. – № 4 (108). – С. 63–66. – URL: [https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/158691/1/Новицкая\\_4-2015-063-066.pdf](https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/158691/1/Новицкая_4-2015-063-066.pdf) (дата обращения: 21.09.2023).

2. Новицкая, В.И. Рейтинговая система оценки результатов общего физкультурного образования студентов / В.И. Новицкая // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2017. – № 7. – С. 243–248. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rejtingovaya-sistema-otsenki-rezultatov-obschego-fizkulturnogo-obrazovaniya-studentov> (дата обращения: 21.09.2023).
3. Ефремова, Т.Г. Физическое воспитание в системе высшего образования: подходы и особенности реализации / Т.Г. Ефремова, Е.С. Бережная, Е.В. Зазулина // Педагогический журнал. – 2017. – Том 7. – № 1А. – С. 287-300. – URL: <https://publishing-vak.ru/28-efremova-berezhnaya-zazulina.pdf> (дата обращения: 21.09.2023).
4. Кравченко, А.А. Физкультурное образование в современных социально-экономических условиях: проблемы и перспективы / А.А. Кравченко // Высшая школа: проблемы и перспективы : сборник материалов XIV Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 29 ноября 2019 г. – Минск : Акад. управления при Президенте Респ. Беларусь, 2019. – С. 182-184. – URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/236064> (дата обращения: 21.09.2023).
5. Воскресасенко, О.А. Физическое воспитание студентов в системе профессиональной подготовки в высшей школе: недостатки организации и пути их преодоления / О.А. Воскресасенко, А.Р. Парамошкин // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31143> (дата обращения: 21.09.2023).

УДК 796.42

## **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Гришанов С.Ю., Шулаков С.А.*

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,  
г. Макеевка, ДНР, РФ

**Введение.** Одним из основных направлений государственной политики Донецкой Народной Республики в сфере физической культуры и спорта является физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного и студенческого спорта [1]. Однако, в последнее время, к сожалению, среди молодежи наметилась тенденция к снижению посещаемости занятий по физическому воспитанию в учебных заведениях. Причины данного явления имеют как объективный, так и субъективный характер.

**Основная часть.** В данной статье рассмотрен такой, на первый взгляд, не главный аспект мотивации к занятиям физической культурой и их результативность, как музыкальное оформление занятий. Конечно же, первостепенную роль играют содержание уроков, умение преподавателя интересно подать материал, техническое оснащение спортзалов. Однако, согласно проведенному опросу среди студентов I-III курсов Донбасской

национальной академии строительства и архитектуры, 99,9% респондентов ответили, что соответствующее музыкальное сопровождение на занятиях физкультурой и спортом поднимает настроение и улучшает результат.

С самого раннего возраста музыка окружает человека. Так, маршевая музыка всегда вдохновляла армии и молодожёнов, погребальные песни вызывали скорбь, а серенады – покоряли сердца женщин. Сейчас разнообразная музыка звучит из телевизоров и музыкальных устройств, на концертах и спортивных мероприятиях.

Двумя основными составляющими любого музыкального произведения являются ритм и мелодия. Ритм является «сердцем» музыки и характеризует ее стиль. Жизнедеятельность человеческого организма также связана с ритмами (сердечным, дыхательным, биологическим и другими). Мелодия – это определенная последовательность нот, различных по высоте и длительности, которая является главной отличительной чертой одного музыкального произведения от другого. Именно мелодия оказывает глубокое влияние на нервную систему психику человека. Она может вызывать различные эмоции у человека: радость и печаль, восторг и грусть, агрессию и страх и др.

Может ли музыка улучшить посещаемость студентов занятий физвоспитания и спорта, и как она влияет на их результативность?

Еще в начале XX-го века выдающийся русский медик-психиатр, невропатолог, физиолог, психолог, основоположник рефлексологии и патопсихологического направления в России, академик Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927) интересовался влиянием музыки на человека и опубликовал на эту тему статьи «Музыка как лечебное средство» (1913г.), «Значение музыки в эстетическом воспитании ребенка первых дней его детства» (1915г.), «Вопросы, связанные с лечением и гигиеническим значением музыки» (1916г.), в которых с точки зрения коллективной рефлексологии и общей психологии освещаются результаты экспериментальных исследований влияния музыки на человека и общество и вырабатываются методические рекомендации применения музыки в практических целях. Е.В. Орлова сделала вывод о том, что под руководством В.М. Бехтерева были предприняты «попытки разносторонней экспериментальной разработки вопросов влияния музыки на человека и некоторых вопросов творчества» [2].

Что касается физиологии человека, то резюмируя некоторые психофизические исследования ряда ученых, Ч. Дизренс в своей книге «Влияние музыки на поведение», приходит к выводу: «музыка оказывает глубокое влияние на физиологические реакции». А именно: усиливает метаболизм в теле, уменьшает, либо увеличивает мускульную энергию, способствует изменению частоты дыхания, оказывает влияние на частоту сердечных сокращений и кровяное давление [3].

Первые зафиксированные сведения, касающиеся экспериментов влияния музыки непосредственно на спортсменов, относятся к началу XX века. В 1911г. у подопытной группы велосипедистов во время обычных тренировок фиксировались данные частоты педалирования (вращения педалей) и средняя скорость. Затем во время тренировок стали включать ритмичную музыку. Снова фиксировали показатели. При сравнении результатов оказалось, что спортсмены быстрее крутят педали под ритмичную музыку, чем в тишине и показывают более высокую среднюю скорость [4].

Подтверждал влияние музыки на спортсменов и известный легкоатлет, тренер и ученый в области педагогики Николай Георгиевич Озолин. Он настаивал на использовании специально подобранных музыкальных произведений [5].

Цель исследования. Подтвердить влияние правильного выбранного музыкального сопровождения на посещаемость занятий физкультурой и спортом и на их результативность.

Изучение и анализ литературы по теме исследования, на основании единого мнения авторов, позволяет сделать вывод, что музыка действительно влияет на эмоциональное состояние человека. «Нет никакого сомнения в том, что музыка оказывает на нас громадное влияние, независимо от того, отдаем ли мы себе в этом отчет или нет» [3].

Опрос, проведенный среди студентов I-III курсов Донбасской национальной академии строительства и архитектуры, подтвердил, что ритмичная музыка в 99,9% случаев помогает настроиться на занятие и мотивирует к повышенному результату.

Выбор музыкальных предпочтений для занятий спортом распределился следующим образом: 1) популярная музыка – 35%; 2) рок-музыка – 27%; 3) плей-лист для занятий спортом из интернета – 19%; 4) электронная музыка – 9%; 5) фонк – 8%; 6) noise – 2 %/ Как видно, абсолютными лидерами среди музыкальных стилей, которые предпочитают студенты для активных занятий спортом, являются популярная и рок-музыка, характеризующаяся простотой восприятия широкой публикой и включающая множество различных музыкальных жанров.

На третье место вышли музыкальные сборники для занятий спортом из интернета. Здесь имеется большой простор для выбора: музыка для занятий йогой, бодибилдингом, аэробикой, бегом, велоспортом и т.д. Она характеризуется разными ритмами и музыкальными жанрами.

Во время занятий по физвоспитанию был проведен следующий эксперимент. В течение первых двух недель занятия проводились без музыкального сопровождения. Фиксировалась посещаемость занятий студентами. По окончании были проведены следующие контрольные

тесты: подтягивания на перекладине, отжимания от пола, прыжок в длину с места двумя ногами, бег на 30м, наклон вперед из положения «стоя на гимнастической скамье», бросание теннисных мячей с расстояния 6м в круг диаметром 1м.

В последующие две недели занятия проводились под ритмичную поп-музыку. Снова фиксировалась посещаемость занятий студентами. По истечении двухнедельного срока студенты вновь выполнили те же контрольные тесты, что и раньше.

Анализ результатов эксперимента показал: 1) посещаемость студентами занятий по физвоспитанию к четвертой неделе эксперимента выросла, в среднем, на 12,7%; 2) юноши и девушки выходили на построение в приподнятом настроении; 3) результаты тестов «подтягивания на перекладине» и «отжимания от пола» улучшились на 10-15%; «прыжок в длину с места» – на 5-7%; бег на 30м – на 3-5%, наклон вперед и бросание теннисных мячей – 0%.

Результаты тестов показали: бодрая ритмичная музыка позволяет улучшить в краткосрочном периоде скоростно-силовые показатели, но не оказывает влияние на такие физические качества, как гибкость и ловкость. Также очевидно, что занимающиеся будут с большим желанием посещать спортивные занятия с музыкальным сопровождением, чем без него. Как показывает опрос, бодрая музыка благотворно влияет на эмоциональный настрой. Студент, занимающийся в приподнятом настроении, будет работать с большей отдачей и, соответственно, покажет более высокий результат.

Подтверждением вышесказанному является музыкальное сопровождение занятий, ведущих спортивные частных спортзалов и фитнес-клубов города Донецка. Различным типам занятий соответствуют специально подобранные музыкальные сборники. Занимающимся должно быть приятно находиться в этих залах, но ничего не должно отвлекать от занятий. Успешность, приведенных для примера, спорт-клубов подтверждается годами их успешного существования и круглогодичной наполняемостью залов.

**Заключение.** Таким образом, проведенные анализ и исследование свидетельствуют, что соответствующее музыкальное сопровождение вызывает подсознательные ассоциации и оказывает влияние на эмоциональное состояние человека. Бодрая музыка на занятиях по физвоспитанию способствует росту скоростно-силовых показателей в краткосрочном периоде, но не оказывает влияние на такие физические качества, как гибкость и ловкость. Следовательно, ритмичное и мажорное музыкальное оформление спортивных занятий однозначно следует рекомендовать к использованию для увеличения посещаемости занятий по физвоспитанию в вузах, улучшения мотивации и роста результатов.

## Список литературы

1. Закон о физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики от 24 апреля 2015г. с изменениями.
2. Орлова Е.М. Экспериментальные исследования влияния музыки на человека в творчестве В.М. Бехтерева / Е.М. Орлова // Естественно-научный подход в современной психологии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. – С. 439-444.
3. Марахасин В.С. Эксперименты по восприятию музыки в аспекте физиологии / В.С. Марахасин, В.М. Цехановский // Творческий процесс и художественное восприятие. – М.: Изд. «Наука», 1987. – С.15-17.
4. Клюкин И.И. Удивительный мир звука / И.И. Клюкин. – М.: Изд. «Наука», 1986. – С.10.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд-во Астрель»: ООО «Издво АСТ», 2004. –863 с.

УДК 796

## МОНИТОРИНГ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Губарева Н.В.*, канд. пед. наук, доц.,

*Базнер Е.А., Мешкова М.О., Антипова П.Н.*

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,

г. Барнаул, РФ

*n.gubareva@mail.ru*

**Введение.** Спортивная тренировка в гребном спорте – специализированный педагогический процесс физического воспитания средствами специфичными для гребного спорта, направленный на достижение физического и духовного совершенства и высокого спортивного мастерства [1]. Гребля на байдарках – гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Как вид спорта «безуклюженная гребля» зародилась в самом конце 18 века, когда во многих странах Европы появилось множество гребных баз по берегам рек и озер [4].

В процессе тренировки на основе технической, физической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовки осуществляется подготовка гребцов к участию в соревнованиях на пике спортивной формы. В процессе технической подготовки осуществляется обучение спортсмена рациональной технике и дальнейшее совершенствование технического мастерства. Общая подготовка с использованием широкого набора тренировочных средств и упражнений из вспомогательных видов спорта, способствуют повышению уровня развития физических качеств. Специальная подготовка проводится с

использованием специальных средств – лодка, гребной бассейн, гребной тренажер и направлена на развитие физических качеств в их специфическом проявлении – выносливость, скоростная выносливость и специальная выносливость, психомоторные показатели. Тактическая подготовка позволяет гребцу реализовать свои возможности в условиях соревнований. Психологическая подготовка повышает устойчивость против сбивающих факторов, дает умение управлять своими эмоциями гребцам на соревнованиях. Теоретическая подготовка гребцов способствует лучшему пониманию и освоению практического материала [2, 3].

Все виды подготовки гребцов возможно оценить по некоторым параметрам психомоторным и психофизиологическим показателям. Исследование выполнено в рамках федеральной экспериментальной площадки апробированной на базе Алтайского государственного педагогического университета Института физической культуры и спорта, г. Барнаул (приказ Минспорта России от 31.05.2022 № 486).

Целью данной работы является выявление уровня психомоторных особенностей у юных гребцов на этапе начальной спортивной подготовки.

**Основная часть.** Решающую роль из приведенных качеств играет выносливость, но и все остальные качества должны быть развиты так, чтобы их уровень позволял эффективно действовать на всем протяжении дистанции. Поэтому кроме основной выносливости гребцу требуется достаточно высокий уровень силовой и скоростной выносливости, а значит и самой силы, т.к. поддержание скорости в гребле базируется главным образом на приложении достаточного усилия. Так как многократно повторяющийся цикл гребка не требует особой гибкости и ловкости, поэтому можно утверждать, что ведущими физическими качествами в гребле являются выносливость и сила [1, 3].

Однако, недостаточно научно обоснованных данных о модельных характеристиках спортсменов-гребцов, которые позволят оптимизировать уровень психомоторных показателей юных гребцов. Ведь именно психомоторные показатели позволяют обрести баланс на байдарках на воде и если средство перевернулось и гребец оказался за бортом, то именно высокий уровень психомоторных показателей позволят спортсмену с минимальной потерей времени вернуться в строй и продолжить состязание.

Методы и организация исследования. 1. Анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме. 2. Психомоторное тестирование по методике «Спортивный психофизиолог» (С. В. Нопин, Ю. В. Корягина, 2004). 3. Методы математической статистики. Исследовательская работа проведена на базе КГБУ СП «СШОР им. К. Костенко» по гребле на байдарках и каноэ с мая по июнь 2023 года на гребном канале, город Барнаул. В исследовании приняли участие 16 юных гребцов спортивного клуба в возрасте 12-14 лет и 8 профессиональных гребцов в возрасте 17-19 лет. При проведении обследований соблюдалось единство требований и условий для всех испытуемых.

Результаты исследования. Психомоторное тестирование проводилось с помощью компьютерной программы «Спортивный психофизиолог» (С. В. Нопин, Ю. В. Корягина). Из данного комплекса для настоящего исследования нами использованы тесты, которые позволили нам оценить ряд психомоторных параметров, занимающихся греблей: время реакции (рукой); индивидуальная минута; теппинг-тест (рукой); критическая частота слияния мельканий; критическая частота различия мельканий; время реакции (ногой); теппинг-тест (ногой).

Полученные данные были сравнены с модельными параметрами спортсменов гребцов. В качестве модельных характеристик нами были взяты результаты аналогичных испытаний сборной Алтайского края по гребле. Сравнение полученных данных графически отражено на рис. 1.

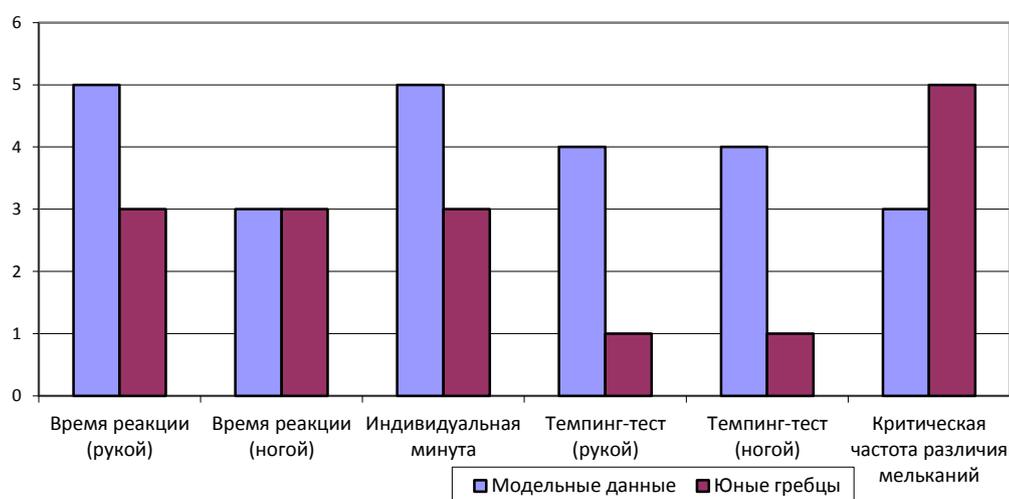


Рис. 1. Сравнение психомоторных параметров, занимающихся греблей в группах начинающих и профессиональных спортсменов (модельные данные), балл

В результате сравнения нами выявлено, что динамика развития психомоторных способностей юных гребцов не всегда совпадает с показателями модельных характеристик профессиональных спортсменов. Достоверное отличие выявлено в тестах индивидуальная минута, отражает состояние тревожности спортсменов. Также достоверное отличие выявлено по показателям теппинг-теста выполненные как рукой, так и ногой. Только в тесте критическая частота различия мельканий юные гребцы достоверно выше своих профессиональных одноклассников. Возможно, если сделать акцент в тренировочном процессе начинающих на ведущие двигательные психомоторные характеристики профессиональных спортсменов, то можно повысить результативность соревновательной деятельности спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки.

**Заключение.** Таким образом, полученные данные позволяют скорректировать учебно-тренировочный процесс и внести своевременную коррекцию в процесс спортивной подготовки.

## Список литературы

1. Володин, В.Н. Методика тренировки гребцов-слаломистов на начальном этапе подготовки: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Володин Василий Николаевич. – Тюмень, 2009. – 23 с.
2. Зотова, Ф.Р. Отношение тренеров к планированию и организации физической подготовки гребцов-академистов / Ф.Р. Зотова, Д. В. Мингазова, А. З. Манина // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 2. – С. 92-100. – DOI 10.14529/hsm190212.
3. Раздорский, А.О. Особенности совершенствования технической подготовки гребцов-байдарочников на учебно-тренировочном этапе углубленной подготовки / А.О. Раздорский // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – № 1. – С. 298-299.

УДК 615.825:37.011.3 – 052:616.711 – 007.5 (045)

## ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

*Дмитриева О.А., Фролова О.А.,  
Сопотова И.О., Матийченко А.С.*

ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет им. А.И. Куинджи»,  
г. Мариуполь, ДНР, РФ  
*o.dmitrieva@mgumariupol.ru*

**Введение.** Одной из самых насущных проблем человечества является здоровье детей, их сохранение в сложных социальных, экономических и природных условиях. За последнее десятилетие здоровье детей в России резко ухудшилось: только 13% детей практически здоровы, более 52% имеют различные функциональные нарушения, 36-41% имеют хронические заболевания. Сохраняется негативная тенденция к ухудшению здоровья детей. Большое количество детей не готовы к реальным школьным условиям и требованиям. У 65% первоклассников уже есть различные заболевания, от функциональных расстройств до хронических заболеваний. Только здоровые учащиеся с достаточными функциональными способностями и здоровьем могут эффективно приступить к школьному обучению [1].

При поступлении в школу общая физическая активность ребенка снижается в несколько раз. В традиционной школьной практике он получает 12-16% от физиологической потребности ребенка. В результате у детей снижаются адаптационные ресурсы и жизненный тонус, быстрее появляется утомление. Морфологическое и функциональное развитие опорно-двигательного аппарата происходит за счет значительного

снижения двигательной активности. Основное место среди отклонений, выявляемых у школьников при профилактических осмотрах, занимают заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА), прежде всего функциональные нарушения осанки и свода стопы. Было установлено, что частота нарушений осанки у детей школьного возраста увеличилась в пять раз за период обучения в школе [3].

**Основная часть.** В настоящее время существующие методы коррекции и профилактики статики позвоночника у детей представляются недостаточно эффективными. В связи с этим особенно важно разрабатывать и внедрять комплексные оздоровительные и профилактические технологии для формирования здорового позвоночника и коррекции травм на занятиях физкультурой. Мероприятия по физической реабилитации оказывают значительное влияние на организм, и интенсивность их воздействия требует индивидуального подбора и дозировки нагрузки в свободное время, а также контроля за этим воздействием. При лечении детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в качестве основных корректирующих мер рассматриваются различные методы физиотерапии. Важным фактором профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата являются индивидуально подобранные комплексы физических упражнений, учитывающие функциональные и двигательные навыки каждого ребенка. Все это определяет смысл и предопределяет проведение исследования [4].

Целью работы является изучение динамики морфофункциональных характеристик школьников, страдающих нарушениями осанки, с помощью единой программы коррекции и улучшения самочувствия [2].

Задачи работы: проработка морфофункциональных специфик организма детей в возрасте 9-10 лет с разнообразными видами нарушений осанки; рассмотрение воздействия программ коррекции и оздоровления на динамику и физиологические функции характеристик физического формирования организма школьников с нарушениями осанки.

Было проведено углубленное изучение физического развития, многофункционального состояния и физической трудоспособности 160 школьников в возрасте от 9 до 10 лет с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости. В 2022 г. был проведен мониторинг состояния самочувствия и оценка процессов роста в общеобразовательных школах Мариуполя. Весь контингент детей был поделен на контрольную и основную группы. Группы были поделены на подгруппы в соответствии с полом и возрастом.

В контрольную группу (КГ) вошли 52 ученика (26 мальчиков и 25 девочек), которые участвовали в программе подготовительной группы (нарушение отношения) по физическому воспитанию в школе.

В основную группу (ОГ) вошли 54 ученика (28 мальчиков и 26 девочек). Программа была основана на активном применении физиотерапевтических упражнений (общеразвивающие, дыхательные, персонально выбранные специфические упражнения, упражнения на

расслабление и самоудовлетворение, упражнения для укрепления мышечного корсета), тренажеров (велотренажер, гребной тренажер, беговая дорожка), музыки (для детей), песни и аутогенная тренировка.

Занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю по 45 минут с очень разнообразной нагрузкой, в зависимости от индивидуального подхода учащихся.

В 2022 году у самых младших школьников отмечались следующие типы нарушений осанки: округлая спина (37%), плоская спина (30%), плоская вогнутая спина (21%), кругло-вогнутая спина (12%).

После эксперимента в 2023 г сообщалось о позитивной динамике состояния в зависимости от типа нарушений. Результаты следующие: круглая спина была обнаружена у 30%, плоская – у 24%, плоско-вогнутая – у 17%, кругло-вогнутая – у 9%, правильная осанка была найдена у 20% детей.

**Выводы.** Таким образом, на основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы: 1) при проведении комплексной программы коррекции и оздоровления мальчики и девочки основной группы с нарушениями осанки характеризуются высоким физическим развитием, хозяйственной активностью и высокими функциональными запасами кардиореспираторной системы; 2) после занятий детей в контрольной группе были отмечены более низкие значения антропометрических показателей, достаточный уровень функциональных резервов, напряжение регуляторных систем с умеренной симпатикотонией; 3) после эксперимента всевозможные типы нарушений осанки уменьшились в обеих группах; правильная осанка отслеживалась у 25% детей в основной группе и у 13% в контрольной группе; 4) для развития функционального состояния детского организма может быть рекомендована комплексная коррекционно-оздоровительная программа для детей от 9 до 10 лет с нарушением осанки [5].

#### Список литературы

1. Баранников А.В. Об использовании программ индивидуального адаптивного развития при подготовке детей к школе / А.В. Баранников // Здоровье детей. – М., 2006. – № 9. – С. 8-10.
2. Бурая Т.А. Патогенетический подход к коррекции нарушений статики позвоночника у детей в кинезитерапии / Т.А. Бурая, Р.В. Стерхов, Г.В. Стерхова // ЛФК и массаж. – М., 2005. – № 1. – С. 45-48.
3. Воронович И.Р. Изменение деятельности нервно-мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей, больных сколиозом / И.Р. Воронович, О.С. Казарин, О.И. Шалатонина // Ортопедия, травматология и протезирование. – М., 2005. – № 11. – С. 61-64.
4. Кашуба В. Коррекция нарушений осанки дошкольников в процессе физического воспитания / В. Кашуба, А. Бондарь // Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2010. – № 2. – С. 75-78.
5. Подшивалов Б.В. Физическая реабилитация больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Б.В. Подшивалов. – Мелитополь: Изд. дом МГТ, 2009. – 196 с.

## КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ И ИГРОВОЕ МЫШЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАДМИНТОНИСТА

*Ерашов В.В.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*erashov@list.ru*

**Введение.** Основная идея предлагаемой тренерской концепции – наряду с планомерной работой по всем направлениям подготовки бадминтонистов делать акцентированный упор на развитие координированности движений и игрового мышления.

Целесообразность подобного акцента объясняется тем, что возможности физической и технической подготовки практически достигли предела, в то время как перспективы совершенствования координации движений и, в особенности, игрового мышления – неисчерпаемы.

**Цель** достижения высоких спортивных результатов представляется неоправданным, если идти по пути сверхнагрузок. Предпочтительнее развивать такие игровые компоненты, как координированность движений и игровое мышление, возможности которых реализуются сегодня в подготовке российских бадминтонистов неоправданно мало.

**Основная часть.** Хорошо подготовленный в плане развития игрового мышления бадминтонист своими неожиданными для соперника игровыми действиями способен поставить того в тупик, разрушая его игровые стереотипы, вызывая панику, разрушая психологический и игровой настрой, и добиваться таким образом победных результатов с минимальными негативными последствиями для организма.

Представляет интерес и идея, суть которой состоит в опережающем по времени развитию тактической подготовки и игрового мышления по сравнению с физической и технической подготовкой, то есть постановка игры ранее освоения технического арсенала.

Говоря о координации движений бадминтониста, необходимо отметить два аспекта этого фактора: как критерий отбора в группы подготовки юных бадминтонистов; как средство развития и совершенствования спортивного мастерства.

Известно, что координационные способности проявляются в комплексе с другими качествами и способностями, поэтому единого критерия для оценки этого качества не существует. Однако об уровне координационных способностей можно судить по данным комплексных тестов, результаты которых требуют наряду с уровнем определенных физических качеств и совершенством двигательных навыков высоких координационных способностей. Оценить уровень развития этого качества

можно по показателям экономичности работы при выполнении различных заданий, сложных в координационном отношении. В бадминтоне для этой цели используют комплексы разнообразных упражнений в строгой последовательности, имитационные упражнения, эстафеты с различными упражнениями, требующие проявления быстроты, чувства времени, пространства, целесообразности действий.

Мы считаем, что интеллектуальность бадминтона характеризуется тем, что в условиях постоянного соперничества в каждом ударе, за каждое очко от игрока требуется умение опережать противника в мыслительных действиях. Успех игры в значительной степени основан на этом предугадывании. Интеллектуальные качества позволяют прогнозировать игровую ситуацию, предвосхищать события, создавая тем самым благоприятные условия для реализации моторного компонента. Ведущие психологи спорта выделяют два механизма прогнозирования – тактическое и оперативное мышление.

При тактическом мышлении осуществляется ряд познавательных и преобразующих операций при реагировании на конкретное игровое действие. В этом случае получаемая информация создает у игрока образ тактической обстановки. Оперативное же мышление основано на использовании в игре модельных заготовок, приобретенных на основании практического опыта. В процессе игры прогнозирование осуществляется на основании обоих механизмов в определенном соотношении, зависящем от индивидуальных особенностей, методов обучения и тренировки.

Чтобы целенаправленно действовать на площадке, бадминтонисту необходимо быстро ориентироваться в игровой ситуации. Иными словами, анализировать поведение соперника, собственное состояние, и в соответствии с этим корректировать свою игру, изменяя темп встречи, выбирая различные варианты ударов [1].

Развитие игрового мышления в течение встречи предполагает умение оценить и использовать ряд игровых факторов:

*Оценка манеры игры соперника* – фактор прогнозирования его действий. В ходе встречи уточняется стиль игры соперника, выбранный им для поединка. Предварительное изучение дает полезную информацию, но не всегда эта информация оказывается достоверной на конкретную игру. Соперник может находиться в лучшей или в худшей спортивной форме, овладеть новыми техническими приемами, освоить оригинальные тактические комбинации. Бадминтонисту иногда приходится встречаться с незнакомым соперником, оценить манеру игры, которого можно только в ходе поединка. Если к концу первой партии запомнить основные комбинации, технические приемы, которыми уже воспользовался противник, то с большей вероятностью можно будет предугадать его замыслы в ситуации, схожей с той, которая уже имела место. Таким образом, непосредственно в игре усиливается так называемое «чувство

соперника» – способность представлять себя на месте конкурента, мысленно видеть и как бы играть за него.

*Оценка собственного состояния* позволяет не только правильно распределить силы во время игры, но и избрать наиболее выгодную тактику. Самочувствие во время игры может изменяться, особенно в напряженные моменты встречи. Главный ориентир – самочувствие физическое. Почувствовав усталость в середине встречи, когда до ее окончания еще очень далеко, надо поставить задачу – восстановиться. Разумеется, с минимальными потерями в очках. Можно использовать с этой целью, например, высокодалекие удары. Это позволит выиграть время. Лидируя в конце встречи, надо выкладываться не жалея сил, играть с полной отдачей, форсируя выигрыш.

*Послеигровой анализ* как один из аспектов развития игрового мышления крайне важен в силу следующих причин: позволяет в спокойной обстановке детально проанализировать ход и результаты прошедшей игры; предоставляет возможность изучить достоинства и недостатки обоих соперников, проявленные в данной встрече; дает возможность внести коррективы в учебно-тренировочный процесс в целях устранения выявленных недостатков; дает конкретный материал для выработки новых тактических решений и технических навыков.

Анализу в плане точности *предыгрового* выбора игровой концепции подлежат следующие аспекты: точность выбора тактического рисунка игры; правильность выбора и чередования типов подачи; результаты игры на сетке; эффективность атакующих действий, правильность выбора арсенала атакующих ударов в сравнении с предыгровой оценкой; анализ защитных действий в игре в сравнении с их оценкой до игры; анализ реализованных возможностей регулирования темпа игры игроком и его соперником [2].

**Заключение.** Послеигровой анализ дает богатый материал для совершенствования учебно-тренировочного процесса, поиска путей улучшения физической, технической и тактической подготовки, способствует развитию всех сторон игрового мышления.

### Список литературы

1. Брусованкин В.С. Бадминтон: учебное пособие / В.С. Брусованкин – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003393937> (дата обращения: 23.09.2023).
2. Лифшиц В.Я. Бадминтон. Ступени мастерства / В.Я. Лифшиц. – URL: <https://sheba.spb.ru/za/badminton-1984.htm> (дата обращения: 25.09.2023).

## СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

**Жеванов В.В.**, канд. техн. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,  
г. Макеевка, ДНР, РФ  
v.v.zhevanov@donnasa.ru

Управление учебно-тренировочным процессом – задача, требующая теоретических знаний и методик спортивных тренировок специалистов в области спорта и смежных дисциплин. Данный процесс отличается своей многогранностью и продолжительностью. Это объясняется объемными современными спортивно-техническими требованиями, направленными на достижение спортсменами высоких результатов, что обеспечивается только с учетом многолетних и упорных тренировок [2].

При правильно спланированном процессе должны быть определены конкретные задачи перед руководителем (тренером) и спортсменом. Так удастся овладеть необходимыми физическими и психическими качествами. [3]

В основе организации управления процессом тренировок лежат специальные принципы, правила и концепции. Их корректировка должна осуществляться в соответствии с условиями, складывающимися в ходе управления [2].

Совокупность затраченного времени, сил и ресурсов на подготовку спортсмена, и является определяющим фактором эффективности управления.

Цель управления тренировочным процессом – перевод спортсмена с одного уровня подготовки на другой, который будет способствовать достижению намеченных спортивных результатов [1].

Физическое состояние человека в обычных условиях жизни далеко от желаемого. По этой причине физическое состояние нуждается в управлении, чтобы изменять его в нужном направлении. Этого можно достичь благодаря физическому воспитанию, привлекая специальные средства. С помощью специально построенного тренировочного процесса, удастся повысить необходимые качества (гибкость, силу, выносливость). Совершенствование уровня физической подготовки является частью процесса управления учащимися. В первую очередь оно направлено на стойкое улучшение физического состояния студентов, которое, впоследствии, может принести значительные успехи в росте спортивных результатов [3].

Для педагогов по физической культуре в высших учебных заведениях основная задача – развитие физических способностей

учащихся. Немаловажно изучать и внедрять современные методики, основывающиеся на состоянии здоровья молодых людей, их возрасте, поле и способностях. Особое внимание следует уделять предпочтениям студентов в том или ином виде спорта, поддерживая интерес. [1]

Для успешного управления физической подготовкой необходимо создать программу на учебный год, с учетом нормативов и правил. Важно налаживать координационную деятельность между различными организациями, учреждениями и органами для развития физической культуры [2].

Формирование физической подготовки в ВУЗе напрямую связано с заранее поставленными целями, методиками и подходами. Обязательно учитывать формирование классификации физических упражнений, их значение, эффективность [3].

Неотъемлемой частью организации управления физической подготовки в высших учебных заведениях являются нормативы. Для их сдачи необходимо обеспечить нужный инвентарь и условия. Какие именно нормативы будут сдавать студенты, зависит не только от педагогов по физической культуре, но и с учетом требований Министерства образования и спорта [1].

В связи с тем, что наблюдается спад физической подготовки и здоровья студентов, требуется заинтересованное отношение к физической культуре и спорту в высших учебных заведениях.

Особое внимание следует уделять внеучебной работе. С привлечением бюджетных средств удастся провести секционную работу по видам спорта. Организация и управление данной деятельности осуществляется кафедрой физического воспитания. Немаловажно выполнять физкультурно-массовую работу, привлекая спортивные клубы [3].

В некоторых вузах страны существуют физкультурно-оздоровительные центры. Их внедрение в высшие учебные заведения, как структурные подразделения, помогут достижению таких целей:

1. Привлечь учащихся и сотрудников ВУЗа к физической культуре и спорту на регулярной основе, организации совместного активного отдыха.
2. Проведение и организация массовых спортивных состязаний.
3. Агитация и пропаганда физической культуры, как основы здоровья [2].

Важным компонентом управления является контроль. При контроле тренировочного процесса учитывается информация, включающая ход и результаты выполнения тренировочных и соревновательных упражнений. Также важен контроль состояния спортсмена и окружающие условия. Всегда должна быть обеспечена обратная связь спортсмена или студента с тренером или физкультурником.

Принятие решений с учетом результатов объективных измерений, позволит сделать спортивную тренировку действительно управляемым процессом [1].

### **Список литературы**

1. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. для вузов физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Содогуб. – 2-е изд., испр. и доп. – М.; Олимпия Пресс, 2001. – 518 с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 238 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.

УДК 796.035:797.2.022

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ**

*Жеребченко В.И.*, канд. хим. наук, доц.

*Жеребченко Н.Г., Власенкова Л.Н.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

**Введение.** Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста. Древнеиндийские философы выделили 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание противоположного пола.

Плавание оказывает ободряющее, присущее только этому виду спорта, влияние на организм человека. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды больше плотности воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в воде в расслабленном состоянии. Причем все занятия проходят в комфортном горизонтальном положении тела. Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть вплавь некоторое расстояние, приходится выполнять специфические движения, подобных которым нет ни в каком другом виде спорта.

Кроме спортивного, оздоровительного плавания есть еще и другие виды физической активности или фитнеса. Это – аквафитнес, гидроаэробика, гидрошейпинг, гидропрофилактика. Термин «фитнес» обозначает организованную двигательную активность. Плавание спортивными способами иногда называют «кондиционное плавание».

Поэтому, не случайно, плавание является одним из основных средств в системе оздоровления и физического воспитания.

Статистика медицинских заключений о состоянии здоровья населения свидетельствует, что первое место среди всех заболеваний занимают болезни сердечно-сосудистой системы – 52 % от общего количества смертей по болезни. Атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, инсульт стали болезнями современности. Люди, которые выживают после таких болезней, как правило становятся инвалидами. Из этой статистики видно, что медицина не всесильна. Поэтому формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) становится ведущим направлением в формировании здоровья нации. На сегодняшний день, на наш взгляд, здоровье человека зависит от условий и образа жизни – 20%, генетические факторы – 50%, уровень медицины – 15%, экологии – 15%.

Рассмотрим оздоровительное действие плавания и разновидностей фитнеса в воде на организм человека.

1. Жиросжигающие тренировки. Так как при плавании задействуются практически все основные мышцы туловища, и почти всегда работа проходит в аэробной зоне, а это и есть жиросжигающая тренировка, поэтому занимающиеся худеют. Причем от способа плавания можно выбирать зоны воздействия, например брасс – это основная нагрузка на ноги, бедра, икроножные мышцы; баттерфляй – руки, туловище, плечи, грудь; кроль является универсальным видом, здесь в работе руки, спина, бедра.

2. Развивает сердечно-сосудистую систему. При плавательной нагрузке работают активно все внутренние органы, улучшается сердечный ритм и аэробные показатели организма, из проведенных исследований ученые сделали вывод, что риск смерти во сне снижается в 2 раза, так как сердце становится сильнее, снижается кровяное давление, сокращаются скачки уровня сахара в крови, помогает при вегетососудистой дистонии, атеросклерозе сосудов.

3. Тренирует лёгкие. Вдох и выдох с преодолением сопротивления воды, развивает лёгкие, диафрагму, мышцы грудной клетки, увеличивает жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ).

4. Повышается плотность костей. Хотя бытует мнение, что только силовые упражнения способны делать кости плотнее. Но в 2003 году в США в журнале по физиологии опубликовали, что плавание, правда меньше, чем бег, способно повышать минеральную плотность костей и в силу этого и скелет, и кости становятся прочнее.

5. Развивать гибкость. Пловец вынужден преодолевать сопротивление воды, тянуться сквозь воду, и в процессе плавания на дистанции он выполняет перевороты, повороты, заставляет мышцы и связки становиться более эластичными, а суставы более подвижными.

Важно, – плавание не даёт ощущение «забитости» в мышцах по сравнению с другими тренировками, даёт ощущение мобильности и гибкости.

6. Подвижность и координация движений. Плавание требует слаженной работы всех участков мышц тела, это и есть координация. Если считать в уме гребки и вдохи, то это отличная тренировка когнитивных способностей и координации, что способствует развитию интеллекта.

7. Улучшает сон. Исследования, проведенные в Норвегии – зависимость занятий аэробной направленности на качество сна и бессонницу, а это были бег, эллиптический тренажер, плавание, велосипед и лыжи, подтвердили, что все эти виды занятий положительно влияют на сон, его глубину и продолжительность, но по отзывам респондентов, – плавание намного эффективнее. Этот вывод сделали 55% участников эксперимента.

8. Польза для суставов и позвоночника. Вода во много раз плотнее воздуха, поэтому тело в воде весит меньше, при занятиях нет ударной нагрузки и компрессионных ударов, поэтому снижается общая нагрузка на суставы и позвоночник. Преимущество бассейна в том, что сохраняется ощутимая и результативная физическая нагрузка, что положительно влияет на позвоночник и является очень хорошим методом для улучшения осанки, благотворно влияет на скелет и кости.

9. Восстановление после травм или лечение. Особенно хорошо для бегунов – нет ударной нагрузки на суставы ног, бёдер, позвоночник, то, что особенно травмируется при тренировках в легкой атлетике, но зато нагрузка на легкие сохраняется, продолжает развиваться выносливость. Бегуны и другие легкоатлеты используют бассейн после вывихов, ушибов, переломов и других травм.

10. Оздоровительное плавание. Для людей, которые имеют проблемы со здоровьем очень важно оздоровительное плавание. После нескольких занятий в бассейне люди с артритом отмечали снижение болей в теле.

11. Инвалидность. Может это один из немногих видов фитнеса, где человек с инвалидностью на занятиях в бассейне может чувствовать себя «свободным». Занятия обязательно должны проводиться под наблюдением тренера.

12. Снимает стресс. В Тайване провели эксперимент из 101 опрошенных, 44 человека пожаловались на депрессию, потерю интереса к жизни из-за ее стремительности. После нескольких занятий в бассейне это количество сократилось до 8 человек. Ведь давно известно, что любая физическая нагрузка быстро снимает стресс, а плавание для этого – лучший выбор.

13. Доступная цена. Плавки, очки, шапочка и тапочки – вот и все, что необходимо для занятий в бассейне. Плавание – прекрасный вид физической активности с точки зрения гигиены. Нет запаха пота, нет мозолей на ногах от кроссовок или руках от руля велосипеда, и самое

главное, что практически невозможно травмироваться. Получается, что самая затратная составляющая – стоимость абонемента, которая практически не отличается от цены на абонемент в любой манеж или тренажерный зал.

**Вывод.** В воде восстанавливается физическое и психическое здоровье, нормализуется вес, особенно полезно для людей, ведущих сидячий образ жизни, что диктуется работой – учителей, преподавателей, офисных работников и т.д. Плавание улучшает работу кровеносной и сердечно-сосудистой системы, способствует укреплению дыхательной мускулатуры, увеличивает жизненный объем легких, повышает общий тонус организма, усиливает стрессоустойчивость, повышает иммунитет, так, как является одной из эффективных закалывающих процедур. Плавание имеет огромный оздоровительный эффект, развивает опорно-двигательный аппарат, выносливость, силу, быстроту и подвижность в суставах. Поэтому, если есть возможность, плавайте как можно чаще, а лучше каждый день, потому что это наилучшее средство оздоровления.

УДК 796.06

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ.**

***Жуков А.А.***

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

**Введение.** При возрастающей популярности современного спорта возникает необходимость его дальнейшего прогресса, целесообразность его глубокого изучения сущности спортивного совершенствования, решение задач управления в процессе спортивной подготовки.

Спортивная подготовка является тренировочным процессом, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и проводится на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки [1].

**Основная часть.** В настоящее время организацию управления спортивной подготовкой спортсменов можно представить состоящей из четырех уровней.

1) Управление спортивной подготовкой на Федеральном уровне. Компетенции и задачи по управлению спортивной подготовкой на федеральном уровне определяются федеральным законодательством, другими нормативно-правовыми документами, а также положениями о соответствующих органах управления. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», предметом деятельности которого является, в том числе, координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

2) Региональный уровень управления спортивной подготовкой. Компетенции и задачи по управлению спортивной подготовкой на региональном уровне определены в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где в статье 8 «Полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта» указано, что к полномочиям субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта относятся:

- утверждение порядка формирования и обеспечение спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, а именно;
- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- развитие детско-юношеского спорта в целях создания условий для подготовки спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

3) Муниципальный уровень управления спортивной подготовкой. Компетенции и задачи по управлению спортивной подготовкой на муниципальном уровне определены в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где в статье 9 «Полномочия органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта» указано, что в целях решения вопросов местного значения по обеспечению условий для развития на территориях муниципальных образований физической культуры и массового спорта, организации проведения официальных физкультурных мероприятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований.

4) Уровень организации, осуществляющей спортивную подготовку. Компетенции и задачи по управлению спортивной подготовкой на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку определены в федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где в статье 34.1. «Организации, осуществляющие спортивную подготовку» указано, что спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться физкультурно-спортивными организациями, одной из

целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации, в том числе центрами спортивной подготовки, а также организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

### **Список литературы**

1. Сводный отчет 5-ФК за 2014 год [Электронный ресурс] // URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/1452/>.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта [Электронный ресурс – [www: minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) ] )
5. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России).

УДК 796.062

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА В БАСКЕТБОЛЕ**

***Зибров В.Н., Переславцев А.В., Бочкин П.С.***

ФГКВООУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил  
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,  
г. Воронеж, РФ

В настоящее время спорт стал крайне популярен. В связи с чем начинает появляться все больше спортсменов. Но, к сожалению, большинство начинающих талантливых спортсменов недооценивают значимость здорового образа жизни. По этой причине люди уходят из спорта, так и не раскрыв свой потенциал. Поэтому здоровый образ жизни спортсмена актуален, как никогда.

Здоровый образ жизни делится на огромное количество различных аспектов: сбалансированное и грамотно подобранное питание, качественные и индивидуально подобранные тренировки, отказ от вредных привычек, хороший режим дня для полноценного восстановления и т.п.

Для того, чтобы соблюдать все эти аспекты и гармонично развиваться начинающему спортсмену, конечно же, потребуется тренер, который будет иметь знания и опыт, чтобы сопровождать человека по пути

его прогресса. Но тренер весьма дорожит удовольствием и многим не по карману. Поэтому спортсмену любого уровня может помочь спортивное питание. Оно способно помогать спортсмену получать необходимые питательные вещества, улучшать восстановление мышц, поддерживать опорно-двигательный аппарат, помогать центральной нервной системе справляться с тяжелыми тренировками и много всего прочего.

Но спортивное питание бывает разное и далеко не все действует так, как заявляет производитель. Тема спортивного питания не раз поднималась и подвергалась большому количеству экспериментов, опытов и различных исследований. Опираясь на большое количество информации по изучению данной темы, рассмотрим какое же спортивное питание поможет спортсмену компенсировать недостатки его образа жизни и максимально помочь в прогрессе и сохранению здоровья. Также выделим какое спортивное питание будет эффективно конкретно для баскетболиста.

1. Целесообразно начать с самого популярного спортивного питания – это протеин. Протеин является обычным белком и не имеет каких-либо преимуществ перед обычной белковой пищей такой как: яйца, мясо рыба и тому подобное. В свое время протеин подвергался различным исследованиям и доказал, что помогает наращивать спортсмену массу и силовые показатели. Но мы получим тот же самый рост если будем кушать много белковой пищи. Таким образом можем сделать вывод, что имеет смысл покупать протеин только если у тебя очень заваленный график и ты не всегда успеваешь поесть, а поддержать свои мышцы белком надо.

2. Креатин – это продукт, состоящий из трех аминокислот (аргинина, глицина и метионина) и вырабатывается в печени, поджелудочной железе и почках. Основная роль креатина – отдавать молекуле фосфата, для воспроизведения растроченных запасов АТФ.

Все это было продемонстрировано в одном из последних исследований при изучении взаимосвязи между потреблением креатиновых добавок, тренировками с отягощениями и продуцированием инсулиноподобного фактора роста 1 (IGF-1) в мышцах. Печень вырабатывает IGF-1 после стимуляции гормоном роста. Соматический IGF-1 циркулирует в крови и связан с шестью различными белками, однако лишь свободная форма IGF-1 биологически активна. Два вида IGF-1 также локально продуцируются в мышцах.

IGF-1 жизненно необходим для восстановительных процессов и роста мышц. Он стимулирует активность клеток-сателлитов, которые являются стволовыми мышечными клетками, используемыми организмом для восстановления мышечных волокон. С точки зрения мышечной гипертрофии наличие IGF-1 в мышцах чрезвычайно важно. У молодых мужчин и женщин после 13-25 недель тренировок с отягощениями концентрация IGF-1 в крови повысилась в среднем на 20 процентов. У пожилых людей это повышение еще более впечатляющее, и в одном из

исследований был отмечен рост концентрации IGF-1 в крови на 500 процентов уже после 10 недель тренировок.

Таким образом можем сделать вывод, что креатин будет иметь смысл для баскетболиста в период межсезонья для набора силовых показателей. Так же будет весьма эффективен во время игр, так как мышцы смогут дольше находиться под нагрузкой.

3. ВСА – это комбинация трех аминокислот (лейцин, изолейцин и валин). Валин – ускоряет регенерацию мышц после тренировок. Лейцин – Так же способствует восстановлению мышечных волокон, а так же участвует в выработке гормона роста. Изолейцин – повышает выносливость мышц.

Многочисленные исследования над этой добавкой доказали, что она не способствует наращиванию мышечной ткани, но она замедляет катаболизм мышц и повышает их выносливость. То есть применение данной добавки будет эффективно если у спортсмена большое количество кардиотренировок.

В случае баскетболиста это добавка имеет смысл так как во время игры спортсмен очень много бегают и прыгает. А как нам известно мышцы сгорают вместе с жиром во время таких больших кардионагрузок. Так как в баскетболе нужен атлетизм и баскетболист также тратит не мало времени на тренажерный зал, это добавка имеет смысл для уменьшения потери мышц.

4. L-карнитин – у людей синтезируется в почках из гамма-бутиробетаина под действие фермента диоксигеназы. Это вещество является настоящей классикой для людей, желающих сжечь жир. Так как оно улучшает метаболизм и транспорт жиров. Организм начинает брать больше энергии их жира и таким образом увеличивается жиросжигание. Действие этого вещества ни раз проверялось различными исследованиями. К сожалению, оно не оправдало себя как спортивная добавка. Слишком маленький эффект или полное его отсутствие за немалую цену. Может быть это вещество будет полезно для здоровья, ведь оно оказывает воздействия на большое количество различных действий нашего организма, но как спортивная добавка практически бесполезно.

5. Коллаген – это белок, который лежит в основе всей соединительной ткани организма. Он несет в себе множество положительных эффектов, таких как: улучшение эластичности кожи, улучшение качества волос и тому подобное. Но самое главное, что он может дать спортсмену – это укрепление опорно-двигательного аппарата. Он является строительным материалом наших связок, хрящей и суставов. Также он нормализует гормональный фон, что также делает наши суставы более здоровыми и крепкими.

Конкретно для баскетболиста данная добавка будет иметь смысл, так как баскетбол оказывает огромное давление на наш опорно-двигательный аппарат из-за огромного количества прыжков, ускорений, смены направлений и частых контактов и соперником.

Исходя из всего выше сказанного мы можем сделать вывод, что баскетболисту будет полезно принимать коллаген, креатин и ВСАА. Это подтверждают как различные эксперименты, так и мой собственный опыт применения этих добавок. Таким образом приходим к тому, что баскетболисту было бы весьма результативно включить эти добавки в свой рацион, то есть в часть своего здорового образа жизни.

### Список литературы

1. Ильина С.А. Повышение уровня здоровья в процессе занятий баскетболом / С.А. Ильина // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. – № 5(30). – С. 150-154.
2. Слюсарев Д.В. Безопасность в баскетболе / Д.В. Слюсарев // Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика: сборник тезисов научных работ Института физического воспитания и спорта (с международным участием) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск: Книта, 2020. – С. 121-124.
3. Холодов О.М. Актуальные проблемы физической культуры и спорта / О.М. Холодов, С.М. Чернышов // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: Научная книга, 2020. – С. 234-240.

УДК 796.42

## ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*Зязин А.К., Ткаченко Я.В., Попова К.Г.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ

**Введение.** Легкая атлетика – один из самых древних, массовых и популярных видов спорта. К сожалению, российские бегуны на короткие дистанции уже давно не радуют своих соотечественников победами на международных соревнованиях. В настоящее время в этом виде легкой атлетики значительно возросла конкуренция, появились новые регионы в элите мирового спринтерского бега. Даже после завершения карьеры Усейном Болтом пробиться на пьедестал становится всё труднее и труднее [1, 3]. На сегодняшний день, уровень высших спортивных достижений в легкой атлетике столь высок, что приблизиться к ним, а тем более превзойти, могут люди, обладающие очень высоким для данного вида спорта физическим и психическим потенциалом. В отдельных видах легкой атлетики рекорды не обновлялись десятки лет [2].

**Основная часть.** Интерес к данной проблеме можно объяснить особой ситуацией в отношении к российской легкой атлетике, связанной с допинговыми скандалами. Федерация легкой атлетики, предпринимая

меры по совершенствованию всей системы спортивной подготовки легкоатлетов, начиная с самых ранних этапов подготовки, озабочена поиском одаренных детей, которые в перспективе смогут показывать конкурентоспособные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

Исследования, проводимые в России в последнее время, дали возможность разработать программы отбора перспективной молодежи, которые вносят значительный вклад в подготовку спортивных резервов [3].

Безусловно, не перед каждым тренером ставятся задачи подготовки чемпионов и рекордсменов. Но для каждого важно сориентировать ребёнка на занятия тем видом спорта, который в наибольшей мере будет соответствовать его склонностям и способностям и, занятия которым будут способствовать его оздоровлению, повышению двигательной активности, достижению физического совершенства на фоне получения определённых спортивных успехов [1].

Объектом исследования в нашей работе является система отбора легкоатлетов.

Предметом исследования – перспективность легкоатлетов (бегунов на короткие дистанции), занимающихся на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Цель исследования заключается в определении перспективности легкоатлетов, отобранных для занятий на тренировочном этапе их спортивной подготовки. Для реализации цели исследования были определены следующие задачи: 1) изучить тему работы по литературным и другим источникам информации; 2) определить тесты и контрольные упражнения для оценки перспективности легкоатлетов; 3) экспериментально доказать перспективность испытуемых.

Для исполнения исследования использовались следующие методы: анализ литературных и других источников информации; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Педагогический эксперимент заключался в констатации и анализе результатов диагностики уровня физической подготовленности и некоторых свойств нервной системы испытуемых с последующим сравнением этих показателей с переводными нормативами Программы спортивной подготовки были разработаны в соответствии с требованиями ФС [4].

Метод контрольных испытаний заключался в проведении тестов по ОФП и СФП, а также теппинг-теста для диагностики наиболее значимых для бегунов-спринтеров свойств нервной системы. Контрольные упражнения для оценки перспективности юных бегунов были отобраны из Программы спортивной подготовки, а теппинг-тест – по результатам проведенного анализа источников информации, как наиболее важные и доступные для проведения в имеющихся условиях.

В качестве контрольных упражнений по ОФП и СФП были использованы:

- бег 60 м с высокого старта – для исследования быстроты;
- прыжок в длину с места толчком двух ног – для скоростно-силовых качеств;
- бег 200 м – для специальной выносливости;
- бег 400 м – для исследования выносливости;
- теппинг-тест – для определения свойств нервной системы по психомоторным показателям (силы и подвижности нервных процессов).

Метод математической статистики заключался в нахождении разницы в результатах тестирования и нормативах Программы ДЮСШ по каждому тесту, а также среднегруппового показателя по каждому тесту, который определялся нахождением среднеарифметической величины путем сложения результатов всех испытуемых и деления суммы на количество участников тестирования. Получившийся среднегрупповой показатель сравнивался с нормативом Программы для определения разницы.

По количеству положительных и отрицательных среднегрупповых показателей в столбцах «разница» по всем тестам можно сделать вывод об уровне ОФП и СФП группы испытуемых. Об индивидуальном уровне ОФП и СФП испытуемых можно судить по преимущественному количеству плюсов и минусов в разнице результатов всех тестов, представленных в столбце «Общая оценка». Больше плюсов – физическая подготовленность спортсмена соответствует требованиям ФС, меньше – не соответствует.

Изучив и проанализировав тему работы по источникам информации, можно констатировать, что большинство авторов отмечают проблему отбора в легкоатлетический спорт в нашей стране – как одну из актуальных и еще не решенных. Ошибки, допущенные при отборе, могут проявить себя несколько лет спустя и свести на нет всю работу тренера и спортсмена.

**Выводы.** Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие выводы: 1. Основная задача спортивного отбора на всех этапах состоит во всестороннем изучении и выявлении задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта, используя возможности педагогических, медико-биологических и психологических методов отбора.

2. Для оценки перспективности бегунов-спринтеров, занимающихся на тренировочном этапе спортивной подготовки, нами были определены тесты и контрольные упражнения из программы спортивной подготовки обучающихся разработанные в соответствии с требованиями Федерального стандарта по виду спорта «легкая атлетика», и теппинг-тест для выявления силы и подвижности нервных процессов, имеющих большое значение для результативности в беге на короткие дистанции.

3. Результаты диагностики показали соответствие результатов по всем тестам у подавляющего большинства испытуемых (90,47%), что

указывает на их перспективность для дальнейших занятий бегом на короткие дистанции.

### **Список литературы**

1. Герке Т. Спортивная анатомия / Т. Герке. – М.: Попурри, 2018. – 203 с.
2. Зеличенко В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко. – М: Терра спорт, 2000. – 185 с.
3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 94 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ № 220 от 24 апреля 2013 года изменениями на 16 февраля 2022 года).

УДК 796.011.012:378.037.1 ББК Ч511.642

## **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I КУРСА**

***Игнатьева М.Г.***

ФГБОУ ВО «Чувашского Государственного университета им. И.Н. Ульянова»,  
г. Чебоксары, РФ  
*marina25052015@mail.ru*

**Введение.** В исследовательской работе автор рассматривает экспериментальные данные выявления уровня физической подготовленности и уровня знаний студентов 1 курса в области физической культуры и спорта. Результаты исследования указывают на то, что большинство студентов нуждаются в дополнительной физической активности, так же в повышении уровня знаний в области физической культуры и спорта. Физическая подготовленность является важным аспектом здоровья и общей физической формы человека [1, 3]. Она также играет ключевую роль в успехе студентов в учебе и профессиональной деятельности. В связи с этим, дифференцированный контроль и оценка физической подготовленности студентов 1 курса является важной задачей для образовательных учреждений. Целью данного исследования является выявление эффективности дифференцированного контроля и оценки физической подготовленности студентов 1 курса. Перед началом исследования были поставлены следующие задачи: 1) изучить методы контроля и оценки физической подготовленности студентов 1 курса; 2) выявить уровень физической подготовленности студентов 1 курса; 3) определить эффективность дифференцированного контроля и оценки физической подготовленности студентов 1 курса.

**Основная часть.** Исследования были проведены на базе экономического факультета ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н.Ульянова» в 2022-2023 учебном году. В педагогическом эксперименте приняли участие 50 студентов 1 курса.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: 1) анализ научной литературы по теме исследования; 2) опрос студентов 1 курса для выявления уровня физической подготовленности; 3) наблюдение за процессом дифференцированного контроля; 4) для оценки уровня физической подготовленности студентов 1 курса были выбраны следующие контрольные упражнения: бег на 100 метров, бег на 2000 метров (девушки) 3000 метров (юноши), сгибание разгибание рук из упора лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки), подтягивание на высокой перекладине» (юноши).

Анализ научной литературы показал, что существует несколько методов контроля и оценки физической подготовленности студентов [2, 4]. Один из них – это тестирование, которое включает в себя различные упражнения, такие как бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки), подтягивание на высокой перекладине» (юноши). Другой метод – это анкетирование, которое позволяет выявить уровень знаний студентов в области физической культуры и спорта.

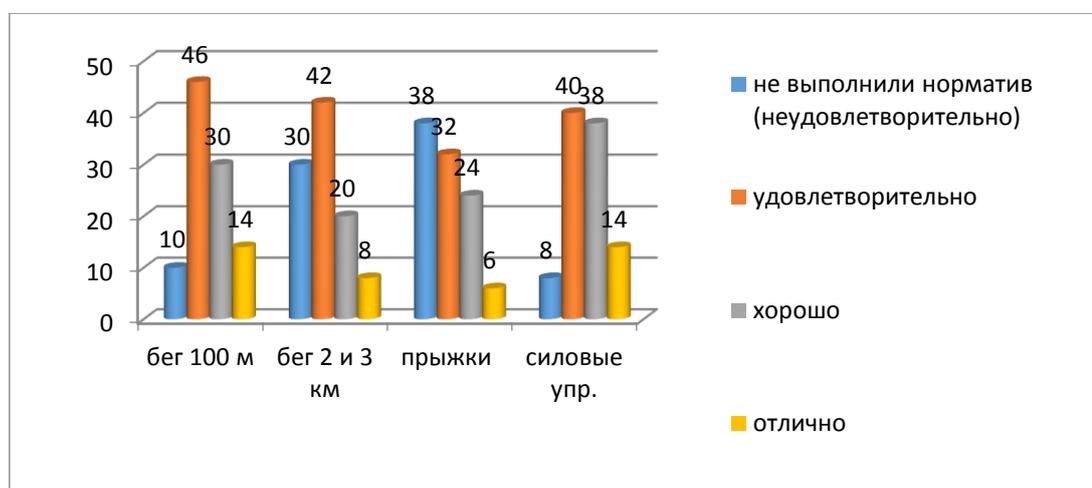


Рис. 1. Результаты выполнения студентами зачетных нормативов

В результате проведенного исследования с выполнением упражнения бег на 100 метров на «отлично» справились 14% студентов, оценку «хорошо» получили 30%, на «удовлетворительно» пробежали 46%, оценку «неудовлетворительно» получили 10% студентов.

Бег на 2 км (девушки) и 3 км (юноши), показал, что 30 % студентов не смогли справиться с испытанием, и только 8% студентов преодолели норматив на «отлично», 20% – «хорошо», а 42% студентов пробежали на оценку «удовлетворительно».

Упражнение прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, оказался для студентов непреодолимым – 38% из тестируемых сдали на оценку «неудовлетворительно», 32% – «удовлетворительно», 24% – «хорошо», на «отлично» преодолели всего 6% студентов из всех испытуемых.

Среди студентов, выполнявших силовые упражнения «подтягивание на высокой перекладине» (юноши) и «поднимание туловища из положения лежа на спине» (девушки) выявились следующие показания: 8% испытуемых справились с нормативом на «отлично», 38% – справились на оценку «хорошо», 40% – выполнили норматив на «удовлетворительно» и 8% испытуемых не выполнили норматив.

Опрос студентов 1 курса показал, что большинство из них имеют низкий уровень физической подготовленности. Около 27% респондентов ответили, что занимаются спортом каждый день или несколько раз в неделю, 50,0% занимаются несколько раз в месяц, 13,2% респондентов не занимаются спортом (на данный момент) совсем. Более половины студентов не занимаются спортом или физическими упражнениями регулярно.



Рис. 2. Частота занятий физической культурой студентов 1 курса.

Также было выявлено, что уровень знаний студентов в области физической культуры и спорта оказался выше среднего. Оценки «отлично» показали 12% студентов, обнаружившие всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала. Оценки «хорошо» получили 59%, успешно выполнившие предусмотренные в программе задания, усвоившие основную литературу, рекомендованную в программе. Оценки «удовлетворительно» получили 28%, допустившие погрешности в устном ответе при выполнении заданий. Оценка «неудовлетворительно» 1%, допустившие принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Дифференцированный контроль и оценка физической подготовленности студентов 1 курса показали свою эффективность. Благодаря этому методу, было выявлено, что некоторые студенты имеют

высокий уровень физической подготовленности, в то время как другие нуждаются в дополнительной тренировке. Были предложены индивидуальные программы тренировок для каждого студента, которые помогут им улучшить свой уровень физической подготовленности.

**Заключение.** Результаты исследования показали, что большинство студентов нуждаются в дополнительной физической нагрузке и повышении уровня знаний в области физической культуры и спорта. Возникает необходимость в проведении лекционных, методических и практических занятий для формирования у студенческой молодежи интереса и ценностной мотивации в отношении различных форм физической культуры и спорта. Таким образом, дифференцированный контроль и оценка физической подготовленности студентов 1 курса является эффективным методом для выявления уровня физической подготовленности и разработки индивидуальных двигательных заданий на занятиях по физической культуре.

### **Список литературы**

1. Иванова А.Н. Мотивация обучающихся технических специальностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Иванова, Л.Г. Цыпленкова // Сборник научных трудов. – Саратов: СГТУ им. Гагарина Ю.А., 2023. – С. 62-66.
2. Игнатьева М. Г. Влияние физической культуры на развитие морально-волевых качеств студентов / Вострова С.С. // Материалы научно-практической конференции. 2017. – С. 97-104.
3. Максимова Ф.В. Особенности влияния занятий по физической культуре на повышение умственной работоспособности студентов / Ф.В. Максимова, М.Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2019. – С. 154-158.
4. Цыпленкова Л.Г. Анализ уровня физической подготовленности студентов в соответствии с нормативами ГТО / Л. Г. Цыпленкова. – Москва: ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет», 2022. – С. 166-170.

УДК 615.849

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ**

***Капацына Т.В.***

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*ckjdfhm122@gmail.com*

**Введение.** Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие его физических способностей. По прохождению всего курса дисциплины студенты должны овладевать определенной компетенцией [1]. Наиболее общим понятием

теории и методики физического воспитания является физическая культура. Физическое воспитание входит в понятие «физическая культура» как ее деятельная часть в виде трех направлений педагогического процесса (общей физической подготовки, профессиональной физической подготовки и спортивной подготовки) [2]. Одним из приоритетных направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, является создание условий, обеспечивающих возможности для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физкультурой и спортом, повысить конкурентоспособность российского спорта.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. У студента, завершившего обучение по дисциплине «Физическая культура», должна быть установка на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Основная часть.** Особенности знания по физической подготовке – залог успеха любого тренера. Необходимо учитывать: 1) контроль биологического возраста; 2) сенситивные периоды (определенный период в жизни индивида, в котором созданы более оптимальные условия для развития у него некоторых психологических качеств и видов деятельности); 3) правильная концепция силовой подготовки.

Развитие спортсмена происходит нелинейно, в совершенствовании конкретных физических способностей, очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее. Временные границы этих периодов у мальчиков и девочек неодинаковы. Обычно на момент начала интенсивного развития имеются особенности, девушки обгоняют подростков на 1-2 года.

Сенситивные периоды прослеживаются от 5 до 21 года. С 13 до 19 лет происходит активный рост и продолжается до 21 года. Сила возрастает в период – 15-18 лет. Ловкость – с 13 до 18 лет. Координация – 13-14 лет. Максимальная сила – 19-21 год. Взрывная сила – старше 21 года. Гибкость – с 5 до 10 лет и продолжается в зависимости от ее дальнейшего развития [3].

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировок и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Соревновательные упражнения – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и

выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия проводятся в форме: 1) теоретических, практических, контрольных; 2) элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий; 3) индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций; 4) самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме: 1) выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; 2) занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; 3) самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом; 4) массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий [5].

Компетенция и задачи по управлению спортивной подготовкой на региональном уровне определены в федеральном законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Где в статье 8 «Полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта», указано, что к полномочиям субъектов относятся: утверждение порядка формирования и обеспечения спортивных сборных команд, а именно: 1) обеспечение подготовки спортивного резерва сборных команд РФ; 2) содействие развитию массового спорта, спорта высших достижений; обеспечение деятельности региональных центров спортивной подготовки; 3) координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд в межрегиональных и во всероссийских спортивных соревнованиях; 4) осуществление контроля соблюдения организациями РФ [4].

В программе по физическому воспитанию студентов можно выделить 3 раздела: теоретический, практический и контрольный. Теоритический раздел – материал раздела предусматривает овладение студентами научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания процесса, функционирования физической культуры общества и личности, умение их активного, творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Практический раздел программы реализуется на практических и учебно-тренировочных занятиях, предусматривает обучение занимающихся новыми двигательными действиями и воспитание физических качеств. Контрольный раздел – контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоритических, практических и методических знаний и умений, о

состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента [1].

**Заключение.** На пути роста и организации управления физической подготовкой формируются задачи: 1) модернизация системы физического воспитания в образовательных учреждениях; 2) совершенствование в подготовке спортсменов высокого класса; 3) обеспечение спортивного резерва для спортивных сборных команд [1]. Результаты в спорте высших достижений – постоянно растущая конкуренция на международных и отечественных спортивных соревнованиях, что основательно подводит к поиску наиболее эффективных средств и методов подготовки спортсменов высокой квалификации. Одной из ведущих мест занимают проблемы совершенствования спортивной подготовки юных спортсменов, одним из направлений повышения эффективности многолетней подготовки является обновление программ тренировочного процесса [4]. Физическая культура в учебных заведениях представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов [5].

#### **Список литературы**

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / В.И. Виленский. – М: Гардарики, 2001. – С. 126.
2. Ганженко Ю.В. Физическая культура / Ю.В. Ганженко, Г.А. Гушин, Е.А. Краснов, С.М. Пылаев. – СПб: ГОУВПО СПбГУТ, 2008. – С. 97.
3. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в вузах / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М: Высшая школа, 2001. – С. 75.
4. Кукушкин Г.И. Российская система физического воспитания / Под ред. Г.И. Кукушкина. – М., «Физкультура и спорт», 1995. – С. 12-15.
5. Пиваш А.Н. Учебное пособие по физической подготовке: учебное пособие / А.Н. Пиваш. – М.: Высшая школа, 2001. – 256 с.

УДК796.011.3:37.091.3:378

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

***Карпенко И.В., Карпенко Е.Н., Кошкодан Е.Н.***

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

**Введение.** На протяжении 10 лет учащиеся и студенты Донецкой Народной Республики находятся в стрессовой ситуации, в связи с обострением военных действий и ковидных ограничений, что является причиной «двигательного голода». Актуальность темы, выработать

потребность и желание для занятий физической культурой в домашних условиях и привить навыки здорового образа жизни.

**Основная часть.** Дистанционное обучение не может заменить стандартные пары по прикладной физической культуре, где студент получает физическую нагрузку, оздоравливается, соблюдает технику безопасности, повышает уровень физических качеств, умений и прикладных навыков, а также находится в социуме. Но, как временная мера – может научить новому и развить те качества, которые при очном учебном процессе поддаются хуже.

Наш Университет заинтересован в том, чтобы сохранить и улучшить психическое и физическое здоровье студентов, повысить их интеллект и подготовить к будущей трудовой деятельности.

Дистанционное обучение – это взаимодействие преподавателя и студента между собой на расстоянии, включающее весь спектр учебного процесса (содержание, методы, формы, средства обучения), которое реализуется посредством интернет-технологий (дистанционные курсы, веб-страницы и сайты, электронная почта), которое имеет два варианта:

1) усвоение учебных предметов самостоятельно с применением интернет-ресурсов и электронных пособий;

2) синхронное и асинхронное взаимодействие преподавателя и обучающихся с использованием высоких технологий Интернета, различных платформ для видеоконференций (Zoom, WhatsApp, В Контакте).

Второй метод наиболее эффективен, так как находясь на расстоянии, студенты общаются с преподавателями, получают советы к выполнению заданий, разбирают ошибки и получают методические рекомендации. [2]

Применение дистанционных и информационных технологий даёт преподавателю возможность расширить дидактический арсенал (формы средства и методы), что мотивирует интерес студентов к изучению предмета, делает процесс познания увлекательным, расширяет кругозор студентов, а поиск новых форм, методов и средств обучения позволяет преподавателю повысить профессиональные компетенции.

Технике безопасности в домашних условиях на занятиях физической культурой должна соответствовать организация пространства и инвентарь [1].

Для ее соблюдения необходимо ограничить выполнение упражнений с оборудованием, за исключением наличия гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

Занимаясь дома, студенту необходимо придерживаться следующих правил:

1) выполнять инструкции и рекомендации преподавателя по технике безопасности;

2) занятия проводить в комнате или на открытом воздухе;

3) в помещении воздух должен хорошо циркулировать, температура должна быть не выше 23<sup>0</sup>;

4) следует провести разминку для подготовки мышц к последующим упражнениям;

5) во время выполнения упражнений необходимо выбрать свободное пространство, чтобы избежать несанкционированных падений, столкновений с мебелью и бытовыми приборами;

6) при ухудшении самочувствия незамедлительно прекратить занятие, сообщив преподавателю дистанционно;

7) в конце занятия рекомендуется выполнить несколько упражнений на гибкость и расслабление;

8) во время занятия необходимо соблюдать питьевой режим.

Особенности организации занятий физической культурой в домашних условиях:

1) учебный материал подается на образовательной платформе в форме видео урока, домашние задания и дополнительные материалы отправляются на адрес электронной почты студента или размещаются на электронной платформе образовательного учреждения;

2) студенты изучают материал самостоятельно, присылают файлы с выполнением теоретических заданий преподавателю или сообщения о выполнении практических заданий и комплексов упражнений;

3) преподаватель проверяет ответы, проводит онлайн консультацию, оценивает работы (рефераты, проектная деятельность, сообщения в электронном виде, тестирование). По итогам периода обучения студент в онлайн – режиме сдаёт промежуточную аттестацию и получает зачет в конце учебного года.

Для организации дистанционного обучения могут применяться следующие виды деятельности: разработка индивидуального и группового плана подготовки; на электронных ресурсах (В Контакте, Telegram) находятся- направления тем, заданий, ссылки, которые используются студентами для выполнения практических занятий и дальнейшей передачи преподавателю через систему электронного журнала, электронной почты, телефона; просмотр видео уроков, тренировок, спортивных программ на ТВ-каналах.

Контрольные нормативы по прикладной физической культуре состоят из практической и теоретической части.

В теоретическую входит: тестирование, анкетирование, онлайн-тесты, наблюдения, рефераты, доклады, что позволяет оценить знания студентов в области физической культуры и спорта.

В практическую входит: педагогическое тестирование (выполнение контрольных упражнений, для подготовки к сдаче нормативов и комплекса ГТО); фото и видеоотчёт о выполнении; ведение дневника самоконтроля помогает студенту следить за собственным здоровьем, своевременно

замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки, грамотно относится к режиму двигательной активности в течение дня и недели.

**Выводы:** правильно организованные дистанционные занятия по прикладной физической культуре в высших учебных заведениях помогает студентам: обрести чувство собственного достоинства (уверенность в себе); снизить и регулировать вес; усилить защиту организма для снижения риска заболеваний; обрести спокойствие, психическое равновесие, избавиться от бессонницы; улучшить самочувствие; стимулировать к общению и активному образу жизни.

### Список литературы

1. Григан С.А. Особенности самостоятельных занятий физической культурой в период дистанционное обучение / С.А. Григан, В.А. Бельмач, С.А. Шенгелая // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 1. – С. 82-86.
2. Зайцева Н.В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н.В. Зайцева, Ю.В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий: материалы Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 13 мая 2020 г.). – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С. 125-129.

УДК 796.92

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

*Клементьев Н.А., Бобряшов И.В., Цибренко Н.И.,  
Коваленко М.Е., Зацепин Е.В.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ  
*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** В настоящее время люди мало задумываются о актуальности правил безопасности на лыжных гонках и из-за этого происходит много катастроф, в которых люди травмируют себя или же своих близких, а также погибают. Поэтому и нужно знать правила безопасности на лыжах. Цель работы – рассмотреть основные правила лыжных гонок и техники безопасности в ходе тренировок и соревнований.

Важным показателем в лыжной подготовке является скоростная выносливость, она подразумевает работу с максимальной интенсивностью. Ещё одним видом развития скоростной выносливости является применение имитационных упражнений в движении с палками с соревновательной скоростью и чередования бега [1].

**Основная часть.** Силовая выносливость ничто иное, как возможность выполнять работу длительное время с конкретными

физическими усилиями, не теряя при этом способность к работе. При выполнении особых упражнений, направленных на сопротивление (бег по снегу, воде или песку), упражнений статического характера, упражнений с малым весом до отказа в каждой серии, с большим количеством повторений в быстром темпе, упражнений с набивными мячами, гантелями или с амортизаторами, развивается силовая выносливость.

Взаимосвязь силы и выносливости называется скоростно-силовая выносливость. Подразумевает под собой, направление на стабильность и рост функциональных возможностей, а также на достижение успехов в соревнованиях по лыжным гонкам.

Для того, чтобы развивать подобную выносливость, во время тренировки спортсмены прибегают к следующим упражнениям: прыжковая имитация в подъемы, разнообразные упражнения с внешними отягощениями (гантели, набивные мячи, ядра), прыжковые упражнения с отягощением в быстром темпе, передвижения на лыже роллерах, передвижения в затрудненных, осложненных условиях: при сильном ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении, упражнения с блоками и резиновыми амортизаторами, эспандерами, прыжковая имитация в подъемы, плавание только с помощью ног или рук, передвижения на лыжах по рыхлому снегу, используя отталкивания только ногами или руками [2].

В процессе подготовки спортсменов высокие требования предъявляются к развитию силы. Сила – это возможность с помощью напряжения мышц осуществлять физические действия, преодолевать внешние противодействия. Одновременно с ходьбой на лыжах происходит напряжение основных мышц тела человека. Продуктивными упражнениями для того, чтобы развивалась мускулатура, принято считать: упражнения с отягощениями (набивные мячи, штанга, гантели, гири, утяжеленные пояса, ядра); упражнения на лыже роллерах и лыжах отдельно для ног и рук; упражнения на кольцах, перекладине, брусьях; прыжки или прыжковые упражнения; бег в усложненных условиях (по песку, снегу, воде, льду, в гору и по равнине, против ветра); ходьба с палками, а также сопротивления партнера.

Немаловажным фактором является быстрота. Она также действенна для специализированной работы спортсменов в лыжных гонках, как и сила с выносливостью. Зависимость быстроты передвижений связана с совершенством владения техникой лыжных ходов, гибкостью суставов, волевыми качествами, подвижностью нервных центров, эластичностью и силой мышц [3].

Особое внимание в лыжном спорте необходимо уделять основным рекомендациям, чтобы не допустить переохлаждение или травму участников.

Техника безопасности в ходе лыжной подготовки. Лыжные палки должны иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на

запястье и быть снабжены кольцом и защитным наконечником. Длину беговой лыжной базы можно рассчитать по формуле: рост спортсмена плюс двадцать сантиметров. Для того, чтобы лыжник смог снять и надеть снегоступы без применения помощи иного лица, эксплуатация и установка крепления должна быть построена под катающегося. Рекомендуется приобретать свободную и легкую экипировку, которая сможет выполнять функцию защиты от ветра и не будет стеснять движения спортсмена. Чтобы снизить возможность повреждений или травм, обувь для лыжника должна строго соответствовать размеру его ноги. Катание по горизонтальной траектории следует осуществлять на расстоянии друг от друга не менее 3 метров, а во время спуска – тридцать метров. Не стоит выбрасывать перед собой лыжные палки во время скатывания с горы. Если вы осознаёте, что теряете контроль баланса, рекомендуется слегка присесть на корточки и завалиться набок. Палки необходимо направить назад, чтобы избежать возможных травм. Следует избегать перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются спортсмены. С трамплина запрещено прыгать, если вы не обладаете специальной подготовкой. При самых первых признаках обморожения, стоит растереть сухой рукой замерзшую область до появления теплоты. Перед началом лыжного занятия необходимо снять с себя одежду, которая может утяжелять. Стоит помнить, что температурный режим сбивается во время катания и спортсмену становится жарко. Чтобы исключить возможность простуды, не снимайте и не расстегивайте одежду на ходу [3].

Накануне старта рекомендуется выполнить проверку лыжного комплекта. Осуществить контроль исправности лыжных палок, состояния самих лыж, а также проверить спортивную одежду. При необходимости стоит устранить старую мазь и парафин с лыж, для подготовки к нанесению парафина и ускорителей.

Непосредственно в день перед соревнованиями рекомендуется лечь спать пораньше, делать это необходимо для восстановления организма перед предстоящими нагрузками. Примерно за полчаса до начала соревнований необходимо размяться, чтобы подготовить мышцы тела. Для достижения наибольшего эффекта необходимо ускориться за пятнадцать минут до начала заезда. Одеваться нужно тепло, но в то же время не объемно.

После организованного начала соревнований дистанцию необходимо проходить скользящим шагом, сохраняя при этом определенный темп и ритм дыхания. Особо важное значение имеет соблюдение мер безопасности при беге на лыжах [1].

**Выводы.** Таким образом, соблюдение основных правил техники безопасности в ходе тренировок и соревнований в лыжных гонках является обязательным условием проведения соревнований и тренировок.

## Список литературы

1. Холодов, О.М. Формирование физической культуры личности / О.М. Холодов, В.А. Долмоного, А.В. Дорохов, А.С. Санникова // XI Всероссийская научно-практическая конференция «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта». – Иркутск: ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска, 2021. – С. 191-196.
2. Шуманский, И.И. Меры безопасности в ходе тренировок и спортивных состязаний на спортивных объектах / И.И. Шуманский, М.В. Сурков, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития». – Челябинск: «Уральская Академия», 2021. – С. 374-377.
3. [https://world-sport.org/cycle/ski\\_racing/rules/](https://world-sport.org/cycle/ski_racing/rules/) (Дата обращения: 26.08.2023 г.)

УДК 796.012

## МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Корневская Е.Н., Романчук С.И.*

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ  
*korenevskaya-e@mail.ru*

**Введение.** Успехи в современном спорте зависят от множества факторов. К их числу относят: систему спортивной тренировки, степень нагрузки, эффективный подбор средств и методов, организацию контроля, обеспечение необходимых условий. На сегодняшний день тренерам и преподавателям физической культуры необходимо понимать, как правильно организовать, спланировать и построить структуру тренировочного процесса. Целью данной работы является выявление современных методов и принципов тренировочного процесса, которые делают тренировку наиболее эффективной.

**Основная часть.** По своей педагогической природе спортивная тренировка представляет специализированный процесс физического воспитания, осуществляемый в единстве с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием. В области спортивной тренировки действуют общие закономерности воспитания, поэтому, осуществляя спортивную тренировку, необходимо руководствоваться общепедагогическими, в том числе дидактическими принципами научности, систематичности, связи теории с практикой, сознательности и активности, наглядности, прочности, доступности, индивидуального подхода в условиях коллективной работы с группой. Наряду с этим, спортивной тренировке свойственны и такие закономерности, которых нет в других видах воспитания. Это обусловлено тем, что принципы спортивной подготовки могут быть как общими (общая

физическая подготовка), так и специальными (техника, тактика, двигательные действия в конкретном виде спорта) [2]. Исходя из этого, методы тренировочного процесса могут быть также как общепедагогическими, так и специфическими.

Метод регламентированного упражнения в физкультурно-спортивной практике имеет множество вариантов при общем, едином, целевом назначении: обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся. Единство общей и специальной подготовки студентов является первым основным принципом спортивной тренировки, который непосредственно связан с основными принципами всестороннего развития личности, и который важен в современных тренировках. Данный принцип означает, что спортивная тренировка должна включать не только то, что непосредственно необходимо для спортивной деятельности, но также и то, что необходимо для подготовки студента-спортсмена к будущей профессиональной деятельности.

Второй принцип – непрерывность тренировочного процесса, который предполагает такое его построение, при котором сохраняется постоянная преемственность между занятиями в течение круглогодичной и многолетней тренировки. Непрерывность тренировки - одно из важных условий спортивного совершенствования. Достаточно небольшого перерыва, как сейчас же начинают угасать элементы усвоенных навыков, в первую очередь, наиболее тонко специализированные.

Не менее существенным также является и третий принцип постепенного и максимального увеличения нагрузок и заданий. Постепенное и неуклонное (в общей тенденции) увеличение тренировочных требований вплоть до максимума (для определенных периодов тренировок) является обязательным фактором спортивного совершенствования. Значение данного фактора раскрывается особенно

ясно при рассмотрении закономерностей повышения функциональных возможностей спортсмена.

Цикличность тренировочного процесса является неотъемлемым четвертым принципом тренировочного процесса и отражается в многолетнем и поэтапном планировании, среди которого выделяются большие, средние и малые тренировочные циклы. Каждый очередной цикл строится на новой основе, в том числе на основе частичного обновления средств и методов тренировки.

Отметим, что непрерывность тренировочного процесса нельзя понимать, как отсутствие отдыха. Чередование работы и отдыха является закономерностью любой деятельности, так как более или менее продолжительный отдых – необходимое условие восстановления работоспособности и вместе с тем условие ее повышения и развития. Следовательно, тренер подбирает такую систему чередования тренировочных занятий, чтобы основные ключевые занятия, проводились на фоне восстановленной и повышенной работоспособности [3].

Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается как нагрузками, так и соблюдением интервалов отдыха, достаточными для восстановления и роста работоспособности.

Всестороннее развитие личности спортсмена играет важнейшую роль как в тренировочном процессе (воспитание характера, силы воли, спортивного духа), так и необходимо для формирования гражданской позиции, личностных качеств гражданина, патриота. Особое место здесь занимает духовно-нравственное воспитание, привитие традиционных культурных и семейных ценностей. Только в таком случае можно говорить о формировании эффективного подхода к тренировочному процессу.

**Заключение.** Таким образом, проведенный анализ общепедагогических и специфических методов тренировочного процесса, рассмотренные принципы тренировочного процесса позволяют сделать вывод, что специалистам и преподавателям физического воспитания средних и высших профессиональных учебных заведений необходимо четко и ясно понимать роль и значение современной системы занятий спортом, которая представляет собой систематическую, плановую подготовку студентов к участию в соревнованиях различного уровня и направленности.

#### **Список литературы**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. Изд. 7-е, доп. и перераб. / Ю.И. Евсеев. – М.: Феникс Ростов-на-Дону, 2016. – 444 с.
2. Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. / Ю.Д. Железняк, В.К. Петров. – М.: Изд. центр «Академия», 2016. – 264 с.

3. Масалова О.Ю. Физическая культура / О.Ю. Масалова // Педагогические основы ценностного отношения к здоровью, 2015. – 184 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура студента: учебник / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2015. – 385 с.

УДК 796.01.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Куликова Т.А.*, канд. пед. наук, доц.,  
*Мануковская Т.В.*, канд. пед. наук, доц.,  
*Мухеев А.Е.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ  
*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** Научно-технический прогресс внес в современную жизнь большое количество инноваций и технологий, облегчающих жизнедеятельность человека (электричество, телефоны, компьютеры, гаджеты, транспорт и др.) В свою очередь это повлекло значительное снижение двигательной активности и физической деятельности людей, а так же, целый ряд неблагоприятных факторов, таких как гипокинезия, гиподинамия, гипертония и др. Вместе с тем из самой ранней истории известно, что физическая активность и большая подвижность подростков и детей способствует, прежде всего, развитию их умственной деятельности и оказывает благоприятное воздействие в целом на их формирующийся головной мозг.

**Основная часть.** Физическая культура – это неотъемлемая и органически встроенная часть общечеловеческой культуры, а также это способ и средство психофизического и психофизиологического совершенства личности и в целом укрепления здоровья человека. Физическая культура воздействует на все жизненно важные стороны личности, полученные в виде передаются генетически задатков, которые могут успешно развиваться в процессе всей жизни под влиянием целенаправленного воспитания, благоприятной окружающей среды и созидательной деятельности [4].

Физическая культура, являясь частью общей культуры, с самого раннего возраста способствует адаптации детей к будущей самостоятельной жизни, а в дальнейшем, для учащихся подростков, на следующем этапе их развития уже спорт является сначала «школой жизни», а затем может стать основой их профессии.

Спорт – это разновидность форм физического развития и совершенствования личности. Это действенное средство укрепления силы

и здоровья людей, подготовки их к трудовой и профессиональной деятельности, нравственного и эстетического воспитания, а так же развития эмоциональных и волевых качеств. Отличительной чертой спорта, органично встроенной в природу человека, является наличие состязательности, что содействует более эффективному и гармоничному развитию волевых, физических и нравственных качеств. Сам спорт подразделяется на спорт массовый и спорт высших достижений [2].

Спорт является неотъемлемым компонентом физической культуры, ее логическим продолжением в развитии и формировании личности в зависимости от целого ряда индивидуальных компонентов. Вместе с тем целый ряд социальных функций физической культуры характерен и для спорта. Но спорт в тоже время выходит за ее рамки, получая профессиональную направленность и самостоятельность. Поэтому и существует сочетание «физическая культура и спорт». Цель занятий физической культурой – укрепление здоровья, физическое совершенствование и приобретение двигательных навыков и умений. Основной целью занятий спортом является стремление к завоеванию максимально возможных достижений и побед в избранном виде спорта.

Издавна проблема сохранения здоровья личности и общества была одной из важных в целом ряде цивилизаций. Сегодня, на новом этапе человеческого существования, в связи с обострившейся проблемой сбережения и укрепления здоровья граждан, развитию физической культуры и спорта уделяется большое внимание как в нашей стране, так и во многих странах планеты.

Но все это особенно важно в подростковом возрасте – роста и развития личности. Цель современного образования, а так же образования в области физической культуры и спорта состоит не только в том, чтобы выпускник вышел в жизнь с достаточной физической формой, но и в том, чтобы он был действительно образованным и грамотным в области физической культуры: владел методами и средствами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных система организма; на должном уровне владел методами и средствами работы с собственным телом, знал его и умел использовать по назначению с максимальным извлечением пользы [1].

Для этого особую роль в процессе формирования индивидуальности человека играет физическое образование. Оно создает фундамент здоровья для развития других сторон личности, обеспечивает его внутренние гарантии продуктивности в учебно-познавательной деятельности. Одной из основных задач физического воспитания является формирование потребности подростка в занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье подрастающего поколения является одной из главных проблем современного общества во всех странах. Выпустить здорового ребенка из школы – одна из важнейших задач всех образовательных

учреждений страны. Важное место в системе оздоровительных мероприятий отводится образовательной системе, прежде всего за счет широкого внедрения в деятельность образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по укреплению и охране здоровья учащихся, которые учитывают важнейшие характеристики образовательной среды: организации учебного процесса, факторы внешней среды. В связи с этим новые инновационные технологии обучения активно разрабатываются, в их основе лежит системно-деятельностный подход [3]. Системно-деятельностный подход сегодня – это реальность современного образования. Мысль К.Д. Ушинского «Нужно, чтобы дети, по возможности, учились самостоятельно, а учитель руководил этим самостоятельным процессом и давал для него материал» полностью отражают суть урока для нового поколения [1].

В школе на уроках физической культуры ученики получают представления о физической культуре, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Большое значение придается формированию привычки подрастающего поколения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта в свободное время, ориентации на здоровый образ жизни людей. Ведь одной из основных задач ФГОС является формирование у молодых людей навыков самообучения, самовоспитания и саморазвития. В процессе урока (непосредственной деятельности) у обучающихся происходит формирование объективного, научного представления о возможностях своего организма.

За последние годы физическая культура в высших учебных заведениях отошла на второй план и как возможное следствие – студенты имеют отклонения в состоянии здоровья (проблемы с опорно-двигательным аппаратом, избыточный вес и т.д.). Проведенные исследования, показали, что у студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышается уверенность, выдержка, эмоциональная устойчивость, среди них больше решительных людей.

**В заключении** можно сделать вывод, что физическая культура и спорт – это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает важное место в учебе и работе людей. Занятия физическими упражнениями играют существенную роль во всех сферах жизнедеятельности людей.

### **Список литературы**

1. Борзых, С.Э. Естественно-научные основы физической культуры / С.Э. Борзых, О.М. Холодов / I Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов севера и Арктики». – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2021. – С. 211-216.

2. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. – 2017. – №3. – С. 37-39.
3. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2016. – 525 с.
4. Холодов, О.М. Формирование физической культуры личности / О.М. Холодов // XI Всероссийская научно-практическая конференция «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта». – Иркутск: ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска, 2021. – С. 191-196.

УДК 796.015.132

## **РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ**

*Куржеев У.Р.*

ФКОУ ВО «Академия права Федеральной службы исполнения наказаний» России,  
г. Рязань, РФ  
*ssorin@list.ru*

**Введение.** Слово «агрессия» происходит от латинского «aggređi», которое трактуется как «нападать» [1]. На современном этапе развития общества агрессия понимается как враждебная форма поведения по отношению к другим людям.

Агрессивное поведение может выражаться в виде злых шуток, сплетен, враждебных фантазий, бандитизма, убийства и т.д. Под агрессивностью многие ученые понимают устойчивую психологическую черту, выражающуюся в готовности к агрессии. Е.В. Змановская полагает, что «агрессивность человека и его склонность к агрессивному поведению существенно детерминируется особенностями его индивидуального развития. В появлении агрессивного поведения участвуют многие факторы, в том числе возраст, индивидуальные особенности, внешние физические и социальные условия» [2].

**Основная часть.** Служба в уголовно-исполнительной системе проходит в сложных, экстремальных условиях (жесткая регламентация выполнения служебных обязанностей, несение службы с оружием, наличие властных полномочий, взаимодействие со спецконтингентом), которые систематически провоцируют сотрудников на различные виды агрессивного поведения [3].

Реализация агрессивного поведения негативно отражается на различных аспектах служебной деятельности: оперативной обстановке в

учреждении, социально-психологическом климате [4]. Для того чтобы разобрать данную проблему, необходимо выявить наиболее характерные формы личностной агрессивности и конфликтности, а также выявить, какой уровень агрессии наиболее характерен для учащихся и в каких формах он выражается.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Академии ФСИН России, выборка составила 53 обучающихся второго курса (32 девушки и 21 юноша), в возрасте от 17 до 24 лет. Цель исследования состояла в изучении агрессивной формы поведения среди курсантов образовательных организаций ФСИН России. Гипотеза исследования: предупреждение агрессивного поведения курсантов на занятиях по физической подготовке в условиях образовательной организации ФСИН России будет эффективно, если будут проводиться профилактические мероприятия. В рамках эмпирического исследования были использованы следующие методы и методики: беседа, наблюдение, методика изучения агрессии и агрессивности А. Басса – А. Дарки.

По результатам тестирования было выявлено, что наиболее характерными для курсантов формами агрессии и агрессивного поведения являются вербальная агрессия (среднее групповое значение – 5,7 балла при максимальном уровне в 13 баллов), физическая агрессия (среднее групповое значение – 5,2 балла при максимальном уровне в 10 баллов), косвенная агрессия (среднее групповое значение – 5,2 балла при максимальном уровне в 9 баллов) и раздражительность (среднее групповое значение – 5,22 балла при максимальном уровне в 11 баллов). Наименее характерной формой агрессивного поведения курсантов является негативизм (среднее групповое значение – 3 балла при максимальном уровне в 6 баллов)

Для некоторого числа опрошенных курсантов характерен высокий уровень агрессии, выражающийся в следующих формах: вербальная агрессия – 95%, физическая агрессия – 85%, косвенная агрессия – 85% и раздражительность – 40%. При обучении в образовательной организации ФСИН России курсантам свойственно агрессивно реагировать на неприятные в физическом и психическом отношении ситуации, которые вызывают стресс, тревогу, раздражение, фрустрацию и т.д. У многих проявляются дезадаптивные свойства личности, что затрудняет возможность приспособления в коллективе учебной группы. Еще одной негативной тенденцией является агрессивная мотивация, повышенный уровень которой отмечается у 22,5% респондентов. Данная проблема усугубляется еще и тем, что у курсантов отмечаются проблемы с социализацией и личностной зрелостью, они не умеют конструктивно разрешать конфликты, не знают себя.

Во время занятия спортом происходит самовыражение курсанта через победы и достижения, что помогает избавиться от внутреннего

дискомфорта и недовольства собой, тем самым устраняя основную причину агрессии. В спортивной деятельности курсант имеет возможность совершить эмоциональный всплеск, выброс энергии. Осуществляя спортивную деятельность, у курсанта формируется саморегуляция. Обучающийся становится более устойчив эмоционально, коммуникативным и толерантным, приобретает адекватную самооценку и оценку для окружающих людей. Все эти факторы способствуют снижению агрессивных проявлений во время несения службы и в повседневной жизнедеятельности курсантов.

Курсанты Академии ФСИН были привлечены к ряду спортивно – массовых мероприятий, протекающих в течении семестра. Повторное психодиагностическое обследование показало, что уровень показателей и форм агрессии у курсантов после проведения мероприятий значительно снизился. По результатам сравнительной диагностики уровня враждебности и агрессии курсантов по методике А. Басса – А. Дарки по всем перечисленным показателям были выявлены достоверные различия с достоверностью на 1% от уровня значимости у курсантов.

**Заключение.** Подводя итог вышесказанному, хотелось бы еще раз указать на важность данной проблемы. Курсанты – это будущие офицеры, должность которых не позволяет проявлять агрессивные формы поведения. Поэтому крайне важно осуществлять профилактические мероприятия на разных этапах обучения. Психологам в ведомственных образовательных организациях важно вовремя выявлять и корректировать подобные отклонения, так как агрессия приводит к разрушению личности, способствует внутриличностным и межличностным конфликтам, что является опасным для дальнейшего прохождения службы. На занятиях по физической подготовке перед агрессивными курсантами открывается возможность для ее открытой демонстрации.

### Список литературы

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учеб-метод. пособие / И.В. Вачков. – М., 2002. – 223 с.
2. Грабовский И.В. Морально-психологическое состояние военнослужащих: сущность и структура / И.В. Грабовский // Воспитательная работа в военных организациях. – 2006. – № 3. – С. 97–99.
3. Мишин А.А. К вопросу об особенностях проявления агрессивного поведения сотрудниками уголовно-исполнительной системы / А.А. Мишин // Уголовно-исполнительная система сегодня: взаимодействие науки и практики: материалы XXII Всерос. научно-практическая конф. – 2019. – С. 131–136.
4. Долинин А.Ю. Мотивация и стимулирование служебной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы: современное состояние и повышение эффективности / А.Ю. Долинин // Прикладная юрид. психология. – 2015. – № 4. – С. 144-151.

## **ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

*Лебединская И.Г., Хвалебо Г.В., Сыроваткина И.А.*

ФГБОУ ВО «Таганрогский институт им. А. П. Чехова» РГЭУ (РИНХ),

г. Таганрог, РФ

*lebedinskaja1960@mail.ru*

**Введение.** На современном этапе интенсификация производства, повышение объема труда предъявляют особые требования к качественной подготовке специалистов в различных сферах профессиональной деятельности.

В каждом виде деятельности предъявляются специфические требования, как к общим, так и профессиональным способностям, а значит, в педагогическом процессе их развитие должно осуществляться в разумной соразмерности. Результативность развития профессиональных способностей имеет исключительно важное значение в подготовке квалифицированных специалистов, тем не менее, весь учебно-воспитательный процесс должен в том числе предусматривать и всестороннее воспитание личности [1].

В ходе учебной, а затем и в дальнейшей непосредственной профессиональной деятельности при сознательной активности самой личности потенциальные способности развиваются в актуальные способности, состояние которых в наибольшей мере определяет успешность приобретения профессиональных знаний, умений и навыков. В связи с этим важной ролью в обеспечении должного уровня профессиональной компетенции будущих тружеников является физическая подготовленность, работоспособность, развитие профессиональных способностей.

Рассматривая отдельные виды трудовой деятельности и физические упражнения можно отметить, что существует достаточно выявленная общность в структуре проявления психомоторных процессов, функционировании органов и систем организма, обеспечивающих двигательные действия. Этому способствует физическая подготовка, создающая определенные предпосылки для успешной профессионально-трудовой деятельности, а применение прикладных физических упражнений раскрывают огромные возможности в изучении и развитии у обучающихся физических качеств и профессиональных способностей.

В данном контексте по вопросам, связанных с подготовкой студентов к трудовой профессиональной деятельности особое место занимает составная часть физического воспитания – профессионально-

прикладная физическая подготовка. Определяется профессиональная прикладность физического воспитания в обеспечении оперативного и высокого развития организма, формирования нужных умений и навыков, необходимых для результативного усвоения избранной профессией.

Специфическое проявление ППФП заключается в том, чтобы наиболее оптимально и целесообразно на базе ОФП использовать физические упражнения в достижении значительной степени развития таких физических качеств, к которым в процессе целенаправленного обучения и освоения определенной профессии предъявляются повышенные требования.

Необходимо отметить, что профессиональные качества и способности организма не обладают статикой, и от овладения профессией может меняться их уровень, при этом развитие происходит не одной физической или психологической особенностью. А значит, профессиональная успешность определяется развитием всех функций организма. Выявление особенности условий и требований, которым обязана соответствовать профессиональная подготовленность будущих специалистов определенных профессий, определяется особенностями конкретной трудовой деятельностью и критериями ее реализации.

В специализированной физической подготовке существуют задачи и содержание. Они, в свою очередь ограничены объективными и субъективными требованиями, поставленными профессией перед молодым специалистом. Вследствие этого научно – теоретическая обоснованность специальной физической подготовки, определяется исследованием ведущих причин профессиональной деятельности и критериев ее реализации.

**Цель.** Изучить теоретико-методические основы ППФП, определить наиболее эффективные средства ППФП. Экспериментальным путем выявить влияние комплекса средств физического воспитания, направленного на повышение уровня ППФП у будущих педагогов начальной школы.

Педагогическое исследование проводилось среди студентов 3 курса (30 человек) ТИ имени А.П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)». Определение уровня ППФП экспериментальной группы проводилось по 5 контрольным испытаниям: бег «змейкой» 20 м; перешагивание через гимнастическую палку; прыжки через скакалку; наклон из положения стоя; теппинг-тест. Рациональное построение ППФП было направлено на обеспечение непосредственной взаимосвязи и единства общей физической подготовки со специальной физической подготовкой. Средства ППФП подбирались с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.

Упражнения ППФП были разделены на комплексы, которые включали в следующие виды упражнения:

1. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов).

2. Стретчинг.
3. Игровые упражнения.

В конце педагогического эксперимента был проведен математический анализ по t-критерию Стьюдента. Применение комплексов физических упражнений направленных на повышение уровня ППФП у будущих учителей начальных классов привело к качественным изменениям в структуре физического воспитания студентов. В результате экспериментальной методики было замечено значительное повышение уровня ППФП. Сравнительный анализ показал, что полученные эмпирические значения контрольных измерений по всем контрольным испытаниям находится в зоне значимости ( $t_{эмп} > t_{кр}$ ) при  $P < 0,05$ .

Результаты контрольного упражнения-теста Бег «змейкой» 20 м  $t_{эмп} = 2,8 > t_{кр}$ ; Перешагивание через гимнастическую палку  $t_{эмп} = 4,3 > t_{кр}$ ; Прыжки через скакалку  $t_{эмп} = 3,1 > t_{кр}$ ; Наклон из положения стоя  $t_{эмп} = 2,4 > t_{кр}$ ; Теппинг-тест  $t_{эмп} = 2,5 > t_{кр}$ .

Обобщая полученные результаты исследования можно констатировать тот факт, что применение прикладных средств физического воспитания способствуют целенаправленному положительному эффекту в формировании специфических профессиональных умений и навыков, обеспечивают повышение уровня общей, специальной прикладной физической подготовки будущих педагогов начальной школы.

**Заключение.** Анализ литературных источников показал, что в процессе обучения одним из основных условий успешной работы в подготовке будущих педагогов начальной школы является изучение и развитие как общих, так и главным образом профессиональных прикладных способностей. В этом немаловажную роль играет прикладная направленность физического воспитания. Учитывая требования профессиональной деятельности в процессе учебных занятий можно своевременно не только оценивать, но и развивать общие и специальные профессиональные важные качества.

### Список литературы

1. Сыроваткина, И.А. / Некоторые проблемы профессиональной адаптации выпускников специальности «физическая культура / И.А. Сыроваткина, И.Г. Лебединская, Г.В. Хвалебо // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: матер. I-й МНПК (Волгоград, 20-21 октября 2021 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2021. – Т. 2. – С. 91–94. <https://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/483/Tom-2.pdf> (дата обращения: 11.09.2023).

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МАССАЖА В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕБОЛИСТОК

*Люгайло С.С.<sup>1</sup>*, д-р наук по физ. восп. и спорту, *Кравец Н.С.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер», г. Донецк, РФ

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

*ramoshkaite@bk.ru*

**Актуальность темы.** Проблема роста и поддержания уровня соревновательных результатов, без угрозы для соматического здоровья спортсмена, в современном спорте не теряет своей остроты. Специалисты теории спорта приоритетным считают обоснованное управление многолетней подготовкой с учетом уровня функциональных возможностей спортсмена, резервы которого должны оцениваться и рационально восполняться на текущем, оперативном и этапном уровнях [1, 3]. Для этого в модели организации процесса спортивной подготовки, выделен специфический структурный компонент – система ее медико-биологического обеспечения (МБО) [1, 2, 3]. Собственные структурные компоненты системы МБО (профилактический, реабилитационный, кроме диагностического) наполняются разнообразными (физическими, психологическими, медикаментозными, гигиеническими) средствами и методами. Рациональное включение, средств МБО в программу спортивной подготовки, обосновано ее целями и задачами, а так же спецификой вида спорта и уровнем квалификацией спортсмена [1].

С учетом требований антидопинговой политики, особенно в спорте высших достижений в профилактико-реабилитационных программах, схемах и алгоритмах для квалифицированных спортсменов предпочтение отдается немедикаментозным методам и средствам, среди которых наиболее доступным и популярным является различные виды массажа [2]. Массажные процедуры применяются, не только как средство реабилитации спортсмена после травм/заболеваний и их профилактики, но и как средство активного восстановления спортсмена для поддержания и повышения его физической работоспособности в различных периодах годового цикла подготовки [1-3]. Волейболу, как высоко динамичному, игровому виду спорта, присуща частая смена режимов мышечной работы, сообразно смене элементов игры (прыжки, падения, ускорения, перекаты и т.п.), что в условиях недостаточных восстановительных мер, предполагает высокую вероятность развития у игроков адаптационных срывов (перенапряжения систем организма – 25%, перетренированности – 15%, физического утомления – 10%), особенно в после соревновательном периоде [1]. Это обязывает к обоснованному включению в программу подготовки (особенно в переходном периоде) рациональных видов

массажа, методика применения которых будет зависеть от функциональных показателей спортсменов, что и являлось **целью** нашей работы.

**Организация и методы исследования.** Системный анализ тематических научных данных, позволил заключить, что режим включения в программу подготовки волейболистов массажных методик (как средства локального и общего воздействия на организм), зависит от глубины постнагрузочного утомления и величины функциональных сдвигов в организме спортсменов [2, 3]. Что обосновало программу констатирующего исследования (углубленное медицинское обследование (УМО)) спортсменов, которое проводилось после весеннего круга соревнований, в условиях ГБУ ДВФД. В исследование участвовали 24 квалифицированные спортсменки – волейболистки (квалификация – МС, КМС, I разряд), в возрасте – 18-25 лет (ЭГ).

В работе использовали следующие **методы**: анализ и систематизация научно-методических источников; контент-анализ амбулаторных карт спортсменок; функциональные и лабораторные методы исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Комплексная оценка результатов УМО волейболисток ЭГ, позволила установить, что плотный график тренировочных занятий, выездных соревновательных игр (два круга соревнований в годичной подготовке), а так же недостаточная программа МБО привели к ряду негативных изменений в функциональном состоянии обследованных:

1) *снижение индивидуальных показателей физической работоспособности (ФР)* в сравнении с данными предыдущего тестирования (*тест*  $PWC_{170}$ , по методике В.Л. Карпмана) – 37,5% спортсменок показатель «ниже среднего»; 50% – «средний»; 12,5% – показатель на уровне «выше среднего»;

2) *замедленное время восстановления гемодинамических параметров* после тестирующей нагрузки – средне групповой показатель 5,46 мин.;

3) *атипичный тип реакции на физическую нагрузку* – 12,5% случаев дистонический тип реакции; 25% – гипотонический; 12,5% – гипертонический тип; 8,33 % спортсменок – ступенчатый тип;

4) *снижение показателя гемоглобина крови* – 12,5% обследованных – в диапазоне  $-120-115$  г/л<sup>-1</sup>; 25% – в диапазоне  $-115-110$  г/л<sup>-1</sup>; 8,33% спортсменок – в диапазоне  $-110-105$  г/л<sup>-1</sup>

5) *изменение степени мобилизации и утилизации метаболитов энергообмена в организме*: среднегрупповые показатели глюкозы крови – 2,98 ммоль·л<sup>-1</sup>; лактат – 2,27 ммоль·л<sup>-1</sup>; креатинфосфокиназа – 140,68 ммоль·л<sup>-1</sup>.

Совокупность перечисленных негативных сдвигов обосновала комплекс восстановительных мероприятий для волейболисток ЭГ, где ведущее место занимали процедуры различных видов массажа (локального

и общего воздействия), которые назначались курсом (10-15 процедур), рационально чередовались и заменялись в схеме восстановления, потенцировали действие друг друга и других восстановительных процедур. В схеме недельного микроцикла, использовались массажные техники тонизирующего и релаксационного массажа. Методика реализации: профессиональный массаж (специалистами ДВФД); партнерский массаж (до и после тренировочного занятия); самомассаж (после гидропроцедур). Использовали следующие виды массажа: общий классический массаж; вибромассаж (локально, на наиболее нагружаемые мышечные группы); вакуумный массаж; гидромассаж на все мышечные группы; массаж щетками; сегментарный массаж.

При включении массажа в программу подготовки руководствовались следующими принципами: 1) Учитывалось функциональное состояние спортсменки, характер мышечной работы на прошедшем и предстоящем тренировочных занятиях. 2) Процедуры массажа назначались дважды в день – после утренней и вечерней тренировки. 3) Процедуру массажа проводили после гидро- или тепловых процедур, но перед физиотерапевтическими процедурами (если таковые входили в схему восстановления ФР). 4) Процедуру массажа после первого тренировочного занятия использовали как средство локального воздействия (массаж спины; массаж конечностей и т.п.), после вечернего тренировочного занятия – как средство общего воздействия (общий ручной массаж; подводно-струевой массаж; массаж щетками в ванной). 5) Глубина воздействия: после утренней тренировки – поверхностный; после вечерней – глубокий массаж. 6) Длительность процедуры массажа зависела от функционального состояния спортсменки, степени утомления, массы тела. 7) Во время проведения процедуры массажа использовали дополнительные средства (ароматерапия; музыкотерапия). 8) При проведении процедуры массажа на нижних конечностях использовали активно-пассивные упражнения для суставов конечностей (коленного, голеностопного).

### **Список литературы**

1. Люгайло С.С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки / С.С. Люгайло. – Луцк.: Вежа-Друк, 2016. – 244 с.
2. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 211 с.
3. Марков Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / Г.В. Марков, В.В. Романов, В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 51 с.

## ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ДИСПЛАСТИЧЕСКОЙ КАРДИОПАТИЕЙ: ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ АДАПТАЦИОННЫХ СРЫВОВ

*Люгайло С.С.<sup>1</sup>*, д-р наук по физ. восп. и спорту, доц., *Шаланкова А.А.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер», г. Донецк, РФ

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*ramoshkaite@bk.ru*

**Актуальность темы.** Согласно авторитетному мнению специалистов теории спорта, прогрессивно возрастающие физические и психоэмоциональные нагрузки, ужесточающаяся конкурентная борьба, постоянно пополняющийся список травмоопасных дисциплин превратили современный спорт в экстремальный вид человеческой деятельности [1]. И это, увы, не весь перечень негативных тенденций современного спорта. Важно другое – это случилось, когда каждое последующее поколение спортсменов имеет более низкий исходный уровень соматического здоровья и является носителем все большего числа факторов риска, готовых в любую минуту материализоваться в развернутую картину патологического состояния или отдельного заболевания. Что в условиях построения тренировочного процесса без учета индивидуальных особенностей спортсмена (в первую очередь – наличия врожденные и хронические патологии), лимитирует рост соревновательных результатов и ставит под угрозу профессиональную карьеру спортсмена [2, 4]. Как утверждают специалисты, наиболее распространенной среди спортивных контингентов является диспластическая кардиопатия (ДКП) (удельный вес – 17,6% от общего количества спортивных патологий) [3]. Ее распространенность среди спортивных контингентов имеет ряд особенностей развития [1, 2, 3], это обязывает к их изучению, для обоснованной оптимизации программы подготовки спортсменов-диспластиков и разработки стратегии немедикаментозной коррекции негативных проявлений ДКП, что являлось **целью** нашей работы.

Исследование проводилось в условиях ГБУ ДВФД. Проводили системный тематических научных источников, а так же анализ амбулаторных карт спортсменов, которые состоят на диспансерном учете с диагнозом ДКП (1187 чел.).

Изучая проблему распространенности ДКП, установили:

1) ДКП – наследственный порок развития и созревания коллагеновых волокон миокардиальной ткани, при компенсированном течении не является абсолютным противопоказанием к занятиям спортом [1, 3];

- 2) встречается чаще у представительниц женского пола [2, 3];
- 3) в наибольшей долей вероятности патология регистрируется у детей с крайними антропометрическими стандартами – акселераты и реторданты [3, 4];
- 4) наличие диспластических пороков соединительной ткани сердечной мышцы является фактором, лимитирующим прирост уровня спортивного мастерства юного спортсмена [1, 2], что особенно выражено критические периоды онтогенеза [3, 4];
- 5) ДКП как правило имеет несколько сочетанных клинических симптомов: гипермобильность суставов; деформации звеньев опорно - двигательного аппарата (ОДА) (сколиоз, кифоз, плоскостопие, вальгирование стоп и т.п.); дисфункции зрительных анализаторов; дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП) [1, 3];
- 6) при неправильной организации тренировочного процесса на этапах первой стадии спортивного становления количество функциональных отклонений в деятельности ССС у спортсменов-диспластиков увеличивается в три раза [2, 4];
- 7) наличие ДКП является *фактором развития* многих спортивных «неблагополучий», а именно: перетренированность II типа; миокардиодистрофия; кардиосклероз; внезапная сердечная смерть [1, 2, 3]. Что, в совокупности, обосновало стратегию профилактики крайних проявлений состояний ДКП в практике подготовки спортсменов с данной патологией, которая, в первую очередь заключается в максимально возможном устранении факторов риска ее прогрессирования [3, 4].

Анализ амбулаторных карт диспансерного контингента спортсменов-диспластиков позволил установить, что в наибольшем количестве в ДКП регистрируется у высокорослых спортсменов - представителей игровых (34%) и циклических видов спорта (27%), реже у низкорослых спортсменов – представителей сложнокоординационных видов спорта (21%) и единоборств (13%). Группу риска развития дисфункций ССС на фоне ДКП составляют спортсмены возрастной группы 13-15 лет.

*Ведущими факторами* развития функциональных нарушений ССС, которые регистрируются у спортсменов на фоне ДКП, являются: большой объем тренировочных нагрузок (70% случаев); высокий уровень мотивации спортсмена к достижению поставленных соревновательных целей (70% случаев); недовольство спортсмена собственным соревновательным результатом (33,33% случаев); психоэмоциональные нагрузки в учебное время (48% случаев).

Так же были определены *сопутствующие факторы развития дисфункций ССС на фоне ДКП*: отягощенная наследственность по заболеваниям ССС (40 % случаев); болезни перинатального периода (30%); очаги хронической инфекции (20%).

Благоприятным фоном для развития дисфункций ССС на фоне ДКП у юных спортсменов являются: «небезопасные» для эффективной тренировочной деятельности *показатели индивидуального здоровья* – 80% случаев (уровни: низкий – 53,33%; ниже среднего – 26,67%); в 100% случаев недостаточные для эффективной спортивной подготовки показатели уровня функциональных резервов организма и активности регуляторных механизмов (по методике «D&K-тест»); состояния неудовлетворительной адаптации к физической нагрузке (46,67 % случаев) и ее срыв (53,33% случаев).

Совокупность, выше перечисленных особенностей развития отклонений в состоянии здоровья спортсменов-диспластиков обосновала путь их дифференцированной профилактики, в практике спортивной подготовки, которая должна быть оптимизирована по объему и интенсивности тренировочных воздействий учетом резервных и адаптационных возможностей занимающихся для целенаправленного расширения адаптационного потенциала и повышения индивидуальных показателей соматического здоровья. Для этого в программу спортивной подготовки спортсменов с ДКП должны быть включены блоки (тренировочные и внутренировочные) профилактических средств и методов (релаксационной или тонизирующей направленности), подобранные с учетом вегетативного тонуса спортсмена. Это могут быть: процедуры массажа (самомассажа), специально-оздоровительные упражнения, физиотерапевтические и гидропроцедуры, ароматерапия и т.п.

**Выводы.** Использование предложенного подхода к оптимизации подготовки спортсменов с ДКП будет способствовать укреплению их здоровья, влиять на уровень стабильности соревновательных результатов, снизит количество пропусков тренировочных занятий, сведет к минимуму вероятность случаев недопуска к тренировочной деятельности.

### Список литературы

1. Гаврилова Е.А. Современные представления о синдроме перетренированности / Е.А. Гаврилова // Спорт. медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 77-78.
2. Комолятова В.Н. Электрокардиографические особенности у юных элитных спортсменов / В.Н. Комолятова, Л.М. Макаров, В.О. Колосов, И.И. Киселева, Н.Н. Федина// Педиатрия. – 2013. – Т. 92, №3. – С. 136-140.
3. Криволап Н.В. Нетрадиционные методы реабилитации спортсменов с дисплазией соединительной ткани / Н.В. Криволап // Олимп. спорт и спорт для всех: материалы XVIII междунар. науч. конгр. – Алматы, 2014. – Т. 3. – С. 321–324.
4. Люгайло С.С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки / С.С. Люгайло. – Луцк.: Вежа-Друк, 2016. – 244 с.

## АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ В ПРЫЖКЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДИСТАНЦИИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

*Ляшко И.А.*

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма», г. Краснодар, РФ  
*doc@kgufkst.ru*

**Введение.** Дистанционные броски мяча с места относятся к значимым приемам игры в классическом баскетболе, так как броски являются конечной целью атакующих действий игроков нападения и их эффективность определяет в итоге результат игры в целом [1].

Активность и агрессивность защитных действий резко подняли значение дистанционных бросков, особенно с дальних дистанций в связи с ростом напряженности соревновательной борьбы. В баскетболе возможность получить в ходе одного владения два или три очка, определяют поиски практических направлений совершенствования бросковой подготовленности студенческих команд [3]. Целью исследования явилось определения вклада завершающего движения кистью в максимальную дальность броска одной рукой в прыжке. Исследование проводилось на базе мужской студенческой команды КГУФКСТ по баскетболу принимающей участие в студенческой баскетбольной лиги (АСБ).

**Основная часть.** Важнейшим атакующим приемом современного баскетбола является броски со средней и дальней дистанции. Как показывают результаты педагогических наблюдений, за студенческой командой КГУФКСТ, до 68-72% очков в игровых условиях набирается дистанционными бросками.

Учитывая мнение большого числа научных работников в области баскетбола [1, 2] и ведущих тренеров студенческих команд, выделяющих исключительное значение движения кисти руки, для повышения дальности и точности исполнения дистанционных бросков. Нами была определена роль завершающего движения кисти в обеспечении точности броска одной рукой сверху с различных дистанций.

В исследовании принимало участие 20 спортсменов, нами был проведен сравнительный анализ эффективности выполнения бросков одной рукой сверху в прыжке с различных дистанций и антропометрических характеристик бросающей руки. Была выявлена определенная зависимость результативности выполнения 3-х очковых

бросков от таких антропометрических особенностей, как от угла отведения кисти назад и длины кисти бросающей руки.

Испытуемые, у которых угол отведения бросающей кисти назад был выше, выполняли броски сверху в прыжке с дальних дистанций более успешно. Менее выраженная, аналогичная тенденция, наблюдалась и в зависимости от антропометрического показателя, длины кисти руки баскетболистов студенческой команды. А угол сгибания кисти «рабочей» руки вперед, не оказывал существенного влияния на результативность выполнения дистанционных бросков.

Полученные результаты исследования позволяют сделать заключение, что именно угол отведения кисти и подвижность в лучезапястном суставе является наиболее значимым антропометрическим фактором, определяющим точность выполнения бросков без опорного положения. Особенно эта тенденция было определена при выполнении бросков с дальних дистанций.

На втором этапе исследовании принимало участие две группы студентов. В экспериментальную группу вошло 12 человек, у которых угол отведения кисти назад составлял более 85-90°. В контрольную группу вошли 8 человек, у которых угол отведения кисти назад не превышал 70-75°.

Испытуемые последовательно выполняли по 10 точных бросков со средней и дальней дистанции, было определено количество попыток и процент попаданий. Результаты представлены в таблице 1. Как видно из полученных результатов, в экспериментальной группе процент попадания бросков со средней и дальней дистанции достоверно выше, чем в контрольной группе.

Таблица 1

Влияние антропометрических особенностей кисти бросающей рук на эффективность выполнения бросков в прыжке с различных дистанций

Группа	4,5 м			6,75 м		
	X%	□□	V%	X%	□□	V%
Экспериментальная	75±0,2	2,3	4,9%	41±1,2	3,2	9,9%
Контрольная	70±0,5	1,9	3,9%	31±0,9	2,8	7,8%

Подводя итоги проведенного исследования, можно констатировать тот факт, что завершающее движение кисти является определяющим фактором точности выполнения дистанционных бросков. Очень много зависит от техники броска и от антропометрических характеристик бросающей руки.

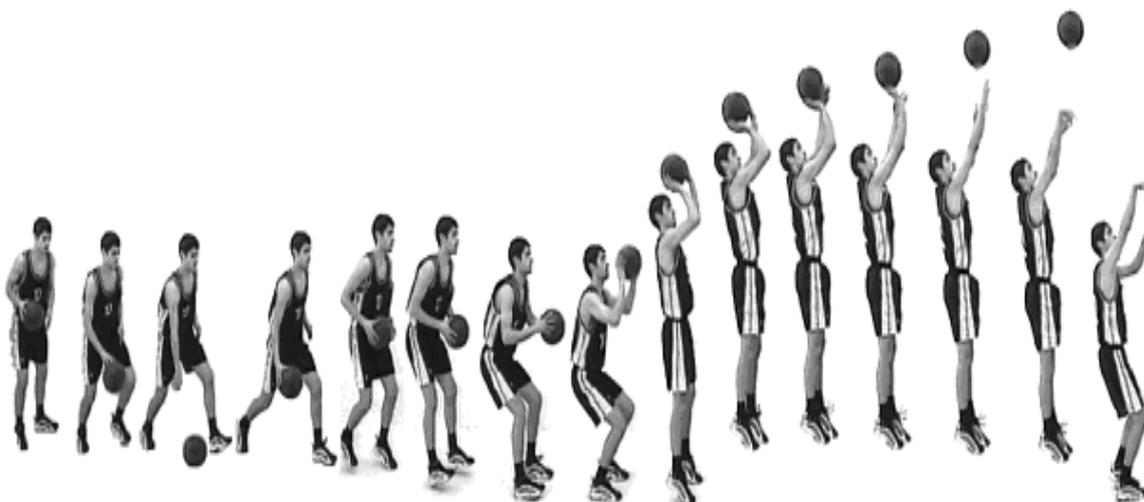


Рис. 1. Техника броска одной рукой сверху в прыжке

**Заключение.** Данные проведенного эксперимента свидетельствуют, о том, что такой антропометрический фактор, как подвижность в лучезапястном суставе бросающей руки, дает преимущество в выполнении дистанционных бросков. Подвижность лучезапястного сустава, является тренируемым, мы рекомендуем включать в программу тренировки баскетболистов, практических заданий на повышения уровня подвижности в лучезапястном суставе и силы мышц кисти, предплечья, это будет способствовать совершенствованию точности выполнения дистанционных бросков с безопорного положения.

#### Список литературы

1. Андреев В.И. Исследование некоторых особенностей точности бросков в прыжке в баскетболе в зависимости от дистанции их выполнения / В.И. Андреев, Н.Н. Токарь, О.В. Смирнов, Д.В. Суглобов // Мат-лы III междунар. науч.-практ. конферен. – Томск, 2000. – С.79-86.
2. Андреев А.М. Методика применения изометрических упражнений для профилактики травматизма у баскетболистов / А.М. Андреев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – N 12 (34). – С. 5-10.
3. Андреев В.И. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники: учебное пособие / В.И. Андреев, Л.В. Капилевич, Н.В. Марченко, О.В. Смирнов, С.З. Плиев. – Томск: Изд-во ТПУ, 2009. – 144 с.

## К ВОПРОСУ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ

*Максимова И.Б.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*i.maksimova@donnu.ru*

**Введение.** Одной из важнейших задач педагогов Донецкой Народной Республики – разностороннее физическое воспитание допризывной молодежи, которым вскоре предстоит не только включиться в трудовую деятельность, но и выполнять воинские обязанности во время службы в рядах Вооруженных Сил. Поэтому в работе с молодежью необходимо уделять повышенное внимание физической подготовке, особенно развитию силовых качеств.

Большой процент юношей допризывного возраста, как констатируют призывные медицинские комиссии военкоматов Донецкой Народной Республики, отстают в своем развитии от уставленных норм (в том числе и по нормативам силовой подготовки).

Рядом специальных исследований отмечено, что до настоящего времени уровень развития силовых способностей у старшеклассников - допризывников, достигаемый в процессе занятий физической культурой и спортом, невысок и не может удовлетворять современным требованиям, предъявляемым к физической подготовке будущих защитников Родины.

Уровень и темпы развития силовых качеств в значительной мере определяется целесообразностью использования физических упражнений в процессе классно - урочных занятий в школе.

**Основная часть.** Процесс физического воспитания в школе является одним из средств повышения уровня силовой подготовленности учащихся, сохранения и укрепления здоровья, всестороннего воспитания физических качеств.

В числе важнейших качеств, определяющих возможность и результативность двигательной деятельности, ученые выделяют то, которое получило название «сила». Под этим понятием в целом подразумевают любую способность человека преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию за счет мышечного напряжения и противодействовать им [1, 2].

Воспитание силовых способностей должно быть, прежде всего, направлено на развитие максимальной силы и общей силы.

Отметим, что на проявление силовых способностей влияют соотношение белых (быстроконтрактирующих) и красных (медленноконтрактирующих) мышечных волокон, активность ферментов

сокращения мышц, мощность механизмов энергообеспечения мышечной работы, физиологический поперечник и масса мышц, мышечная координация; личностно-психические качества (мотивационные и волевые компоненты, эмоциональные процессы); биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс) и др. [3].

При выборе методов развития силы необходимо учитывать такие факторы, как: возраст, индивидуальные способности учащихся, уровень общей физической подготовленности [4].

В программе занятий с допризывной молодежью мы предлагаем использовать образовательно-тренировочные занятия, где решаются задачи преимущественно направленные на развитие силы учащихся - допризывников.

При разработке комплексов физических упражнений, выполняемых на занятиях по силовой подготовке юношей допризывного возраста, педагогу необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования силовых качеств, их развитие на конкретном этапе учебно – воспитательного процесса.

2. Провести широкий анализ запланированных физических упражнений, связав их с учебной программой основного и дополнительного образования, ее конкретным материалом, учитывая наличие спортивного инвентаря и оборудования, имеющегося в школе.

3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения занятий по силовой подготовке.

4. Комплекс силовой подготовки должен вписываться в основную часть занятия и, в зависимости от его задач, сочетаться с предыдущими и последующими занятиями.

5. Необходимо определить объем физической нагрузки и отдыха при выполнении упражнений с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать рациональную последовательность при выполнении физических упражнений.

7. Комплексы физических упражнений должны состояться, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

8. В методическом отношении занятие по силовой подготовке представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха.

9. Доза нагрузки устанавливается относительно равной для всех занимающихся и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные, имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же успехов, что и самые сильные [5].

**Заключение.** Повышение уровня развития силовых способностей – одна из важнейших задач физической подготовки юношей допризывного возраста. Многими специалистами в области школьного физического воспитания отмечается неудовлетворительная силовая подготовленность школьников. Отметим, что старший школьный возраст является сенситивным для развития силовых способностей юношей – допризывников. Технология силовой подготовки допризывной молодежи предполагает использование упражнений с внешними отягощениями, с отягощением собственного веса тела, упражнения на тренажерах, в парах, с резиновыми эспандерами, с использованием факторов внешней среды и др. Для развития силовых способностей старшеклассников используют следующие методы физического воспитания: метод максимальных усилий, метод неопредельных усилий, метод динамических усилий, «ударный» метод, метод статических (изометрических) усилий, статодинамический метод, метод круговой тренировки и др. Упражнения на воспитание силовых способностей необходимо чередовать с упражнениями на растягивание, дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Также необходимо применять сугубо индивидуальный подход.

#### **Список литературы**

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева [и др.] // под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004 - 463 с.: ил. – ISBN 5-85009 - 888-7.
2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов по направлению 032100 - Физическая культура и специальности 032101 - Физическая культура и спорт / А.М. Максименко. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва: Физическая культура, 2009. – 492 с. – ISBN 978-5-9746010-1-9.
3. Арзуманов, С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 443 с. – ISBN: 978-5-222-14885-3.
4. Спирин, В.К. Организационно-методические условия реализации физической подготовленности школьников на уроках физической культуры / В.К. Спирин, М.А. Шпартко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 6 - 10.
5. Копылов, Ю.А. О модернизации школьного физического воспитания / Ю.А. Копылов // Спорт в школе. – 2004. – № 7. – С. 10-16.

## ДЕГРАДАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

**Марков В.В.**, доц., **Мижерицкая А.Ю.**, **Воробьев В.В.**  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*sandoken2@gmail.com*

История Олимпийского движения на протяжении многих десятилетий ассоциировалась с историей спорта. Знакомство с историей спорта было инструментом для осознания того, что совершенствование физических способностей и возможностей человека неразрывно связано с выживанием человечества, начиная с малых групп – семей, родов, общин, и заканчивая глобальными социальными образованиями. Постепенно сформировались способы мотивирования человека на достижение все более высокого уровня развития своих физических качеств, путем соперничества, сначала в охоте, затем в ритуальных танцах, а также, совершенствование возможностей определения уровня своих достижений в условиях внешней оценки. Это и было зародышем спортивного соревнования, абстрагированного от прикладных задач, с акцентом на проявление конкретного набора психофизических качеств.

Зарождение и развитие Олимпийского движения создавало возможность сделать совершенствование психофизических возможностей человека не только престижным занятием, но и довольно мощным инструментом развития социальных контактов и связей. Спортивные состязания вызывали огромный интерес зрителей, становились поводом для общения и даже перемирия или прекращения войн. Олимпийское движение превратилось в мощный социальный проект, особенно в период нового этапа своего развития, когда были сформулированы идеи о том, что спорт – это мир, что спорт вне политики. К сожалению, сегодня Олимпийское движение полностью деградировало. Олимпийский спорт не только не укрепляет мир и дружбу народов, но служит инструментом политического давления, шантажа и дискриминации спортсменов по национальному признаку и политическим взглядам. Олимпийское движение стало чисто коммерческим проектом и инструментом политического давления и дискриминации неудобных стран. Никакой честной игры давно нет. Олимпийский спорт построен на обмане (допинг) и «борьбе» с ним (антидопинговые меры). Одни расширяют список запрещенных веществ, другие находят новые препараты и способы обойти запреты. В итоге – создание мощнейшей «спортивной» фармакологической индустрии, индустрии производства очень дорогого инвентаря, без которого почти невозможно достичь серьезного результата.

Деградация олимпийского движения уже всем понятна, но на протяжении многих лет, помимо внутренних болезней олимпийского спорта, происходит дискриминация так называемых неолимпийских видов спорта. Достаточно посмотреть Единую спортивную классификацию, которая является базовым документом для присвоения спортивных разрядов и званий, а также рейтинговые таблицы подведения итогов достижений тренеров, спортивных школ и других учреждений дополнительного образования в нашей стране. За одни и те же достижения спортсменов на соревнованиях, за места, занятые в олимпийских видах спорта, начисляются баллы значительно большие, чем в неолимпийских. Почему??? Разве не количество участников, уровень их подготовки должны определять ценность завоевания спортсменом того или иного места? Почему спортсмены и тренеры-олимпийцы, работая в условиях, совершенно не сравнимых с условиями работы в большинстве неолимпийских видов спорта, получая массу преференций в виде спортивной формы, инвентаря, талонов на питание, оплачиваемых сборов и т.п., достигая равных результатов на соревнованиях, получают значительно большую оценку своих достижений. На протяжении десятилетий этого как-бы не замечают. Да, Бог с ним, так было раньше. Но почему сейчас, в период пандемии, в период издевательств над российским спортом со стороны, прежде всего, «демократичного руководства» международного олимпийского комитета и, с его подачи, континентальных и всемирных федераций, когда все спортсмены России, а олимпийцы в особенности, отстранены от международных соревнований, все остается по-прежнему. Также разный уровень финансирования олимпийских и неолимпийских видов спорта, не изменились таблицы рейтингового начисления баллов и т.д., почему это так? Остается надеяться, что скоро все это изменится.

Но не это главное. Невозможно спокойно наблюдать за унижением спортсменов-олимпийцев со стороны МОК и международных спортивных федераций. Это возмутительно. Руководство МОК растоптало олимпийскую хартию и важнейшие принципы, на страже которых они должны стоять. Но это – их позор. Это – их низость и подлость. Но наши-то великие звездные спортсмены почему унижаются, почему предадут свою Страну, свой Флаг и Гимн? У них разве совсем бедственное положение, разве они не проводят больше 300 дней в году на сборах, может они голодают, может им жить негде? Почему спортсмены и тренеры, пройдя, вне сомнения, нелегкий путь к высшим достижениям, вдруг возомнили, что они никому ничего не должны, что только им все должны?

Полной глупостью является заявление о том, что выступление под нейтральным флагом все равно позволит нашим спортсменам показать свою силу и все равно все узнают, что они россияне. Бред! Никто их, униженных и оскорбленных, не запомнит и не уважает. Разве нужно

представителям великой страны что-либо кому-то доказывать? Выступление спортсменов России под нейтральным флагом – это позор, особенно в условиях, когда нас пытаются обезличить, отменить нашу культуру, переписать нашу историю.

«Если страна выбирает позор между войной и позором, то она получит и позор, и войну» (У.Черчилль).

Россию хотят поставить на колени, используя любые рычаги. Заявления о спорте вне политики и прочих, попранных исполкомом МОК, принципах олимпизма сегодня звучат как издевательство над некогда великими идеями и лозунгами. По нашему мнению, необходима четко сформулированная политика государства по этому вопросу: отношение к факту участия спортсменов в соревнованиях олимпиады, к финансированию этого участия, к премированию победителей и призеров, будут-ли официально признаны минспортом результаты выступления этих «независимых» и «свободных» обезличенных непонятно кого? Отказаться от Флага и Гимна России значит отказаться от принадлежности к своей Родине и своему народу. Это и есть предательство. Нет никаких гарантий объективного судейства таких «ничьих» спортсменов. Раз за ними не стоит страна, то по отношению к ним возможны любые провокации и неправильные действия. И даже протест против нарушения их прав будет выглядеть смешно, так как возникает вопрос: «Кто вы такие и как вас зовут?».

В истории олимпийского движения было много примеров выступления спортсменов под нейтральным (олимпийским) флагом, но это были, чаще всего, страны третьего мира или непризнанные страны, или частично непризнанные, или команды беженцев и т.п.: 1980 г., Москва, но там был бойкот около 50 государств; 1992 г., Альбервиль и 1992 г. Барселона (распад СССР, события в Югославии и Македонии); 2000 г., Сидней (независимость Восточного Тимора от Индонезии); 2012 г., Лондон (прекращение существования Нидерландских Антильских островов); 2014 г., Сочи (отзыв признания Олимпийской ассоциации Индии); 2016 г., Рио-де-Жанейро (четыре команды беженцев, санкции МОК к Кувейту) и т.д.

Отношение к унижению и дискриминации российских спортсменов совершенно не связано со спортом. Это часть политики гнилого запада по отношению к России, это часть гибридной войны, направленной на уничтожение нашей страны, нашей истории и культуры. К войне нужно относиться серьезно, и помнить про то, что, выбрав позор, получишь и войну, и позор.

## ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

*Марченко Е.В., Комоцкая В.А.*, канд. наук по физ. восп. и спорту, доц.  
Автомобильно-дорожный институт (филиал) ФГБОУ ВО «Донецкий национальный  
технический университет», г. Горловка, ДНР, РФ  
*fizra\_marchenko@mail.ua, vorobyova\_@mail.ru*

**Введение.** Проблемы кадрового обеспечения физкультурного движения носят комплексный, многоаспектный характер. Предметом первостепенного внимания многих специалистов является структура кадров и динамика их перемещений [2, 5]. Цель исследования: осветить проблемы и пути совершенствования кадрового обеспечения массовой физкультурно-оздоровительной работы.

**Основная часть.** Анализ статистических отчетов свидетельствует о том, что наиболее полно физкультурными кадрами обеспечены общеобразовательные школы, школы-интернаты спортивного профиля, средние и высшие заведения, средне – ДЮСШ и ШВСМ. Наименее укомплектованными остаются штаты организационных работников и специалистов по физкультурно-оздоровительной работе.

Эффективность работы физкультурно-спортивных организаций в значительной мере зависит от перемещений кадров в отрасли физической культуры и вне её. По данным Вороновой К.А., текучесть кадров здесь составляет 20%. Больше всего меняют место работы учителя физической культуры общеобразовательных школ. При этом из системы физической культуры уходят 22% специалистов и внутри ее перемещаются до 35% работников. Тренеры меняют работу в 24,5% случаев, причем больше всего переходят они на организационно-управленческую работу.

Потенциально хотят менять работу 66%, а уйти из системы физической культуры и спорта намеревается около трети специалистов. Такое состояние передвижения и ориентации специалистов по физической культуре свидетельствует о наличии проблем, прежде всего организационного характера. Физкультурные кадры с высшим и средним специальным образованием, как правило, работают в системе обязательных занятий в школах, средних специальных и высших учебных заведениях или в системе подготовки олимпийских резервов спорта. Только незначительная часть дипломированных специалистов проводит занятия физкультурно-оздоровительной направленности в свободное от работы время. Это создаёт ситуацию, когда для проведения занятий в группах общей физической подготовки, группах здоровья, ГТО,

ритмической и атлетической гимнастики, клубах любителей бега всё больше привлекаются гимнастики, инструкторы-методисты. Однако созданные еще в 60-е годы и существующие в настоящее время семинары подготовки и переподготовки общественных физкультурных кадров не соответствуют запросам практики физкультурного движения.

Анализ существующих программ подготовки общественных физкультурных кадров свидетельствует, что содержание этих программ, с одной стороны, слишком теоретизировано, с другой – в них недостаточно учитываются особенности видов спорта, подготовленность занимающихся, материально-технические условия, а с третьей стороны, эти программы жестко лимитированы по времени и стандартизированы по содержанию.

Недостатком существующей системы подготовки и использования общественных физкультурных кадров является и то, что только чуть больше половины подготовленных общественных кадров работает с различными группами занимающихся физической культурой [3, 4]. Такая ситуация, по мнению опрошенных нами специалистов по массовой физической культуре, предопределяется несовершенством системы стимулирования общественных физкультурных кадров. Несовершенная система подготовки общественных кадров приводит к тому, что значительная часть подготавливаемого общественного физкультурного актива слабо владеет методикой проведения занятий с различными контингентами занимающихся.

Изучение проблем кадрового обеспечения массовой физической культуры, проведенное посредством анализа литературы, обобщения опыта работы физкультурных организаций и опроса специалистов, позволяет рекомендовать в качестве эффективных мер совершенствования этой работы следующие направления:

1. Снятие ограничений на работу штатных физкультурных специалистов (тренеров, преподавателей, инструкторов) по совместительству.

2. Проведение специальных курсов на основе применения принципов подготовки и использования общественных физкультурных кадров.

3. Создание выездных семинаров и курсов по подготовке общественных физкультурных кадров. Сущность этой формы заключается в том, что создается группа преподавателей по массовой физической культуре, которая проводит теоретические, методические и практические занятия непосредственно в производственных коллективах физической культуры, учебных заведениях и учреждениях.

4. В качестве одного из наиболее эффективных и целесообразных направлений совершенствования кадрового обеспечения могут стать системы подготовки и использования общественных физкультурных кадров в масштабе городского района.

Каждое из предлагаемых направлений имеет свои преимущества и недостатки. К достоинствам первого направления следует отнести гарантию более квалифицированного проведения занятий, а главным недостатком является недостаточный охват желающих открывает простор для эмпиризма, упрощенчества и псевдонаучных подходов разного рода (кустарных систем самооздоровления, неквалифицированного заимствования элементов гимнастики йогов, культуризма, каратэ и др. средств). Задача состоит в создании научно-консультационных пунктов для лиц, самостоятельно занимающихся физической культурой, организации на их базе медицинских и методических занятий силами квалифицированных специалистов из шефствующих организаций.

Необходимо ускорить решение задач по обеспечению условий для организации самостоятельных занятий населения: строительство и оборудование дворовых гимнастических городков, спортивных площадок, беговых, лыжных и велосипедных трасс, катков и других недорогостоящих физкультурно-спортивных сооружений для повседневных занятий различными средствами физической культуры.

**Заключение.** Итак, проведя деятельный анализ проблем кадрового обеспечения специалистов «Физическая культура и спорт», хочется сказать о миграции их в другие сферы деятельности.

#### **Список литературы**

1. Кузин, В.В. Оптимизация системы управления отраслью физической культуры и спорта в России в рыночных условиях / В.В. Кузин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2007. – С. 352
2. Вилькин, Я.Р., Организация работы по массовой физической культуре и спорту: учебное пособие для институтов физической культуры / Я.Р. Вилькин, Т.М. Канивец. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 176.
3. Горбунов, В.В. Всей семьей – за здоровьем / В.В. Горбунов: – М.: Знание, 1979. – С. 64.
4. Жолдак, В.И. Основы менеджмента спорта / В.И. Жолдак, В.Н. Зуев. – Тюмень.: Вектор Бук, 2003. – С. 419.
5. Космолинский, Ф.П. Физическая культура и работоспособность / Ф.П. Космолинский: – М.: Знание, 1983. – С.63.

## РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ГОРОДЕ ГОРЛОВКА В ШЕСТИДЕСЯТЫЕ ГОДЫ

*Марченко Е.В., Комоцкая В.А.*, канд. наук по физ. восп. и спорту, доц.  
Автомобильно-дорожный институт (филиал) ФГБОУ ВО «Донецкий национальный  
технический университет», г. Горловка, ДНР, РФ  
*fizra\_marchenko@mail.ua, vorobyova\_@mail.ru*

**Введение.** В далеком послевоенном 1946 году, в Горловке была открыта детско-юношеская спортивная школа. В 60-х годах она стала готовить резерв для всех спортивных секций нашего города, одновременно решая проблему занятости учеников в свободное от школьных занятий время. ДЮСШ вырастила подлинных мастеров.

**Цель исследования:** осветить историю легкой атлетики в городе Горловка в шестидесятые годы.

**Основная часть.** В 60-е годы легкая атлетика в Горловке начала набирать массовость. До этого ею занимались лишь немногие энтузиасты и любители этого вида спорта. Последующие годы в развитии легкой атлетики в городе можно смело назвать школой спорта.

В спортивных кругах хорошо знают воспитанника спортивного клуба «Кочегарка» Анатолия Скрыпника – самого стабильного из советских марафонцев 60-70-х годов. Он с детства дружил со спортом. Поступив в фабрично-заводское училище, он подумывал о карьере футболиста, но после первого года учебы начал побеждать на соревнованиях по бегу на 800, 1500 метров. Наметилась определенная тенденция – чем дистанция длиннее, тем успешнее был его результат.

Во время службы в спортроте в армии А. Д. Скрыпник выступал на чемпионатах Вооруженных Сил и чемпионатах СССР, участвовал в кроссах на приз газеты «Правды», побеждая, либо становясь призером. После демобилизации, закончив в Харькове вечернюю школу, поступил в Институт физической культуры, продолжая выступать на всесоюзных, а потом и на международных соревнованиях за спортивный клуб «Авангард» и сборную УССР.

В 1962 году, работая электрослесарем горловской шахты «Кочегарка», Анатолий завоевал звание мастера спорта СССР (дистанция 10000 метров). В 1963 г. он выиграл чемпионат СССР по кроссу [1, 2]. В 1964 г. в составе сборной СССР участвовал в кроссе на приз газеты «Юманите» в Париже и занял почетное четвертое место, уступив известным всему миру стайерам Леониду Иванову, Виктору Байкову и Николаю Дутову.

С 1965 года основной своей специализацией А.Д. Скрыпник сделал марафон (42 км). В 1965 г. он стал третьим призером СССР на дистанции

12 км, в кроссе швейцарского рабочего спортивного союза САТХЕ в Женеве. Удачно было его выступление в беге на 20 км в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Гаване – столице Кубы. Он смог победить самых сильных стайеров мира и завоеванный победный кубок ему вручал сам Фидель Кастро [2, 4].

В 1966 году А. Скрыпник занял первое место на международных соревнованиях на приз газеты «Труд» на дистанции 30 км. Его результат

1 час 32 мин 56 сек продержался в качестве рекорда 12 лет. Он является пятикратным победителем международных соревнований на приз газеты «Труд», трехкратным победителем международных соревнований марафонцев в Югославии [2, 3]. В 1966 г. Анатолию Скрыпнику было присвоено звание международного мастера спорта, а в 1968 г. – Почетного мастера спорта СССР. В 1970 г. А. Скрыпник за одно выступление получил сразу два звания – чемпиона ВЦСПС и чемпиона СССР [4].

Валерий Рябенко – один из самых результативных и успешных спринтеров 60-х годов Горловки. Его коронными дистанциями были 100 м и 200 м. Учился в горловской средней школе № 1, именно школьные учителя по физкультуре открыли в нем спортивный талант. В 1962 г. принимал участие в матче 5 областей УССР во Львове и выполнил I разряд по легкой атлетике. Попав в финал первенства УССР среди школьников, он стал официально представлять спортклуб «Кочегарка».

В 1964 г. поступил в Донецкий политехнический институт. На первенстве СССР среди юниоров он занял 3-е место, выполнил разряд мастера спорта и его включили в сборную СССР. На чемпионате Европы среди юниоров в Варшаве занял золото – 1-е место в Шведской эстафете 200 м и серебро в эстафетном беге 4 x 100 м. Был признан лучшим результативным легкоатлетом Европы 1964 года. [2, 3, 4]. В 1965 году Рябенко на первенство ЦС «Авангард» занял 1-е место (60 м – 6,8 с), на первенстве УССР в Киеве – два вторых места, на 100-метровке (10,7 с) и эстафете 4 x 100 м; на первенстве СССР – 4-е место (4 x 100 м). В 1966 г. на первенстве ЦС «Авангард» в Киеве В. Рябенко занял 1-е место в беге на 60 м (6,6 с), а в Донецке – 1-е место, но уже на дистанции 100 м (10,5 с). На зимнем первенстве 1969 г. в Донецке он снова занимает 1-е место, повторяя мировое достижение в закрытом помещении – 100 м за 10,3 с.

Неоднократная чемпионка ЦС «Авангард» и чемпионка УССР 1963 года, почетный мастер спорта СССР Антонина Локшинская (прыжки в высоту). Уроженка Запорожья А. П. Карташова (в замужестве Локшинская) с детства занималась спортом. Ее первым крупным соревнованием было первенство УССР среди юниоров, где она заняла I место в прыжках в длину с результатом 5 м 01 см и 11 место в прыжках в высоту (145 см). В 1958 году, закончив Киевский институт физкультуры, она по направлению попала в Донецк, где тренировалась у А. Н. Панченко,

а в 1961 году она переехала в Горловку и стала работать в СК шахты «Кочегарка». Антонина Павловна стала мастером спорта по прыжкам в высоту, бегу на 80 м с барьерами, прыжкам в длину и пятиборье и стала четвертым мастером спорта в Донецкой области по легкой атлетике и первой женщиной-легкоатлеткой, получившей это почетное звание. На первенстве УССР, в 1961 году Антонина заняла I место в пятиборье. В 1962 году на первенстве СССР, проводившимся в Запорожье, она заняла I место в соревнованиях по прыжкам в высоту и в барьерном беге; и в составе сборной УССР участвовала в матчевой встрече социалистических стран, проходившая в Венгрии. В 1963 г. на первенстве СССР среди профсоюзов А. Карташова заняла почетное III место. В 1961-1964 годах выступая за СК «Кочегарка» она ежегодно становилась чемпионкой УССР по пятиборью, в беге с барьерами и по прыжкам в высоту.

Достоинно представляли Горловку и такие легкоатлеты, как неоднократный чемпион УССР, мастер спорта СССР по спортивной ходьбе на 10, 20, 50 км Виктор Помнящий, занявший 7 место на первенстве СССР в Ташкенте; мастер спорта, чемпион области, призер республики А. Перехрест (толкание ядра); мастер спорта СССР по прыжкам в высоту Валерий Миронов, многие годы входивший в состав ЦС «Авангард» и установивший в 1964 г. рекорд области (2 м 01 см); мастер спорта СССР Игорь Ковпак (десятиборье), мастер спорта СССР по прыжкам в высоту Дмитрий Ярлыков; мастер спорта СССР в беге на 1500 и 800 м Александр Васин [1, 2, 4].

**Заключение.** История легкоатлетического спорта в 60 годы только начинало свой легендарный путь. Дорогой прогресса можно смело назвать последующие годы в развитии легкой атлетики в городе Горловка.

#### **Список литературы**

1. Жеребецкий, П.И. Горловка: науч.-публ. Очерки. / П.И. Жеребецкий // Издание второе, переработанное, дополненное. – Донецк: Донбасс, 2012. – С. 532.
2. Чуканов И.М. Горловка спортивная / И.М. Чуканов. – Донецк: Облполиграфиздат, 1991. – С.108.
3. Жеребецкий П.И. Горловка: науч.-публ. очерки: кн. для учащихся, краеведов, всех жителей и гостей города / П.И. Жеребецкий. – Донецк: Регион, 2001. – 292 с.
4. Чуканов И.М. История горловского футбола / И.М.Чуканов. – Донецк: Донбас, 1990. – 40 с.

## ОТБОР СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

*Минаков С.И., Славский А.Н., Калоев Ч.Ю.*

ФГКВБОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил  
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,  
г. Воронеж, РФ

**Введение.** Спортивный отбор представляет собой концепцию организационно-методических мер, содержащих медико-биологические педагогические, социологические и психологические методы исследования, на основании которых выявляются задатки, способности, а также свойства спортсменов различного квалификации и возраста.

Цель исследования – изучить состояние отбора спортсменов в циклических видах спорта как основы спортивной карьеры как профессионалов, так и любителей.

**Основная часть.** В ходе исследования использовались такие методы как: опрос, беседа, изучение источниковой базы.

Эксперты подтверждают, что многообразие, а также противоречивость подходов к проблеме отбора спортсменов в циклических видах спорта и методов её изучения, по своему содержанию представляют разнообразные термины предмета исследования.

Проведенные теоретические анализы, а также итоги экспериментальных разработок убеждают, что спортивную одаренность можно рассматривать как сочетание устойчивых и сильных способностей, которые обеспечивают высокие достижения в спорте.

На современном этапе научного развития есть достаточно сведений о воздействии морфологических, биомеханических, психофизиологических, физиологических, а также иных свойств на итоги в разнообразных видах циклического спорта, а также сведения о генетическом потенциале ряда параметров, которые обеспечивают спортивные достижения и успехи.

Предлагается выделить этапы спортивного отбора в соответствии с этапами многолетней спортивной подготовки.

В зависимости от конкретной направленности процедура долголетней тренировки спортсменов условно можно разделить на четыре этапа подготовки: предварительная, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка в избранном виде спорта, спортивное совершенствование [4].

Этапы спортивного отбора соответствуют концепции долголетней подготовки спортсменов, в которой выделяется четыре этапа: первичный отбор, отбор в профессию, отбор в юношеский спорт, отбор в спорт высших достижений.

Первичный отбор – этап предварительной подготовки. На этом этапе проводится спортивная ориентация, а также первоначальный отбор в секции, и детские спортивные школы.

Отбор в профессию начинается с медицинского отбора, в ходе которого выявляются противопоказания к занятиям спортом в целом, а также к определенному виду спорта, в отдельности. Также проводятся антропометрические измерения и проводятся тесты, устанавливающие степень физического развития.

Функциональное тестирование обнаруживает состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечно-двигательной, вегетативной системы и вестибулярного аппарата, так же др. необходимые замеры.

В ходе отбора обнаруживаются аэробные, а также анаэробные возможности. В циклических видах спорта обнаруживают способность к тактическим действиям, которая развивается на основании психофизиологических показателей. На данном этапе выполняются первые соревнования, в ходе которых оценивается стремление новичка бороться, а также побеждать, способность переносить поражения, наличие уважения к соперникам и судьям.

После первых 2-3 лет первичного отбора ставится задача отобрать среди занимающихся спортом юношей и девушек, которые готовы профессионально заниматься спортом. С данной целью проводится второй этап отбора [1].

Отбор в профессию (на этапе начальной спортивной специализации). О спортивной пригодности могут с относительно высокой вероятностью говорить последующие критерии: темп увеличения итогов; уровень достижений; стабильность достижений [3].

Виды отбора такие же, как и на предыдущем этапе. Медико-биологический отбор обнаруживает отклонения в самочувствии учеников спортивных школ, какие не были обнаружены ранее, а также, которые могли возникнуть в ходе профессионального занятия спортом.

Биохимические и физиологические исследования позволяют определить, как устанавливается потенциал резервных возможностей организма молодых спортсменов, как они приспосабливаются к возросшим нагрузкам и как восстанавливаются после них.

Отбор в юношеский спорт (на этапе углубленной специализации). Перспективность кандидатов в сборные команды в циклических видах спорта, устанавливается с учетом возможных перспектив последующего формирования физических качеств, освоения современных двигательных навыков, увеличения функциональных возможностей организма спортсмена, учёта двигательного потенциала, способности к исполнению огромных по объему и высоким по интенсивности тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях. Соревнования служат главным критерием отбора [4].

Огромную значимость на данной стадии отбора имеют общественно-психологические характеристики. Необходимо учитывать морально-психологическую атмосферу в команде, психологическую совместимость её членов, степень массовой сплоченности при отборе членов команды [3].

Отбор в спорт высших достижений – этап спортивного совершенствования. На этой стадии отбора в сборные команды в циклических видах спорта, отбираются более квалифицированные спортсмены, а на самом высочайшем уровне – так представляемые элитные спортсмены либо эталонный контингент.

Во-первых, педагогические методы дают возможность производить оценку степени формирования физиологических свойств, координационных возможностей, а также спортивно-технического профессионализма молодых спортсменов.

Во-вторых, на базе медико-биологических методов обнаруживаются степень физического развития, морфофункциональные характерные черты, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его самочувствия [1].

В-третьих, посредством психологических методов устанавливаются характерные черты психики спортсмена, которые оказывают воздействие на решение индивидуальных, а также коллективных задач в результате спортивной борьбы, а также расценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, которые поставлены перед спортивной командой.

В-четвертых, дают возможность приобрести сведения о спортивной заинтересованности детей, раскрыть причинно-следственные взаимосвязи развития мотиваций к длительным занятиям спортом, а также высоким спортивным достижениям [2].

**Выводы.** Таким образом, качественное проведение профессионального отбора спортсменов в циклических видах спорта, позволяет оптимально решать кадровый вопрос для каждого кандидата, в конечном счете, выбирая, на основе существующих методик, оптимальный человеческий материал повышая возможности позитивного итога.

#### **Список литературы**

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – Москва: СПб. [и др.]: Питер, 2015. – 128 с.
2. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 24-25.
3. Гужаловский А.А. Теория и методика спортивного отбора. Учебник для институтов физической культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 352 с.
4. Хван П.А. Безопасность жизнедеятельности / П.А. Хван. – Азов: Феникс, 2017. – 231 с.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ С УЧЕТОМ ВЛИЯНИЯ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ**

***Моторина Л.Д.***

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»,  
г. Санкт-Петербург, РФ  
*motld@yandex.ru*

На спортивную подготовку в конькобежном спорте большое влияние оказывает смена сезонов, т.к. катки преимущественно находятся на открытом воздухе, и ранняя весна сокращает соревновательный сезон, а долгая зима, наоборот, позволит включить более продолжительную ледовую подготовку в годичный цикл. Кроме этого, конькобежный спорт является зимним и неразрывно связан с необходимостью проведения тренировок при низких отрицательных температурах воздуха, к чему многие начинающие дети оказываются не готовы как в силу комфорта, так и вследствие недостаточной закаленности организма и его отдельных систем. Это приводит к некоторым ограничениям в тренировочном процессе – создаются неблагоприятные условия, вызывающие у спортсмена в период тренировок и после их окончания повышенную раздражительность и переутомление – явления, которые присущи перетренированности. При пребывании человека в условиях пониженной температуры воздуха энергия АТФ расходуется главным образом на теплопродукцию и меньше ее остается на обеспечение мышечной работы. В организме происходит перестройка обменных процессов, повышается потребность в жирах. Содержание глюкозы в крови без всяких признаков патологии уменьшается вдвое. С уменьшением температуры тела основной обмен увеличивается, возрастает активность щитовидной железы. Описанные перестройки в организме снижают физическую работоспособность организма [3].

К систематической работе на улице в сложных погодных условиях нужно привыкнуть, должен пройти определённый период адаптации, после которого молодой человек сможет направлять свои физические и функциональные резервы непосредственно на повышение своего мастерства, а не на борьбу с внешними факторами.

В этой связи при планировании и проведении тренировок при низких температурах, в первую очередь, следует обратить внимание на качественную подготовительную часть для более эффективного разогрева тела с включением большой доли упражнений, повышающих эластичность и сократительную способность мышц и связок, что снизит травматизм и повреждения во время занятий. Соответственно, следует обращать

внимание и на экипировку занимающихся, которая позволит сохранить тепло. Тренировочный процесс при низких температурах следует строить таким образом, чтобы избегать максимальных и субмаксимальных ускорений, резких стартовых шагов, а также движений с большой амплитудой. При этом должно быть минимизировано изучение новых двигательных действий, так как низкая моторная плотность, соответствующая таким тренировкам, может способствовать охлаждению организма.

При занятиях конькобежным спортом важно предусмотреть охлаждающее влияние ветра, сопротивление, которое он может оказать спортсменам, выполняющим физические упражнения. При выполнении коротких ускорений на льду рекомендуется использовать прямую «по ветру» для развития большей скорости и меньшего утомления, прямую «против ветра» для развития скоростно-силовых способностей и увеличения уровня нагрузки.

Сильный ветер препятствует также дыханию, нарушая его нормальный ритм и увеличивая нагрузку на дыхательную мускулатуру. При встречном ветре необходимо придавать воздуху скорость, превосходящую силу ветра. При ветре, направленном в спину, возникает препятствие для вдоха благодаря некоторому разряжению [1].

Умеренный термический нейтральный ветер оказывает бодрящее действие, продолжительный сильный ветер — возбуждение и раздражение.

Учитывая все обозначенные выше факторы, автором была разработана методика подготовки начинающих конькобежцев в возрасте 12-14 лет при тренировках в условиях сильных морозов и сильного ветра.

Особенность нашей методики для учебно-тренировочных занятий при низких отрицательных температурах заключалась в следующем: 1) подготовительная часть перед выходом на лед направлена на разогрев организма и подготовку суставов к работе путем езды на велоэргометре и выполнения комплекса общеразвивающих и специальных беговых упражнений; 2) подготовительная часть на льду выполняется с установкой на катание на коньках в скоростном диапазоне 42-43 секунды на круг, обращая внимание на ровный темп без спешки. Также для воспроизведения в памяти способа быстрого бега выполняется «настройка» 400м – имитация техники быстрого бега в средней скорости без резких движений; 3) основная часть направлена на развитие специальной выносливости катанием по пять кругов в темпе 37-39 секунд на круг, пять повторений с отдыхом в три круга; 4) заключительная часть направлена на закрепление техники катания и расслабление мышц путем медленного катания на коньках царапая лед.

Особенность нашей методики для тренировок в условиях порывистого ветра заключалась в следующем:

1) подготовительная часть перед льдом направлена на разогрев организма и подготовку к резким движениям с большой амплитудой путем езды на велоэргометре и выполнения комплекса упражнений на развитие динамической гибкости;

2) подготовительная часть на льду выполняется катанием в среднем темпе равномерно в темпе 41-42 секунды, а также дважды выполняется «настройка» 400 м для воспроизведения в памяти способа быстрого бега. Начинается катание с прямой, где ветер дует в спину, чтоб избежать излишнего утомления во время разгона;

3) в основной части занятия выполняются восемь ускорений на дистанцию 200 м – четыре раза по ветру для развития специальных скоростных способностей и четыре раза навстречу ветру для развития специальных скоростно-силовых способностей. Во время разгона против ветра следует акцентировать внимание на более «низкой» посадке конькобежца для уменьшения площади тела, противодействующего ветру;

4) заключительная часть направлена на закрепление техники катания и расслабление мышц путем медленного катания на коньках царапая лед.

Данные методики позволяют более эффективно проводить тренировочный процесс при неблагоприятных погодных условиях, а также в условиях низких температур.

Основной отличительной особенностью человека как биологического существа является сознательное и активное воздействие на природные и социально-бытовые условия, определяющие состояние здоровья и работоспособность [2].

Учитывая положительный опыт внедрения перечисленных выше заданий в тренировочный процесс конькобежцев Академии ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург», считаю, что данную технологию тренировочного процесса следует использовать при подготовке конькобежцев и в других спортивных организациях соответствующего профиля.

### **Список литературы**

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С. А. Полиевский. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 272 с. ISBN 978-5-4468-0135-0.
2. Сидоренко А.С. Онтогенез в парадигме физического воспитания студента вуза: учебное пособие / А.С. Сидоренко. – СПб: ГУАП, 2023. – 76 с.
3. Суслов, Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья / Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер, Ж.К. Холодов. – М.: РГАФК, 1999. – 202 с.:

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА

*Надточий И.О.*, д-р филос. наук, проф.,

*Пирожков И.А., Щербаков Д.С.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ

*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** Физическая культура человека может формироваться и укрепляться только с помощью регулярных физических нагрузок. Чем больше в образе жизни человека отведено физической культуре, тем стабильней и универсальней его физическое состояние. Проведенные исследования показали позитивное влияние спортивного и физического поведения на здоровье, социальную активность, творчество и успешность человека.

**Основная часть.** Коллективные виды спорта и в целом физическое воспитание помогают развить дух сотрудничества, состязательности, сплоченности, а также укрепить сознание молодых людей. Индивидуальные занятия спортом – один из способов, с помощью которого можно взглянуть на себя, проявить и раскрыть определенные черты характера, научиться анализировать и делать выводы и не повторять свои ошибки.

Учитывая комплексное влияние физической культуры на человека и процесс развития его личностных характеристик, необходимо выделить определенные требования к их структуре. Это необходимо для понимания ясности психофизического поведения человека с учетом его социальных и биологических аспектов [1]. Он развивается как биосоциальное существо, в то время как социальная сторона должна играть важную корректирующую роль, так как имеет определенные исполнительные функции, такие как предотвращение проявления агрессивной мышечной энергии в социуме.

Развитие человека в основном определяется двумя факторами: генетический фактор (наследственность); социальный фактор (среда и воспитание).

При организации процесса физического воспитания личности не учитывается роль потребностей, интересов и мотивов в формировании физической культуры человека. Только общие проблемы физического воспитания решаются путем воздействия на физические возможности человека и физические характеристики, а проблемы «собственной физической культуры» мы практически не касаемся.

Одним из важных компонентов физической культуры личности молодых людей является здоровый образ жизни – комплекс мероприятий по обеспечению гармоничного развития, укреплению здоровья, повышению работоспособности людей, продлению их творческой жизни. Основными

составляющими которого являются: личная гигиена, закаливание, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, отказ от вредных привычек.

Проведенные исследования, позволяют заключить, что состояние здоровья человека современного развитого общества определяется рядом негативных факторов: малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, стрессами, нарушением режима дня, экологическими проблемами [1, 3]. В этих условиях большое значение приобретает формирование физической культуры личности и культуры здоровья человека. Также особое значение имеют проблемы оптимизации здорового образа жизни студенческой молодежи, анализа их физического потенциала и поиска путей гармоничного развития.

Задачи физического воспитания личности решаются не только на уроках физкультуры, но и в различных формах внеклассной деятельности: работа в спортивных секциях, организация спортивных мероприятий и соревнований по различным видам спорта, работа объединений по дополнительному образованию, проведение факультативных курсов по физическому воспитанию [2].

Эффективность предложенных методов и средств развития физической культуры в процессе обучения заключается в их положительном влиянии на формирование физической культуры личности людей.

Что касается физической культуры личности человека в конкретных условиях, то необходимо учитывать особенности взаимодействия внутренних и внешних факторов, определяющих специфику ее проявления, формирования, развития. К индивидуальным внутренним факторам относятся: пол, возраст, состояние здоровья, уровень физического развития, установки, система ценностей, мотивы. К внешним факторам относятся: природа и условия труда, семейное положение, место проживания, уровень материальной обеспеченности, досуг, влияние среды, СМИ, наличие условий для занятий физкультурой и спортом.

Формирование физической культуры человека было определено как цель предмета «Физическая культура». Физическая культура личности включает в себя органическую единицу, которая мотивирует к занятиям физической культурой или спортом, знаниям, навыкам и приемам, необходимым для физической культуры или занятий спортом, а также функциональным возможностям организма. Обязательным атрибутом физической культуры личности является участие человека в интенсивной деятельности, направленной на физическую активность, которая связана с развитием интеллекта, разума и духа.

Содержание и структура курса должны обеспечивать достижение цели. Формирование физической культуры личности – процесс многоэтапный. В процессе учитываются такие этапы формирования личности, как идентификация, индивидуализация, персонализация [1].

Изучение данной проблемы показало, что в настоящее время идет активный поиск «обоснований» необходимых знаний по физической культуре с учётом современных потребностей личности и общества, что должно обеспечить стимуляцию и значимость процесса физического совершенствования человека на протяжении всей его жизни.

Первая попытка определения сущности физической культуры человека была предпринята в начале 1920-х годов, и трактовалась как «сознательное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего тела». В теории физического воспитания данное понятие описывалось с точки зрения психолого-педагогических характеристик. Были разработаны такие определения, как систематическая и динамическая тренировка, продемонстрированы взаимосвязь между общей и физической культурой, религией, ценностными ориентациями и структурой наиболее важных компонентов физической культуры человека, это и стало базисной отправной научной точкой.

В современных условиях физическая культура личности – это отражение результатов использования материальных и духовных ценностей по отношению к физической культуре, т.е. сочетание знаний, навыков, способностей и соответствующих психических качеств, необходимых человеку посредством физического воспитания, спортивных тренировок, физического отдыха [3].

**Заключение.** Из всего вышесказанного следует, что смысл физического воспитания заключается в формировании культуры личности человека, как единство мотивации к занятиям физической культурой или спортом, необходимой для знаний, навыков, умений и приемов физической культуры или занятий спортом, а так же функциональных возможностей организма.

### **Список литературы**

1. Бажин, А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина // современное образование: плюсы, минусы и перспективы: материалы VIII международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 118-123.
2. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.
3. Филоненко, Л.В. Историко-педагогическое исследование социального воспитания в отечественной системе допризывной подготовки в 1918-1928 годы / Л.В. Филоненко, Т.С. Просветова, А.М. Кубланов, О.М. Холодов. – Воронеж: Элист, 2019 – 200 с.

## МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

*Найденов П.К.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», Донецк, РФ  
*naidonov.pavel@gmail.com*

**Введение.** Систематизируя научные данные по проблеме исследования, определили, что внутренировочные средства эффективно используются в процессе многолетней подготовки спортсменов всех специализаций для поддержания и восстановления физической работоспособности (ФР) и профилактики развития адаптационных срывов (острых и обострение хронических заболеваний), которым подвержены спортсмены при форсированной и не рационально построенной программе подготовки [1, 3]. В практике детско-юношеского спорта применение внутренировочных средств имеет ряд, физиологически обусловленных, особенностей. Различия относятся, не только к целям восстановительного процесса, которые ориентированы на расширение адаптационных резервов растущего и формирующегося организма юного спортсмена, но и к методике организации учебно-тренировочного процесса (УТП), с учетом индивидуальной модели его соревновательной деятельности [1,4]. Оптимальной формой реализации здоровьесберегающего процесса, является схема недельного микроцикла, в которой обосновано, дозируются средства трех групп: педагогические, психологические и медико-биологические [1,3]. В практике спортивной подготовки по боксу на постоянной основе специалистами используются педагогические и гигиенические средства, рациональное питание. Значительная часть физических методов и средств, наряду с психологическими и фармакологическими средствами (по назначению врача), как правило, широко используются в предсоревновательном периоде годового цикла, с целью профилактики развития у боксера срывов адаптации [2] Сочетание и временная регламентация и внутренировочных средств в индивидуальной схеме восстановления ФР спортсмена всегда осуществляются с учетом их безвредности и биодоступности. А методика внедрения внутренировочных комплексов в программу подготовки полностью зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, что требует их изучения и определило цель данной работы [4].

**Основная часть.** Исследование проводилось на тренировочных базах РСДЮШОР по боксу и в условиях ГБУ Донецкий врачебно-физкультурный диспансер (ДВФД) (реабилитационная составляющая). Приняли участие 24 боксера (возраст 14-15 лет), спортивной квалификации III, II взрослый разряд (экспериментальная группа (ЭГ)), которые были допущены специалистами ДВФД к УТП по боксу в полном объеме.

В работе использовали **методы**: анализ и систематизация научно-методических источников; функциональное тестирование (проба Руфье – для оценки адаптационных возможностей и восстановительных способностей спортсменов); педагогическое тестирование уровня физической подготовленности боксеров (выполнение серии нормативных тестов по общей и специальной физической подготовке (ОФП (2 теста), СФП (3 теста), соответственно)

Анализ научных источников позволил установить, что методика использования внутренировочных средств различных групп, является важной и обязательной составляющей программы годичной подготовки боксеров квалификации «старшие юноши», и полностью зависит от ее структуры и текущих задач [2]. Структура годичной подготовки имеет носит трехпериодный характер, зависящий от ряда факторов, среди которых существенную роль играют возрастные закономерности становления основных составляющих спортивного мастерства юного боксера; его индивидуальные адаптационные резервы; уровень его функциональной подготовленности [1-4].

Результаты комплексного тестирования боксеров ЭГ, тренирующихся в учебно-тренировочных группах 3 года обучения (УТГ<sub>3</sub>), свидетельствовали о:

1) достаточном для эффективного выполнения заданий программы подготовки, уровне развития тестируемых характеристик функциональной подготовленности;

2) хороших показателях аэробной производительности организма (вне зависимости от возраста спортсменов);

3) незначительных (возрастных) различиях в уровне развития компонентов функциональной подготовленности в группах боксеров 14 и 15 лет;

4) преимущественном развитии *скоростного компонента специальной подготовленности* (по результатам тестов СФП), в сравнении с менее развитым *скоростно-силовым* и *силовым* компонентами общефизической подготовленности тестируемых.

Совокупность этих результатов легла в основу разработки стратегии использования в УТП боксеров ЭГ внутренировочных средств и методов, позволила дифференцировать направленность их воздействия, временную регламентацию и объем использования в программе подготовки, сообразно степени потребности боксеров в коррекционных и развивающих воздействиях, что, по сути своей, являлось методикой [3]. Методика интеграции внутренировочных средств (МИВС) в практику подготовки боксеров УТГ<sub>3</sub> предполагала использование комплексных средств восстановления ФР, (педагогические, психологические, медико-биологические), которые применялись программе УТП на основном, текущем и оперативном уровнях [1]. Компоненты МИВС были

ориентированы на: 1) расширение функциональных резервов систем организма, доминирующих в адапционном процессе (кардиореспираторная и ОДА); 2) совершенствование механизмов регуляции мышечной деятельности; 3) восстановление энергетических и пластических депо организма; 4) максимально возможную ликвидацию негативного влияния физических и психоэмоциональных факторов спортивной деятельности; 5) содействие развитию недостаточно развитых компонентов функциональной подготовленности боксера [1-3].

**Заключение.** Модель МИВС в программе подготовки боксеров УТГ<sub>3</sub> состояла из базовой и вариативной частей. *Базовая часть модели* МИВС – внутренировочные средства и методы основного уровня реализации, *обязательны и запланированы в программе УТП по боксу* (например: психологические и гигиенические средства; средства активного отдыха; сауна, баня; водные процедуры, и т.п.). *Вариативная часть модели* МИВС наполнялась согласно индивидуальным особенностям текущего состояния боксера, периода УТП и его задач. К моменту соревнований в вариативной части увеличивался удельный вес индивидуальных внутренировочных форм (с учетом уровня функциональной подготовленности юных боксеров). Включение в МИВС компонентов на текущем и оперативном уровнях осуществлялось с учетом данных педагогического и врачебного контроля. Оптимальная форма практической реализации МИВС в практике подготовки юных боксеров – схема недельного микроцикла [66]. В ней рационально сочетались физиологически обоснованные, безвредные и совместимые средства восстановления ФР общего и местного воздействия, потенцирующие действие друг друга. Данные оперативного контроля за состоянием юных боксеров ЭГ (один раз в микроцикле) позволяли рационально дозировать в программе организации УТП по боксу средства восстановления ФР и осуществлять их замену.

### Список литературы

1. Мирошникова Ю.В. Медико-биологическое обеспечение в детско-юношеском спорте в Российской Федерации (концепция) / Ю.В. Мирошникова, А.С. Самойлов, С.О. Ключникова, И.Т. Выходец // Педиатрия. – 2013. – Т. 92, № 1. – С. 143-149.
1. Орловская Ю.В. Профилактическо-реабилитационное направление в системе многолетней подготовки юных спортсменов / Ю.В. Орловская // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2003. – № 2. – С. 9-14.
3. Никуличев А.А. Соревновательная деятельность профессиональных боксеров / А.А. Никуличев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 82-85.
4. Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 2-9.

## УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ

*Норина Е.Э.*, канд. пед. наук, *Попсуевич А.В.*

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина», г. Барнаул, РФ  
*altrsandrpopsevich@mail.ru*

**Введение.** Управление физической подготовкой и спортивной тренировкой является ключевым аспектом для достижения оптимальных результатов в спорте. Этот процесс требует глубокого понимания физиологии, психологии, методик тренировки, а также навыков организации и планирования. В данном докладе мы рассмотрим важные аспекты организации управления физической подготовкой и спортивной тренировкой, основываясь на результатах и достижениях в данной области.

**Основная часть.** 1. Определение спортивных целей: Одним из первых шагов в организации управления физической подготовкой является определение спортивных целей. Это помогает уточнить направление тренировок и установить конкретные показатели, по которым будет оцениваться прогресс. 2. Разработка комплексных тренировочных программ: Исходя из установленных целей, необходимо разработать комплексные тренировочные программы, которые включают в себя различные аспекты физической подготовки, такие как силовые тренировки, кардио-нагрузки, гибкость и координация [2, 3].

**Планирование тренировок.** 1. Определение периодизации тренировок: Периодизация тренировок позволяет разбить тренировочный год на фазы с различными приоритетами. Это позволяет достичь оптимального баланса между отдыхом и нагрузкой, а также повысить эффективность тренировок.

2. Учет индивидуальных особенностей: Успешная организация тренировок включает учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Это может включать в себя физическую подготовку, уровень опыта, медицинскую историю и т.д. На основе этих данных можно разработать персонализированные программы.

3. Контроль прогресса: Важным аспектом управления физической подготовкой является контроль прогресса спортсменов. Регулярное измерение физических показателей и анализ данных помогает определить, насколько эффективны тренировки, и внести корректировки при необходимости.

**Психологические аспекты.** 1. Мотивация спортсменов: Организация управления подразумевает и организацию психологической поддержки для спортсменов. Один из ключевых аспектов – поддержка и

повышение мотивации спортсменов, что помогает им ставить и достигать новых целей.

2. Управление стрессом: Спортсмены сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями во время тренировок и соревнований. Организация управления тренировками должна предусматривать методы работы со стрессом, чтобы спортсмены могли максимально эффективно выполнять задания.

**Правильное питание.** 1. Правильное питание имеет важную роль в физической подготовке спортсменов. Питание обеспечивает организм всеми питательными веществами, восстанавливает запасы энергии после тренировок и соревнований. Важно чтобы спортсмен употреблял различные продукты для получения всех необходимых питательных веществ: белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

2. Регулярное питание необходимо для поддержания энергии и оптимальной работе организма. Рекомендовано употреблять пищу небольшими порциями в равных промежутках времени, для поддержания стабильного уровня энергии в организме. Достаточное количество выпитой воды необходимо для поддержания гидратации организма.

Соблюдение правильного режима питания поможет спортсмену не только достичь оптимальной физической формы, но и повысить физические качества, результаты тренировок и соревнований [3].

**Период отдыха.** Отдых менее важен, чем сами тренировки. Он позволяет восстановить организм спортсмена и адаптироваться к тренировочным нагрузкам. Необходимо включить в план тренировок дни для отдыха, а также необходимо учесть отдых между тренировками.

Хороший сон 7-8 часов в сутки является неотъемлемой частью режима тренировок. Он способствует восстановлению организма и регенерирует после физической активности.

**Контроль здоровья.** Медицинское обследование помогает определить состояние здоровья спортсмена, выявить проблемы и предотвратить возможные травмы во время тренировок и соревнований.

Регулярный контроль показателей здоровья спортсмена позволит оценить физическую нагрузку на организм и поддерживать оптимальное состояние здоровья для достижения результатов без вреда для здоровья [4].

**Заключение.** Организация управления физической подготовкой и спортивной тренировкой является сложным, но необходимым процессом для достижения высоких спортивных результатов. Вышеперечисленные аспекты, а также другие факторы, должны быть учтены при разработке комплексных тренировочных программ и планировании тренировок. Надлежащая организация управления тренировками позволяет спортсменам развиваться и достигать новых высот в своей спортивной карьере.

## Список литературы

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – Москва: Физкультура и спорт, 2011. – 274 с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М.: Лепсос, 2011. – 368 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадем-Пресс, 2008. – 544 с.
4. Шустина Б.Н. Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки / Б.Н. Шустина. – Москва, 1988. – 207 с.

УДК 796.42-057.875:378.147

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Осиченко Е.Д., Бондарчук И.Ю.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет  
им. М. Горького», г. Донецк, РФ  
*fizvos.dnmu@mail.ru*

Педагогика и психология физической культуры и спорта представляет собой науку о закономерностях и законах становления личности в процессе двигательной деятельности при организации процесса обучения, воспитания, образования в ходе занятий спортом и физической культурой.

Психолого-педагогические аспекты фокусируют свое внимание на воспитании личности в условиях образовательного процесса.

Задачами психолого-педагогического направления выступает формирование элементарных навыков анализа педагогических ситуаций, способствование самосознания своих возможностей в процессе учебно-воспитательной деятельности и возможность перспектив профессионального самосовершенствования.

Теория и методика физического воспитания являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов. Данная система призывает обеспечение должного уровня знаний (теоретических и методических) о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания [4].

По своей сущности спорт является средством воспитания характера не только будущего спортсмена, но и каждого человека. Однако, для того, чтобы выполняемые действия в процессе тренировок продолжали быть

устойчивыми и надежными, они должны быть сформированы квалифицированным педагогом-психологом.

Одни виды спорта оказывают влияние на развитие, например, развивают наблюдательность и быстроту, другие скорость мышления [5]. В данной работе мы сделаем акцент на таком виде спорта, как легкая атлетика, который по своей природе способствует концентрации внимания на мощном одноактном движении.

Подготовка легкоатлета включает в себя как физические тренировки, так и педагогическую и психологическую подготовку, чтобы помочь спортсмену достичь достойных показателей. Рассмотрим некоторые педагогические и психологические аспекты такой подготовки.

Педагогическая подготовка: технические навыки – легкоатлет должен освоить разнообразные технические навыки своей дисциплины, такие как бег, прыжки, метания, которые, в свою очередь, требуют систематической педагогической работы; физическая подготовка – тренеры и педагоги разрабатывают планы тренировок, которые включают занятия с целью повышения выносливости, физической силы, скорости и гибкости; питание и восстановление – часть педагогической работы включает в себя обучение спортсмена правильному питанию и методам восстановления после тренировок и соревнований.

Психологическая подготовка: ментальная устойчивость – способствует легкоатлету в развитии управления стрессом и полной уверенности в своих способностях; целеполагание – спортсмену помогают определить четкие цели и планы достижения их. Это способствует мотивации и фокусировке на результатах; концентрация и визуализация – способствует улучшению технических навыков, достижению лучших результатов; управление эмоциями – психологическая подготовка также включает в себя обучение спортсмена управлению своими эмоциями во время соревнований, чтобы избегать паники или негативного воздействия на результаты; командная работа – для легкоатлетов, участвующих в эстафетах или командных дисциплинах, психологическая подготовка также включает в себя развитие навыков командной работы и взаимодействия с партнерами [3].

Легкая атлетика играет ключевую роль в обучении будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Спортивные тренировки и соревнования в этом виде спорта позволяют спортсменам раскрыть свой потенциал, выразить свою индивидуальность, сформировать характер и достичь оптимальной психической готовности [1].

Легкую атлетику можно охарактеризовать как вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей; средство восстановления и реабилитации организма; средство воспитания и развития подрастающего поколения; учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее воздействие на человеческий организм. Они способствуют развитию силы, скорости и выносливости, повышают подвижность суставов, помогают освоить разнообразные двигательные навыки и способствуют формированию волевых качеств.

Такая многосторонняя физическая подготовка особенно важна в юном возрасте, и широкое использование легкоатлетических упражнений на тренировках способствует улучшению функциональных возможностей организма и обеспечивает высокую работоспособность.

Сочетание педагогической и психологической подготовки играет ключевую роль в успехе легкоатлета. Эти аспекты сотрудничают в достижении оптимальных результатов и максимальной производительности на тренировках и соревнованиях.

Для того, чтобы перечисленные аспекты оставались на должном уровне, преподаватель должен уметь ставить сложные задачи, применять высокие по интенсивности и объему нагрузки, создавать различного рода препятствия, участвовать в соревнованиях, постепенно усложняемых по составу участников, масштабу и условиям проведения, а также строго соблюдать режим и питание человека, занимающегося легкой атлетикой.

Готовность к деятельности и психические состояния тренера (преподавателя физической культуры) – это существенная предпосылка эффективности его деятельности. Ключевыми условиями подготовки преподавателя выступают: самостоятельное и критическое усвоение накопленной человечеством культуры; активное участие в решении общественно значимых задач; специальное развитие творческого арсенала личности – её психических процессов.

Для того чтобы развить активную и самостоятельную личность с высокими интеллектуальными и творческими способностями, преподаватель должен основываться на принципах психологии при организации учебно-воспитательной работы с детьми и подростками. Это включает в себя не только разработку учебно-воспитательного материала, но и направленную работу над развитием определенных качеств и характеристик личности у студента [2]. Таким образом, приобретенные знания, навыки и умения в спорте смогут быть успешно применены им не только в области спорта, но и в повседневной жизни.

Трудности управления формированием личности в деятельности преподавателя по физической культуре и спорту можно разделить на два критерия: объективный – дефицит свободного времени для работы с подростками, недостаточная помощь руководителей спортивно-массовой работы и администрации, недостаток материальных средств, спортивного инвентаря; субъективный – слабое знание спорта, а также педагогики и психологии детей, плохое владение конкретным видом спорта, неумение организовать работу, отсутствие целенаправленной работы.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в психолого-педагогическом развитии личности, особенно в подростковом возрасте, а также имеет важное значение для комплексного развития личности, способствует формированию физической, психологической и социальной гармонии у студентов.

### **Список литературы**

1. Алхасов, Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. – Москва: Изд-во Юрайт, 2023. – 300 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. – С. 17.
- Пахомов Д.П. Характеристика подготовительных действий спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности / Д.П. Пахомов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7. – № 3. – С. 41-49.
3. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2023. – 124 с.
4. Яковлев, А.Н. Двигательная активность лиц женского пола: электронное учебное пособие / А.Н. Яковлев, В.Ю. Давыдов, Н.А. Глушенко. – Пинск: Полесский государственный университет, 2019. – 95 с.

УДК 796.015

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

***Петрова-Ахундова Ю.Л.***

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»,  
г. Донецк, РФ  
*Sales71@ya.ru*

**Введение.** При регулярных и систематических занятиях физическими упражнениями, умеренными и дозированными нагрузками человек достигает физического здоровья, всестороннего и гармоничного развития двигательных способностей, что в свою очередь благотворно влияет на качество жизни. Общая физическая подготовка является той неотъемлемой базой, благодаря которой осуществляется вся двигательная деятельность человека. Степень ее определяется тем, в какой мере развиты основные двигательные качества. Хорошая физическая подготовленность является основой отличной работоспособности и высокой продуктивности во всех сферах деятельности.

**Цель.** Развитие физических качеств методом круговой тренировки в тренировочном процессе.

**Основная часть.** Развитие физических качеств, главным образом связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений. Уровень развития этих навыков, достижимо оценен только при выполнении и повторении правильных двигательных действий, контрольных упражнений, различных тестов. Круговой метод тренировки обеспечивает развитие важных и незаменимых навыков в условиях современного образа жизни. Кроме этого, данная система упражнений улучшает мышечный тонус, моторику, выносливость, физическую активность, силу и ловкость. Изначально методику предложили использовать для тренировки школьников и студентов, однако она стала популярна и среди спортсменов. Круговой метод тренировки – это ряд упражнений, выполняемых определенное количество раз в строгом порядке. Занятие проводят согласно заданным движениям, и выполняют их в указанный отрезок времени. Как правило, это технически несложные элементы, отличающиеся ациклической структурой. За счет легкости исполнения повторяют их многократно. В свою очередь, сами упражнения распределены по заранее созданной схеме, обеспечивая постепенную нагрузку на все группы мышц и внутренние органы. Благодаря такому способу чередования работы и отдыха можно значительно повысить прирост физических возможностей всего организма.

Круговая тренировка – представляет собой целостную самостоятельную форму занятий, а так же содержит в себя общее влияние на организм с рядом частных методов строго регламентированных упражнений [2]. Главная задача такой тренировки, является обеспечение высокой работоспособности организма, и увеличивает моторную плотность занятия. Круговая тренировка, применяемая в системе подготовки спортсменов различных спортивных специализаций, зарекомендовала себя как эффективная форма повышения всех показателей. Данный вид тренировки является неотъемлемой составляющей программы занятий не только профессиональных спортсменов, но и людей с различным уровнем подготовленности. В процессе прорабатываются основные мышечные группы, вследствие чего они становятся функциональнее, растут не только силовые показатели, но и все физические качества. Данный вид нагрузки позволил в определенной степени интегрировать общую физическую подготовку со специальной, что возможно в условиях тренировки однородной группы. В основании данного метода используют мелкогрупповой поточный способ, но необходимо разработать четкую методику выполнения упражнений. Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности тренировочного процесса является его интенсификация, то есть увеличение плотности работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов высокий прирост общей и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса. Эффективность решения данной

проблемы зависит от повышения сопряженности, устранения нежелательного явления диссоциации ведущих физических качеств и расширения вариативности в процессе подготовки спортсменов [3]. Разные варианты круговой тренировки, даже при одинаковом подборе упражнений, будут по-разному влиять на работоспособность и соотношение воспитываемых физических и двигательных качеств. Варианты именуется по методам, положенным в их основу – длительного, интервального и повторного упражнений. Интервальный имеет в свою очередь два варианта – экстенсивной и интенсивной работы. Экстенсивная работа характеризуется мощностью в 50-60% от максимальной, длительностью 15-30 с и паузами отдыха 45-90 с. Интенсивная работа – мощностью 75% от максимума, длительностью 8-15 с и паузами 90-120с. Круговая тренировка по методу интенсивной работы характеризуется высокой интенсивностью в каждом упражнении, где достигается 75-80% от максимальной мощности усилий [4]. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки с учетом ее индивидуализация. При правильном, грамотно выстроенном планировании программы с использованием круговой тренировки в подготовительном периоде можно в кратчайшие сроки достичь необходимого уровня общей физической подготовки, тем самым увеличив время на специальную физическую подготовку. Планирование средств и методов подготовки тренировочных нагрузок на этапе общей физической подготовки зависит от выбранной схемы микроцикла, правильного чередования нагрузки и отдыха, с учетом длительности восстановительных процессов организма, как между тренировочными занятиями, так и между упражнениями. Применение круговой тренировки на занятиях по физической подготовке – это эффективное всестороннее развитие двигательных качеств в условиях ограниченного лимита времени при строгой регламентации и индивидуально подобранной дозировке выполняемых физических упражнений. Необходимо контролировать как физическое, так и эмоциональное состояние, ввиду того что круговая тренировка дает мощное напряжение на весь организм, что может привести к снижению объема и интенсивности тренировочных нагрузок в целом, а главное к понижению результата в соревновательный период. Длительное применение не целесообразно и невозможно, вследствие чего можно получить дает сильное физическое и психологическое утомление, что ведет к апатии и к снижению продуктивности тренировки, а так же перегоранию. Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной мышечной группе, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами тренировки [1].

**Заключение.** Круговая тренировка вырабатывает навык к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывается алгоритм заранее намеченных двигательных действий, воспитывает организованность и собранность при выполнении упражнений. Работая над укреплением силы, развитием быстроты или выносливости, создается необходимая база для лучшего овладения двигательных умений и навыков, что в свою очередь ведет к сохранению здоровья, продолжительной активности и долголетию.

### **Список литературы**

1. Кривец И.Г. Физическая культура и спорт (Общая физическая подготовка): методические рекомендации для самостоятельных занятий обучающихся образовательной программы все курсов, профилей и направлений подготовки очной/заочной форм обучения / И.Г. Кривец, Е.В. Агишева / Минобрнауки ДНР, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», Кафедра физического воспитания. – Донецк: ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2022. – 46 с.
2. Кривец И.Г. Утомление спортсменов при мышечных нагрузках и его общая биохимическая характеристика / И.Г. Кривец, В.Г. Калоерова, Н.В. Якушонок / Донецкие чтения 2022: образование, наука, инновации и вызовы современности. – Т. 6: Педагогические науки. Ч. 3 /под общей ред. С.В. Беспаловой. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2022. – С. 184-187.
3. Балашов А. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры / А. Балашов // Спорт в школе. – № 20. – 2002.
4. Фарфель, В.С. Физиологические особенности работ различной мощности [Текст] / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1949. – 250 с.

УДК 796( 063)

## **ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ЛФК**

*Репневская М.С.*

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ  
*mayarepnev@gmail.com*

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза [1, 2].

М.Я. Виленский и Г.К. Карповский утверждают, что позитивные изменения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом состоят в устранении рассогласования между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, либо изменить ориентацию или субъективный образ условий ее реализации [2, 3].

Из вышеизложенного становится очевидным, что повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию станут учитывать запросы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей. А одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности данного образовательного процесса, является достижение личностью такого состояния, при котором реализуются ее индивидуальные и социальные процессы с «самореализацией» [4, 5].

Многолетние исследования физического состояния студентов ВУЗов показывают, что на данный момент здоровье студентов специальной медицинской группы и ЛФК многих профильных ВУЗов находится в плачевном состоянии, одной из важнейших проблем работы со студентами специальной медицинской группы – является разноплановая подготовленность студентов.

Если студенты имеют хорошую физическую форму и имеют высокую подготовленность, то обязательно имеют серьезные травмы, или хронические заболевания, которые приводят к пропуску занятий по причине болезни [2, 3]. Также имеются студенты с очень слабой физической подготовленностью, или нулевой подготовленностью, которые не занимались в школах физическим воспитанием или были полностью освобождены ВКК. Эти студенты не имеют даже выработанного двигательного навыка в выполнении простых движений: наклоны, махи, повороты, круговые вращения и т.д. Положение усугубляется еще отсутствием у большинства студентов с ослабленным здоровьем необходимого интереса к физической культуре.

Нередко такие студенты пассивны на учебно-тренировочных занятиях, они не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача актуализации и активизации их физической деятельности [1, 2].

Основная цель занятия физического воспитания со студентами ЛФК и специальной медицинской группы – постепенное и поэтапное

приспособление организма к физическим нагрузкам, выработка местного иммунитета к хроническим заболеваниям и травмам, улучшение физической подготовленности студентов с разноплановой подготовленностью, а также разносторонняя физическая подготовленность, и общее улучшение всех функций и систем организма, а особенно улучшение главных для жизнедеятельности систем организма – деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы [3, 4]. С каждым годом возрастает число студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, как и число освобожденных от практических занятий физическим воспитанием. О том, что современная молодежь физически развита слабо и по всем параметрам отстает от старшего поколения, описывается во многих научно-популярных изданиях [1, 2, 3].

Положение усугубляется отсутствием у большинства студентов с ослабленным здоровьем необходимого интереса к физической культуре. Нередко такие студенты пассивны на учебно-тренировочных занятиях, они не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача актуализации и активизации их физической деятельности. Исследования показали, что систематические нагрузки (1-4 раза в неделю по 35-45 минут) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние [2, 3].

Говоря об улучшении психо-эмоционального состояния студентов, нельзя забывать об использовании в практике занятий по физическому воспитанию подвижных игр, а также элементов спортивных игр, таких как бадминтон, волейбол, баскетбол, теннис и особенно для юношей футбол.

На основании выше изложенного можно считать, что нужны немедленные меры по снижению заболеваемости молодежи и оздоровление их с помощью средств физической культуры. Использование и развитие новых форм, средств методов физической реабилитации как, основного мотивационного фактора физического и интеллектуального воспитания студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики, что является элементом развития «массового спорта» студенческой молодежи. А если развивается «массовый спорт», то развивается общество и культура общества в целом, где воспитывается спортивная и физически развитая молодежь, гармонично сочетающая в себе, как физические, так и духовные качества личности человека.

Наша публикация включает в себя методы исследований: переработку специальной медицинской, физкультурно-оздоровительной, а также спортивной литературы; изучение и подбор спортивного недорогого

инвентаря, а также разработку и подбор специальных комплексов упражнений; подбор методики ЛФК будет осуществляться для студенческой молодежи и более взрослого населения в возрастной категории от 17 лет и старшего возраста; методика для студентов ВУЗов, находящихся на дистанционном обучении, как в домашних условиях, так и в условиях офиса, т.е. замкнутого пространства; заинтересовать и замотивировать каждого студента, а также привлечение к занятиям физической культурой, не только студенческой молодежи, но и более взрослого работающего населения (родителей, родственников, друзей, знакомых).

В ускоренном ритме нашей жизни физическая нагрузка на студента все уменьшается, а психическая – все возрастает. Поэтому необходимо планомерное выполнение двигательной нагрузки с учетом заболевания студента. Для реализации данных задач необходимо выработать ежедневную привычку и потребность в физических упражнениях и в двигательной активности. Великий врач, философ и общественный деятель Авицена говорил: «Захочешь – найдешь время. Не захочешь – найдешь причину» [4, 5].

Это актуально для студентов нашего Университета. Старая фраза не меняет смысла и в наше время. Итак подводим итоги нашей публикации.

Специалисты по лечебной физической культуре ведут настойчивый поиск по подбору методики и средств для проведения занятий на дистанционном обучении. Множество причин, мешающих заниматься физической нагрузкой, а особенно в домашних условиях с отсутствием спортивных сооружений и нехватке инвентаризации, все в комплексе ведет к недостаточному уровню физической подготовленности студентов специальной медицинской группы и ЛФК. Проведение же разработанных спортивных комплексов для специальной медицинской группы и ЛФК требует всего лишь мотивации, быть здоровым членом общества.

### **Список литературы**

1. Ананьев, В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» / В.А. Ананьев // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 16-17.
2. Генш, Н.А. Справочник по реабилитации: справочник / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 348 с.
3. Головин, В.А. Физическое воспитание: учебник / В.А. Головина, В.А. Маслякова, В.А. Коробкова и др. – М.: Высш. шк., 1983. – 391 с.
4. Козлова, Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пос. / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов // под общ. ред. Б.В. Кабарухина. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 475с.
5. Внеурочные формы организации обучения. – Электронный ресурс: URL.: <https://studfile.net/preview/7253273/page:43/> (дата обращения: 21.09.2023 г.).

## **ВЛИЯНИЕ ЛЕТНИХ СПОРТИВНЫХ СБОРОВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 13 ДО 16 ЛЕТ НА ИХ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Сапрыкин П.П., Тарасова О.А.*, канд. пед. наук  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,  
г. Барнаул, РФ  
*sappav00@mail.ru*

**Введение.** Актуальность исследования заключается в доказательстве того, что трёхнедельные летние сборы в спортивно оздоровительном лагере сформируют необходимую базу и поддержат физическую форму спортсменов перед осенним соревновательным сезоном, а также дадут необходимый багаж спортивного опыта необходимого для дальнейшего спортивного развития атлета.

**Цель исследования:** раскрыть потенциал спортивных летних сборов при подготовке легкоатлетов к осеннему соревновательному сезону.

**Задачи исследования:** изучить научную литературу по представленной проблематике; проанализировать подготовку легкоатлетов на сборах в летнем лагере и в условиях самостоятельной подготовки; определить факторы, положительно влияющие на физическое состояние легкоатлетов.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что легкоатлеты прошедшие спортивные сборы в спортивно-оздоровительном лагере периодом в три недели, будут более подготовлены к осеннему соревновательному сезону.

**Основная часть.** В ходе анализа литературных источников по искомой теме были выделены факторы, влияющие на спортивную форму студентов легкоатлетов в условиях проведения сборов в летнем оздоровительном лагере: свежий воздух, закаливание, режим тренировок, самоконтроль, командообразование [1-4]. Перечисленные факторы были заложены в основу построения тренировочного процесса во время летних спортивных сборов для легкоатлетов.

Для рационального тренировочного процесса у юных легкоатлетов был разработан недельный план, состоящий из 3 основных направлений необходимых для развития всех физических качеств: в понедельник и среду – работа на развитие мышц стопы и улучшение координационно-технических моментов; вторник и суббота – силовые и соревновательные упражнения – цель – отработка техники в специализированных видах у юных атлетов; четверг и воскресенье – аэробно-восстановительные тренировки на пульсе 120-140 уд/мин.

Недельный план тренировок во время летних сборов у юных легкоатлетов представлен в табл. 1.

Таблица 1

Понедельник	Упражнения на развитие стопы и специально беговые упражнения для улучшения координации и техники движения.
Вторник	Упражнения по видам (выполнение контрольных упражнений в зависимости от специализации) после силовая работа (преобладание статики над динамикой)
Среда	Упражнения на развитие стопы(преобладание скоростной работы) работа на заднюю поверхность бедра(больше динамики) работа на улучшение техники
Четверг	Упражнения на развития гибкости и стопы (преобладание аэробной нагрузки)
Пятница	Выходной день восстановления
Суббота	Выполнение контрольных упражнений и специальной работы по видам ,а также силовая работа преобладание динамики)
Воскресенье	Аэробная работа тренировка на гибкость и выполнение упражнений на укрепление задней поверхности бедра

Летние спортивные сборы проходили в августе 2021 г. на базе детского оздоровительного лагеря. Длительность сборов – три недели. В исследовании приняло участие 13 спортсменов. Все замеры проводились в период с 2021 по 2022 год.

В табл. 2 отражены их спортивные достижения до начала осеннего сезона соревнований.

Таблица 2

Возраст и количество спортсменов	Спортивные достижения юных легкоатлетов
13 лет (6 человек)	Один спортсмен – 3 юн. разряд Четыре спортсмена – 2 юн разряд Один спортсмен – 3 спорт. разряд
14 лет (3 человека)	Два человека – 3 спорт. разряд Один человек – 2 спорт. разряд
15 лет (3 человека)	Все трое – 2 спорт. разряд
16 лет (1 человек)	Один человек – 2 спорт. Разряд (не присвоенный присвоен 3 спорт.разряд)

Первые соревнования у ребят были в начале октября (до этого периода программа немного изменилась, добавился выходной в четверг, а также сократилось количество контрольных упражнений теперь только в субботу во вторник больше технических тренировок) на которых участвовали все юные спортсмены и результаты были очень хорошие. Так, самые младшие ребята 5 человек выполнили норматив 1 юн. раз и также один человек выполнил норматив 3 спорт. разряда. Далее ребята среднего

звена 14-15 лет выполнили нормативы 2 спорт. разряд и 2 человек 15 лет выполнили норматив 1 спорт. разряда. Старший спортсмен выполнил уже в предварительном забеге 2 спорт. разряд, а уже в финале смог превзойти и это достижение пробежав по 1 спорт. разряду.

**Заключение.** Данные показатели свидетельствуют о том, что летние тренировочные сборы оказывают положительное влияние на спортивные достижения юных легкоатлетов. В результате проведения научно-исследовательской работы достигнута цель исследования, поставленные задачи решены, а также опытно-экспериментальным путем подтверждена гипотеза исследования.

### Список литературы

1. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
2. Бокша В.Г. Медицинская климатология и климатотерапия / В.Г. Бокша, Б.В. Богуцкий. – Киев: Здоров'я, 1980. – С. 15-18.
3. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства / А.М. Якимов. – М.: Медицина, культура и спорт, 1992. – 155 с.
4. Михеев А.И. Система воспитательной работы со спортсменами / А.И. Михеев. – М., 1997. – 48 с.

УДК 796.355

## ФЛОВОТЕН КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВУЗА

*Сидоренко А.С.*, канд. пед. наук, доц.,  
ФГАОУ ВО «Санкт-петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения», г. Санк-Петербург, РФ  
*thesis@internet.ru*

**Введение.** В данной работе автор рассматривает методику повышения силовых способностей девушек-студенток вуза на занятиях по физической культуре путем использования игровых форм. Одной из перспективных игр в данном аспекте является фловотен – спортивная игра, способствующая гармоничному развитию силы мышц тела и положительным образом воспринимаемая занимающимися.

**Основная часть.** Опыт работы в вузе показывает, что такой важный компонент учебного процесса как развитие силовых способностей является наиболее проблемным направлением физической подготовки студенток, как с точки зрения их текущего уровня физической подготовленности, так в отсутствии интереса к данному виду упражнений.

Такие контрольные нормативы как сгибание рук в упоре лёжа и подтягивание на низкой перекладине очевидно являются для представительниц слабого пола самыми нелюбимыми. Среди большинства студенток в последнее время наиболее предпочтительными являются двигательные задания небольшой интенсивности, выполняемые больше на месте, чем в движении и главным образом включающие в себя элементы стретчинга.

Тем не менее скоростно-силовая подготовка является основным звеном подготовки общефизической, способствуя укреплению туловища и гармоничному физическому развитию как юношей, так и девушек и ей должно отводиться основное место на учебных занятиях. В этой связи преподавателю вуза необходимо искать такие средства и методы силовой подготовки, которые будут одновременно и интересны, и полезны занимающимся. К тому же следует иметь в виду, что грамотная организация учебного процесса по физической культуре является и важным условием повышения мотивации студентов, в том числе к их дополнительным самостоятельным занятиям [2].

Одним из наиболее востребованных в данном аспекте можно считать метод включения в учебные занятия элементов спортивных и подвижных игр. Игровая форма почти всегда положительно воспринимается почти всеми занимающимися и улучшает эмоциональный фон занятия [5].

При этом следует помнить, что для того чтобы добиться поставленных целей элементы игры или соревнования должны быть максимально приближены к задачам конкретного учебного занятия для более эффективного развития физических качеств и совершенствования техники двигательных действий. При правильной организации игры на фоне положительного эмоционального фона многие технические действия вовлечённых в неё участников будут более эффективны, чем при выполнении стандартной индивидуальной работы.

Если рассматривать спортивные игры применительно к повышению силовой подготовленности девушек, то наиболее оптимальной на занятиях в вузе, по мнению преподавателей кафедры физической культуры и спорта ГУАП, является фловотен, что подтверждается практическим опытом работы с девушками и соответственно их заинтересованностью.

Фловотен – относительно новый вид спорта, представляющий нечто среднее между флорболом и теннисом, был разработан профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры и спорта ГУАП и за несколько лет стал достаточно популярным в студенческой среде [4]. Ведущих фловотенистов отличает умение выполнять сильные нацеленные удары одинаково прямой и обратной стороной крюка, быстрота принятия решения, высокая подвижность и координация движений [1].

Из широко распространенных игр, доступных для проведения в спортивном зале на занятиях по физической культуре, можно выделить

баскетбол, флорбол и волейбол. Однако две первые из них для большинства студенток представляются слишком контактными и технически сложными, а волейбол, который при опросе по факту выбирают до 90% девушек, на практике часто представляет собой простое перебивание мяча через сетку при минимальных перемещениях по площадке и отсутствии желания совершенствовать своё мастерство, что в итоге не позволяет занимающимся получать должного физического развития.

Фловотен, проводимый в формате 2x2 и 3x3 на первый взгляд кажется большинству студенток относительно спокойной неконтактной игрой с простыми правилами и главное небольшим диапазоном перемещений по площадке. Однако в процессе игры появляется азарт и естественное желание выиграть и девушка получает достаточную физическую нагрузку на все основные мышечные группы, в первую очередь на «проблемный верхний плечевой пояс». Преимущество фловотена как раз и заключаются в возможности гармоничного развития как нижних, так и верхних конечностей. Выполняя сильные и размашистые удары клюшкой по мячу повышаются не только силовые возможности рук и спины, укрепляются мышцы и связки, но и улучшается подвижность в суставах верхнего плечевого пояса, что в дальнейшем позволит представительницам слабого пола выполнять многие физические упражнения более свободно и раскрепощенно, с большей амплитудой движений.

Практическую пользу от занятий девушек фловотеном можно оценить по результатам контрольного тестирования уровня физической подготовленности студенток в конце семестра на примере 2-х учебных групп. При итоговом контрольном тестировании в конце учебного семестра результаты в сгибании рук у тех девушек, кто 1 раз в неделю в конце занятия систематически играл во фловотен оказались в среднем на 2,9 раза выше (16,4 против 13,5), чем у тех кто в спортивных играх не участвовал, при практически одинаковых результатах данного тестирования в начале семестра (12,3 и 12,6 соответственно).

Также положительным моментом является заинтересованность студенток в продолжении тренировок и игр вне рамок учебных занятий. Так по итогам учебного семестра 8 девушек приняли участие в чемпионате вуза по фловотену 2023 года [3].

**Заключение.** Проведенная автором работа подтверждает правильность концепции использования игровых форм направленного воздействия на учебных занятиях по физической культуре в вузе, путем более эффективного выполнения двигательных заданий на фоне улучшенного эмоционального фона занимающихся.

Фловотен, как новый молодой вид спорта, при наличии соответствующего спортивного инвентаря, может стать альтернативой классическим спортивным играм при проведении учебных и

факультативных занятий по физической культуре в учебных заведениях разного уровня.

### Список литературы

1. Борисенко, А.А., Формирование определяющих двигательных навыков игроков во флореттен на начальном этапе обучения / А.А. Борисенко, Н.А. Борисенко, А.С. Сидоренко // «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – № 11 (213). – СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2022. – С. 501-504.
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. Материалы IV Международной научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. – 2019. – С. 11-14.
3. Пригода Г.С., Мотивация студентов к новым видам физкультурной деятельности на примере флореттен / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко, С.Н. Карпова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 354-356.
4. Пригода, Г.С. Флореттен – новая спортивная игра, как производное от флорбола и большого тенниса / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – № 11 (189). – СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2020. – С. 420-423.
5. Сидоренко, А.С. Интеграция игрового контента в рамках занятий по физической культуре студентов вуза / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода. – СПб.: ГУАП, 2023. – 46 с.

УДК 796.417

## СТРУКТУРА РАЗМИНКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Сидорова В.В.**, канд. наук по физ. восп. и спорту, доц.,  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*v.sidorova@donnu.ru*

**Введение.** Постоянное увеличение удельного веса технически сложных упражнений в женской гимнастике в условиях повышающейся интенсивности тренировок и острого дефицита времени требует более целенаправленного построения как всего тренировочного процесса, так и каждого занятия в отдельности. В связи с этим периодически предпринимаются попытки более рационального использования подготовительной части тренировки – разминки, так как в современной системе подготовки гимнасток большое количество задач решается именно в данной части занятия [3].

Педагогические наблюдения на соревнованиях самого высокого международного уровня показали, что только тренеры сборной России проводят организованную разминку со своими спортсменками. Как правило, тренеры сборных других стран, не уделяют этому немаловажному процессу достаточно внимания. По всей видимости они недооценивают

важность целенаправленной организации общей и специальной разминки в соревновательном микроцикле [1].

В соревновательном периоде макроцикла разминка приобретает не специфическую для подготовительной части функцию, она способствует не только подготовке организма гимнасток к выполнению основной работы в тренировке, но и совершенствованию техники выполнения не сложных элементов на видах гимнастического многоборья.

В условиях соревнований любого уровня большое значение имеет специальная разминка. Синпрактическая (собственно-двигательная) настройка на выполнение соревновательных вариантов комбинаций, композиций и опорных прыжков значительно влияет на достижение высокого окончательного результата [3, 4].

**Цель исследования** – анализ специальной литературы и систематизация результатов многолетних наблюдений за разминкой в подготовительно-соревновательной деятельности гимнасток.

**Основная часть.** В результате изучения специальной литературы и практического опыта ведущих тренеров и хореографов в спортивной гимнастике выявлено, что подготовительная часть любого занятия предусматривает вводную часть и разминку. Основная задача вводной части организация занимающихся, введение их в состояние повышенного внимания, сосредоточение гимнасток на предстоящем занятии. Основное же время подготовительной части отводится на разминку, которая содержит две части: общеподготовительную, направленную на всестороннюю активизацию двигательного аппарата и повышение функционального состояния организма, и специализированную. Специализированная направлена на непосредственную подготовку и настройку гимнасток к предстоящей основной работе в следующей части занятия. Должны применяться узкоспециальные средства, близкие по характеру к упражнениям основной части [1, 2].

Специальная разминка может включать в себя хореографию (без опоры и с опорой), акробатическую разминку (на дорожке, ковре и батуте), комбинированную разминку на бревне, элементарные комплексы и базовые (учебные) композиции вольных упражнений, средства СФП, а также разминку на всех снарядах по типу «круговой» тренировки [3].

В различных периодах макроцикла специальная разминка имеет свои специфические особенности. В соревновательном периоде наиболее значимой является круговая разминка на видах многоборья, акробатическая, затем хореографическая, на бревне, СФП.

Круговая разминка обусловлена необходимостью опробования фрагментов соревновательных комбинаций на видах гимнастического многоборья. Такая тренировка в будущем способствует эффективной разминке непосредственно во время соревнований.

Приобретаемые навыки в результате выполнения элементов в акробатической разминке являются той двигательной базой, которая повышает потенциальные возможности занимающихся к более быстрому и качественному совершенствованию сложных элементов. По мере приближения соревнований всё чаще акробатическая разминка проводится на ковре. При этом включаются соединения «гимнастика + акробатика». Широко используются серии гимнастических прыжков. Степень сложности используемых упражнений, а также интенсивность нагрузки увеличивается более быстрыми темпами, чем в подготовительном периоде. В разминку для начинающих должны входить базовые упражнения, а в комплексы разминки – профилирующие акробатические элементы различной сложности. Разминка на бревне выполняется только после общей разминки на ковре. Она включает в себя упражнения хореографии (в основном классической), и все группы упражнений, из которых состоят комбинации на данном виде гимнастического многоборья.

При различном сочетании упражнений всех групп эффективность такой разминки очень высока. И не столько в плане решения биологических задач, сколько образовательных, потому что становление «школы» движений на бревне процесс очень длительный и трудоёмкий. То же самое касается и развития чувства равновесия. Кроме того, постепенное едва заметное усложнение заданий способствует преодолению чувства страха, так часто встречающегося у гимнасток при работе на этом снаряде. Особое внимание должно уделяться «школе» движений. Разминка с использованием средств специальной физической подготовки применяется гораздо реже, чем в подготовительном периоде. Прыжки на батуте применяются еще реже.

Расписанием соревнований обычно предусмотрена круговая разминка. Как правило, она проходит организованно. Команды идут на второй вид гимнастического многоборья, а затем по сигналу переходят на третий и четвертый. Заканчивается разминка тем снарядом, с которого команда начинает соревнования. Поэтому в процессе подготовки гимнасток к соревнованиям круговая разминка является одним из обязательных элементов моделирования соревновательной деятельности.

Перед круговой разминкой на крупных соревнованиях проводится и общая, как правило, в специально отведенном зале. Где такой возможности нет, гимнастки разминаются в свободной от проведения соревнований части зала. Обычно она длится 30-40 минут. Используются общепринятые в разминке учебно-тренировочного процесса упражнения, а также отдельные элементы, серии и даже части соревновательных комбинаций.

На специальную круговую разминку в графике проведения соревнований обычно отводится 20 минут (по 5 на каждый из четырёх видов женского гимнастического многоборья). Как правило, она проходит организованно. Команды идут на второй вид гимнастического многоборья, а затем по сигналу переходят на последующие. Заканчивается общая

круговая разминка тем снарядом, с которого команда начинает соревнования. Гимнастки опробуют облегчённые соединения, а в некоторых случаях «ключевые» элементы. Главным здесь является выполнение элементов в соревновательной обстановке (зал, снаряды, зрители). При смене снаряда гимнасткам опять предоставляется возможность в течение 30 сек. выполнить нужные элементы.

**Заключение.** Таким образом, специальная разминка в соревновательном периоде решает не только задачи подготовки систем организма к предстоящей деятельности, но и задачи совершенствования двигательных навыков. В данной работе не охвачена деятельность гимнасток при ожидании подхода к виду многоборья во время соревнований, что является перспективой дальнейших исследований.

### **Список литературы**

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 135 с. – ISBN 978-5-222-15-237-9.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014. – Т.1 – 368 с; Т. 2 – 232 с. – ISBN 978-5-9718-0679-0.
4. Савельева Н.А. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учеб. пособ. / Н.А. Савельева, Р.Н. Терёхина. – М.: Человек, 2014. – 148 с.

УДК 796.011.3:001.891-057.87 (045)

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ**

***Сопотова И.О., Фролова О.А., Дмитриева О.А.***

ФГБОУ ВО «Мариупольский государственный университет им. А.И. Куинджи»,  
г. Мариуполь, ДНР, РФ  
*fvsz@mgumariupol.ru*

**Введение.** Существует проблема в действующей системе физического воспитания, необходимо разрабатывать и внедрять инновационные направления совершенствования процесса физического воспитания. Совершенствование этого процесса, прежде всего должно отвечать современным требованиям и международным стандартам физической подготовленности студенческой молодежи, что в дальнейшем приведет к формированию всесторонне развитого профессионала. Цель: на основании обзора современной специальной литературы разработать анкету и провести анализ отношения студентов к занятиям физической культурой.

Исследование было проведено на базе кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека «МГУ имени А.И. Куинджи». В исследовании приняли участие 78 студентов 1 года обучения, из которых 38 студенток (Гр. 1) и 40 студентов (Гр. 2). Всем было предложено ответить на вопрос разработанной анкеты. Несмотря на то, что хорошо переносят физические нагрузки только 39% девушек и 52% юношей по данным ответов только 21% студенток и 30% студентов посещают спортивные секции 2-3 раза в неделю, остальные считают достаточным посещение занятий по физической культуре в Университете. При этом 3-4 раза в год болеют простудными заболеваниями 44% студенток и 35% студентов, что в дальнейшем на фоне снижения иммунитета может привести к хроническим заболеваниям.

**Основная часть.** Проблема сохранения и укрепления здоровья населения и особенно студенческой молодежи остается наиболее актуальной. Вопросы здоровья нации тесно связаны с социальными проблемами в обществе. В последние десять лет средняя продолжительность жизни граждан значительно сократилась. Сохранение и укрепление здоровья – одна из главных задач физической культуры [1,4].

В период интенсивных социально-экономических проблем развития профессиональной компетентности будущих специалистов в различных сферах профессиональной деятельности. Современная учебная научно-педагогическая система имеет базу теоретических и практических знаний по вопросам организации и управления профессиональной подготовки современных специалистов, которые были бы готовы конкурировать. Тем не менее, анализ результатов исследований по снижению уровня физической подготовленности свидетельствует о том, что около 60% соискателей образования отнесены к специальной медицинской группе. После окончания заведений высшего образования молодое поколение не имеет достаточного уровня развития общих и профессионально-прикладных физических способностей. Также в большинстве не имеет должного понимания ценности физической культуры как важного ресурса сохранения здоровья [4].

Г.Л. Апанасенко отмечает, что здоровье – категория не только медико-биологическая, но и социальная. Чем выше способность человека воплотить свои биологические и социальные функции, тем уровень здоровья выше.

Основными же биологическими функциями являются выживание (жизнеспособность, сохранение своей биологической структуры в изменяющихся условиях существования) и репродуктивность (продолжение рода) [1].

Анализируя современное состояние организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях, следует констатировать, что оно реализуется, к сожалению, еще на основании традиционных подходов, без

активного использования инновационных технологий в профессионально-прикладной физической подготовке. Это не способствует повышению качества профессионального образования, а также воспитанию стойкой мотивации к здоровому образу жизни у будущего специалиста [2, 5].

По мнению Г.П. Грибан с пел. (2017), И.В. Мичко (2018) одной из важных причин низкой эффективности физкультурно-оздоровительного процесса является несовершенство системы реализации различных направлений двигательной активности, которые не отвечают требованиям социально-экономических условий жизнедеятельности современной студенческой молодежи [2, 5].

Студенческий труд – специфическая форма интеллектуальной деятельности. Возрастающие информационные нагрузки, интенсификация обучения не всегда адекватны физиологическим возможностям организма, что приводит в конечном счете к развитию и прогрессированию заболеваний у студентов. В последние годы научные данные свидетельствуют о важной роли регулярных физических нагрузок для полноценной жизни, сохранения здоровья, профилактики и реабилитации различных заболеваний, установлена взаимосвязь между уровнем двигательной активности и показателями здоровья, физической работоспособности [2, 3].

Цель исследования: на основании осмотра современной специальной литературы разработать анкету и провести анализ отношения к занятиям физической культурой студентами. Материал и способы исследования. Исследование было перспективным, проведено на базе кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека Мариупольского государственного университета имени А.И. Куинджи. В нашем исследовании приняли участие 78 студентов 1 года обучения. Всем было предложено ответить на 10 вопросов разработанной анкеты.

**Заключение.** Таким образом, после проведенного анкетирования выявлено существование проблемы совершенствования действующей системы физического воспитания, есть необходимость в разработке и внедрении инновационных направлений совершенствования процесса физического воспитания. Совершенствование этого процесса, прежде всего, должно соответствовать современным требованиям и международным стандартам физической подготовленности молодежи, что в дальнейшем будет способствовать формированию всесторонне развитого человека. По данным современных ученых одним из путей решения этой проблемы является повышение у студенческой молодежи мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями за счет внедрения в образовательный процесс новых видов физкультурно-оздоровительной деятельности в секционной форме занятий [5].

Усовершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи должно происходить в направлении развития программного, научно-методического, нормативного и правового обеспечения,

приведения образовательных стандартов и нормативов в соответствие с новыми требованиями и возможностями развития общества [2,5].

Исследуя направления усовершенствования системы физического воспитания, указывает, что нужны принципиально новые подходы, средства и технологии, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям студентов, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей [5].

### **Список литературы**

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г.Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации, 2006. – № 1. – С. 66-69.
2. Грибан Г.П. Обеспечение эффективности функционирования системы физического воспитания студентов / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, В.Е. Осипенко, В.И. Айунц // Вестник Черниговского Национального педагогического университета. Серия: Педагогические науки. – 2017. – Вып. 143. – С. 8-10.
3. Козина Ж.Л. Психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных спортивных специализаций / Ж.Л. Козина, Л.Н. Барыбина, Л.В. Гринь // Физическое воспитание студентов: науч. журнал. – Харьков: ХОВНОКА-ХДАДМ, 2010. – № 5. – С. 30-35.
4. Круцевич Т. Современные тенденции организации физического воспитания в высших учебных заведениях / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивный вестник. – Приднестровье. – 2016. – № 3. – С. 109-111.
5. Мычко И.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям по пауэрлифтингу в образовательном процессе по физическому воспитанию / И.В. Мычко // Научный журнал НПУ им. М.П. Драгоманова. – Серия №15: Научно-педагогические проблемы физической культуры (физическая культура и спорт). – Киев, 2018. Вып. 5 (99). – С. 121-124.

УДК 796.011.3

## **ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ**

***Степанов А.В***

ФГБОУ ВО «Донецкая государственная музыкальная академия  
имени С.С. Прокофьева», г. Донецк, РФ  
*stepanov59@bk.ru*

**Введение.** Современные требования к формированию готовности к труду и защите Родины в высшей школе указывают на важность «обеспечить проведение внеучебных занятий физической культурой в течение всего периода обучения». В поиске форм подъема физической активности необходимо учитывать недостаточную подготовленность первокурсников к учебно-тренировочной деятельности, особенно тех

студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальному учебному отделению.

**Основная часть.** Цель работы – восполнять дефицит двигательной активности в плане функциональной коррекции опорно-двигательного аппарата и повышения работоспособности студентов: применять дифференцированные физические нагрузки; осваивать и воспитывать принципы самоконтроля и самовоспитания, формировать физическую и волевую устойчивость к экстремальным факторам среды; применять и пропагандировать элементы физической «разгрузки» в ходе учебно-тренировочного процесса, экзаменационных периодов, трудового семестра [1]. Задачи исследования – формирование общей выносливости и активизации психофизической работоспособности у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, у ослабленных лиц, с уровнем физического развития «ниже среднего»; достижение функциональных коррекции и снижения мышечно-суставных напряжений, обусловленных сидячим образом жизнедеятельности, гиподинамией учебного труда; обеспечение конечных результатов студенческого труда с общей задачей поэтапной, физиологически обоснованной сдачей соответствующих норм "ГТО" и повышения успеваемости студентов. Предмет исследования – программа самовоспитания шестиразовых занятий в неделю и ее влияние на жизнедеятельность студента вуза. Достижение функциональных коррекции и снижения мышечно-суставных напряжений, обусловленных сидячим образом жизнедеятельности, гиподинамией учебного труда.

Сколиоз, как заболевание всего организма, характеризуется целым комплексом анатомо-морфологических и функциональных изменений позвоночника, грудной клетки, таза, внутренних органов. В зависимости от формы и тяжести отклонений сколиоз сокращает, «сковывает» объем движений, снижает работоспособность, накладывает отпечаток на психику человека. Причем, сколиоз не столько внешнее косметическое изменение в фигуре человека, сколько общее заболевание всего организма [2].

Установлено, что все виды нарушений осанки, наблюдаемые в ортоградной (привычной) позе человека, условно можно разделить на 3 группы: 1) функциональные смещения позвоночника во фронтальной плоскости (влево-вправо) формируют сколиотическую осанку; 2) усиление физиологических изгибов или нарушение их соотношений в сагитальной плоскости (вперед-назад), а также их сочетания с функциональным смещением позвоночника во фронтальной плоскости образуют круглую, кругловогнутую спину; 3) уплощение физиологических изгибов в сагитальной в сочетании со смещением позвоночника во фронтальной плоскостях определяют плоскую спину. Очень часто нарушения осанки бывают комбинированными – сочетание сагитальных и фронтальных отклонений. Клиническими признаками сколиоза являются: наклонение головы вперед и в сторону, асимметрия шейно-плечевых линий, лопаток,

грудь, неравномерность контуров треугольников талии, незначительный сдвиг корпуса в сторону выпуклости – смещения и др.

Правильно подобранный и индивидуально обоснованный комплекс лечебных упражнений – важнейшее из средств восстановления пониженной функции опорно-двигательного аппарата и поддержания более высокой работоспособности человека [3].

**Выводы.** Результаты физических упражнений проявляются в различных изменениях состояния здоровья и уровня физического развития. Возможный результат деятельности будет зависеть и от того, насколько жестко поставлена конкретная, конечная цель. Каждый конкретный момент деятельности человека есть проявление его самочувствия, активности, настроения, от которых зависят работоспособность и результативность. Повышение физической подготовки нужно рассматривать как средство активизации учебной и общественной деятельности.

#### Список литературы

1. Носков В.И. Проблемы совершенствования учебно-воспитательного процесса в специальном отделении вуза / В.И. Носков, В.Г. Сапронов // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 12. – С. 45-48
2. Хамзин Х.Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье / Х.Х. Хамзин. – Москва: Знание, 1980. – 95 с.
3. Дембои А.Г. Спортивная медицина / А.Г. Дембои // Теория практика физической культуры. – 1981. – № 3. – С. 44.

УДК 796.382 (091)

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА

*Тарасенко В.Ф., Гречка И.Н., Макарова Ю.Ю.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

**Введение.** С каждым годом растет популярность бильярдного спорта. Как и все спортивные игры, игра в бильярд требует от игроков напряжения как физических, так и эмоциональных сил. Помимо этого, она благотворно влияет на здоровье, являясь отличным гимнастическим упражнением, развивает зрение, учит терпению и самообладанию.

Бильярдом можно заниматься в любое время года, в любом возрасте, получая при этом определенную физическую нагрузку. Кроме того, игра в бильярд увлекательна и азартна [1].

**Цель** работы заключалась в обзоре литературы и обобщении информации по истории зарождения и развития бильярдного спорта.

**Основная часть.** Бильярд – собирательное название нескольких настольных игр с разными правилами, а также специальный стол, за которым происходит игра.

Характерной особенностью всех бильярдных игр является передвижение шаров по поверхности, с помощью передачи им ускорения кием через направляющий удар в продольном направлении его стержня [2].

Точное время появления бильярдной игры остается неизвестным. Изображения игр с мячами и клюшками, найденные в Египте и Греции, датируются 2 веком до н.э. Однако, большинство историков склонны предполагать, что родиной бильярда является Азия (Индия, Китай).

Есть сведения, что уже в XV веке в Европе большой популярностью пользовались игры, проводимые на свежем воздухе. По своим характеристикам, они отдаленно напоминали бильярд. В 1469 году придворным мастером, по заказу короля Людовика XI, был изготовлен стол, который стал «прародителем» современного бильярдного стола.

Пожалуй, с начала появления бильярда, поклонники игры активно занимались усовершенствованием оборудования. Так палки, булавы, клюшки принимают вид длинного кия, к лузам прикрепляются сетки, боковые стороны стола выстилаются шерстью. А с изобретением и развитием технологии производства каучука в первой половине 19 века, борта начинают оббивать резиной. Определяется наиболее рациональный размер стола, который впоследствии становится стандартом. Это прямоугольник, у которого длина в два раза превышает ширину.

В 1827 году французский игрок Менго придумал наклеить на кий диск из кожи. Это существенно изменило характер игры. В результате нововведения шар получил возможность крутиться на месте, менять скорость и траекторию движения.

Первый свод правил игры в бильярд был введен французом Этьеном Луазоном в 1674 году. Впоследствии они неоднократно переписывались в соответствии с появляющимися разновидностями игры.

В начале XX века бильярд приобретает характер спортивной игры и достигает пика своей популярности. В 1912 году в Париже создается Международная ассоциация федераций бильярда, в которую вошли такие страны, как Германия, Бельгия, Швеция, Австрия, Англия, Нидерланды и Соединенные Штаты.

Своим появлением в 1698 году в Российской империи игра обязана Петру I. Будучи реформатором и поклонником западной культуры, молодой государь активно внедрял ее новшества в российские устои. Вернувшись из Европы, он ввел бильярд в личное пользование. Его примеру последовали богатые подданные, и вскоре умение играть в бильярд становится «визитной карточкой» принадлежности к знатному сословию.

Учитывая пожелания игроков на усложнение игры, петербургский предприниматель и поклонник бильярда А. Фрейберг в 1850 году

налаживает производство нового типа столов, выводя лузы за его борта. Одновременно с тем, он предлагает увеличить размер шара до размера луз. Эти нововведения усложнили задачу попадания шара в лузу и предъявили требования к более точному и выверенному удару.

Со временем в России бильярд все больше приобретает черты, удовлетворяющие запросам игроков и определяющие характерные признаки «русского бильярда». Так, в 30-х годах XIX века появляется «Малая русская пирамида».

В 1853 году, опираясь на обобщение игрового опыта, полученного в России, московский счетовод Р. Бакастов публикует «Правила игры в бильярд». В том же году в Санкт-Петербурге А. Фрейберг, издает похожие правила. А. Леман азартный игрок и выдающийся русский писатель конца XIX – начала XX столетия создает лучшую работу того времени «Теория бильярдных игр».

Считая бильярд буржуазным развлечением, Советская власть в течении двух десятилетий не принимало игру. Но, уже в начале 30-х годов стали создаваться бильярдные секции под патронатом Комитета по делам физкультуры и спорта. А с 1935 года в СССР начинают проводиться массовые турниры. В 1940 году спортивное звание «Мастер спорта по бильярду» было официально присвоено трем сильнейшим игрокам страны: Н. Березину, Н. Кобзеву, А. Миляеву [3].

После Великой Отечественной войны и практически до распада СССР, бильярд был неоправданно забыт. Спортивные соревнования не проводились, игра приобрела любительский характер и рассматривалась как увлекательное времяпровождение. И только в 1989 году, со дня основания Всесоюзной федерации бильярдного спорта, появляется возможность проводить национальные чемпионаты, выезжать и принимать международные соревнования. Позднее Всесоюзная федерация вошла в Олимпийский комитет России как Национальная федерация бильярдного спорта.

«Русский бильярд» обрел популярность во всех странах СНГ, странах ближнего и дальнего зарубежья.

В настоящее время в мире насчитывается 111 национальных федераций по бильярдному спорту. Организацией и проведением большинства соревнований по бильярду занимается «Всемирная ассоциация профессионального бильярда и снукера» (WPBSA)

**Выводы.** Бильярд входит в категорию наиболее популярных видов спорта. В первую очередь популярность обусловлена доступностью игры для населения в целом, историческими корнями ее появления и развития, а также тем, что игра позволяет человеку раскрыть свои способности.

Игра в бильярд отвечает современным запросам общества на физическое и ментальное здоровье. Вовлечение молодежи в занятие бильярдным спортом решает задачи воспитания здорового, физически крепкого и выносливого поколения.

## Список литературы

1. Тарасенко В.Ф. Двигательная и эмоциональная нагрузка в бильярдном спорте / В.Ф. Тарасенко // Материалы II Всеукраинской конф. – Донецк: ДонНУ, 2002. – С. 190-194.
2. Прохоров А.М. Бильярд: Большая советская энциклопедия: [в 30 т.] / А.М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969-978. – С. 125.
3. Жилин Л. Русский бильярд. Большая иллюстрированная энциклопедия / Л. Жилин. – М.: Эксмо, 2011. – С. 105-125. – ISBN 978-5-699-46506-4.

УДК 796.011

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

*Тимофеев А.А., Пугач И.В., Григорьянц А.С.,  
Павлущенко А.А., Халистов Е.И.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ  
*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** На данный момент высшее образование является как личной необходимостью, так и вкладом в высококультурное воспитание общества. В следствие этого появляется востребованность формирования физической культуры личности студента, чтобы повысить уровень теоретических и практических навыков в сфере здорового образа жизни, двигательной активности.

**Основная часть.** Цель работы – рассмотреть: проблемы формирования физической культуры личности студента, компоненты физической культуры и физической культуры личности студента, физические качества личности студента, методы формирования физической культуры, способствующие совершенствованию, становлению и развитию личности студента. Анализ литературы и научных исследований [1, 2, 3, 4] позволил выявить, что средством повышения формирования физической культуры личности студента выступают теоретические и практические методы физической культуры.

Для более полного раскрытия предоставленной проблемы следует растолковать понятие «физическая культура». Физическая культура – это та часть культуры, которая содержит знания, нормы и ценности, созданные в обществе для развития и поддержания физического здоровья личности, адаптации в социуме посредством физического воспитания и физической подготовки.

Формирование физической культуры личности является ключевым моментом в развитии самостоятельной, гармоничной личности воспитывающихся в высших учреждениях. Ученые ранее обращали внимание на данную проблему и продолжают уделять ей внимание.

Л.Б. Кофманом, В.И. Ляхом, Г.Б. Мейксоном выделяли такие компоненты физической культуры, как: теоретические знания; методические знания [2, 3].

Кроме того, принято выделять такие особо значимые компоненты физической культуры личности студентов, как: мотивационный; ценностный.

Данные компоненты безусловно связаны между собой, а также дополняют друг друга. Мотивация влечет за собой знания в области физического развития и формируют особо важные ценности, которые после поддерживают мотивацию и не дают ей погаснуть. Уверенность в важности физической активности и целесообразности заниматься физическими упражнениями создают правильное отношение к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении. Студенты, которые осознают ценность здорового образа жизни, постоянно занимаются спортом не только для зачета или оценки, а в основном ради собственного здоровья, успешной адаптации в социуме и профессиональной среде. Физическая культура оказывает огромное влияние на общий процесс развития и становления личности.

Не секрет, что эмоциональное и психологическое состояние взаимодействуют с физическим здоровьем личности. Данную взаимосвязь можно выделить на несколько направлений влияния физической культуры, которые направлены на формирование качеств личности студента:

1) стрессоустойчивость. Жизнь студента переполнена различными эмоциями, огромным умственным напряжением, стрессом и переживаниями. Физическая культура помогает человеку противостоять или даже справляться с этими неприятными, жуткими, болезненными факторами;

2) адаптивность. Начало студенческой жизни характеризуется не только повышением в умственных и физических, но и зачастую сменой места жительства студента или даже климатических условий. Для реализации адаптации организма на новом месте каждый человек должен активизировать все свои физические, социальные и психологические ресурсы;

3) работоспособность. Многие ученые как отечественные, так и зарубежные подчеркивали взаимосвязанность умственной работоспособности и физической культурой личности [1]. Работая за компьютером или книгами, мы не замечаем, как напрягаются различные группы мышц (плечевой пояс, руки и т.д.). При отсутствии разгрузки с помощью физических упражнений качество работы понижается, что негативно оказывает влияние на формировании личности студента.

В данный момент можно выделить несколько основных проблем, связанных с формированием у личности ценного уровня физической культуры.

Первая проблема заключается в том, что в масштабах структуры образования не существует определение самых важных направлений, которые на различных этапах обучения вызывают отдельное внимания.

Вторая проблема заключается в том, что регламентация учебного процесса не составляет средства для преобразования программы физических упражнений. По этой причине, отсутствуют возможности как предоставить индивидуальный подход к обучению, так и развернуть оздоровительные и развивающие механизмы, которыми владеет физическая культура.

Третья проблема заключается в осведомленности контрольно-измерительного аппарата на действующие стандарты физической подготовки. Данное обстоятельство к тому же препятствует индивидуализации физического обучения.

Четвертая проблема связана с тем, что педагогическая практика в сфере физической культуры не обновляет очередные методы и знания, которые возможно станут необходимыми элементами учебного процесса.

Исходя из вышесказанного, следует обратить внимание на компетентность преподавателей и методистов в сфере физической культуры, которые во многих случаях противоречат действующим требованиям. Методики преподавания не меняются, хотя прогресс не стоит на месте и все больше современных элементов знаний накапливаются в текущей сфере.

С недавних пор у молодого поколения с каждым разом снижается двигательная активность. Результатом этому служат низкие показатели силы и работоспособности скелетной мускулатуры. Данная причина приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника, задержке возрастного развития. Вследствие этого, есть возможность сделать вывод об актуальности проведения анализа данной проблемы, которая связана с необходимостью воспитывать в молодежной среде рвение к здоровому образу жизни, не говоря уже о том, чтобы в целом улучшать физическую культуру личности в образовательной системе. Для решения данной проблемы необходимо обеспечить полноценное формирование личности, при котором учащиеся еще с младших лет должны представлять важное значение, которое соответствует физическому развитию и профилактике здоровья.

Вместе с тем, для решения проблемы необходимо модернизировать учебный процесс. Воспитательный процесс необходимо проводить так, чтобы обучение раскрывало оздоровительные механизмы, обладающими физическими упражнениями и позволяющими занимающимся усваивать важные понятия, которые имеют отношение к физической культуре [4]. В качестве необходимых задач, связанных с изучением и освоением физической культуры в процессе школьного обучения, можно рассмотреть теоретические и практические методы.

Теоретические методы: беседы, диалоги за круглым столом, которые поднимают важные вопросы физической культуры; лекции с участием знаменитых спортсменов, молодежных активистов, ученых; написание статей в студенческие газеты, рефератов, сообщений, докладов, в том числе создание презентаций о здоровом образе жизни и физической культуре, представление их в рамках культурных, и просветительских конференций в высших учебных заведениях для формирования физического воспитания.

Практические методы: организация спортивных олимпиад, эстафет с привлечением школьников и студентов; проведение мастер-классов и тренингов с участием спортивных профессионалов; привлечение студентов к массовым областным, городским и студенческим мероприятиям, которые направлены на пропаганду здорового образа жизни.

При освоении учебного материала по физической культуре студенты безусловно должны ответственно подходить и к тому же понимать, что их психофизическая подготовка следует соответствовать многим требованиям, которые предоставляет выбранная ими специальность.

Для реализации данного процесса обучения, обучающиеся должны восприниматься как субъекты деятельности, которая осуществляет преобразование собственной телесности. Кроме того, если ответственность в сфере физической подготовки перекладывается на преподавателя, то обучающийся является как пассивный ученик. Если же учебный процесс способствует тому, что студент ответственно подходит к своей психофизической подготовке, то он будет стремиться использовать средства физической культуры, которые были пройдены в процессе изучения, для реализации собственных целей жизнедеятельности.

**Вывод.** В завершение следует сделать вывод о том, что формирование физической культуры личности является совокупность задач, решаемые только в том случае, когда приходит понимание необходимости целостного развития личности. В процессе приобщения к физической культуре у человека воспитываются морально-волевые ценности, которые помогают в дальнейшем адаптироваться на любом новом месте.

### Список литературы

1. Булич, Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки / Е.В. Булич. – СГУ, 2011. – 320 с.
2. Ежова, А.В. Особенности обучения и совершенствования техники в спортивных играх / А.В. Ежова, В.А. Акулова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / редкол.: Г.В. Бугаев [и др.]; ФГБОУ ВО «ВГИФК». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. – С. 224-231.

3. Лях, В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях. – М.: Академия, 1992. – 124 с.
4. Рыжкин, И.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза / И.В. Рыжкин // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛО-ИРО. – 2018. – № 4. – С. 125-131.

УДК 796.012.1.035

## **РЕКРИАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

*Чамата О.А., Недашковская А.Г., Соколенко М.В.*  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

**Введение.** Двигательная активность дает возможность рассматривать взаимодействие человека с внешней средой по информационным, структурным и энергетическим связям, которые выражаются в их накоплении и расходе. Результаты адаптации организма человека в процессе мышечной деятельности могут протекать по трем основным направлениям: с увеличением организованности, с сохранением статуса и определенными его потерями. Эти изменения обусловлены внешними воздействиями, характером связей и последовательностью информационных процессов в биосистемах, которые обеспечивают результаты адаптации.

**Основная часть.** Рассматривая их в ракурсе количественных отношений, выделим основные направления двигательной активности, как особенности реагирования человека на раздражители внешней среды.

Первое направление – естественно-оздоровительное, связано с сохранением здоровья организма, когда минимальный по силе уровень воздействий вызывает минимально полезный эффект с сохранением гомеостатической функции в узком диапазоне нормы. Это соблюдение гигиенических требований, диета, элементы голодания, закаливания, акклиматизации и др. Такие изменения наблюдаются в организме человека при низкой интенсивности двигательной активности – ходьба, бег трусцой, утренняя гимнастика и др.

Второе направление – функционально-оздоровительное, связано с увеличением организованности не только подсистем, но и целостной системы за счет рациональной двигательной активности. Оптимальные воздействия вызывают максимально-полезный результат. Сюда относится проведение оздоровительных тренировок, повышающих работоспособность с использованием упражнений общефизической и специальной направленности; развитие силы, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Для повышения

мотивации используется и участие в соревнованиях по видам спорта, дифференцированных по подготовленности, возрасту и другим стандартным параметрам. Правила соревнований являются фактором, регламентирующим интенсивность нагрузки.

Третье направление – спортивно-тренировочное, определяет процесс подготовки спортсменов высокого класса, адаптация которого проявляется в отрицательных состояниях – наличии дистресса в форме переутомления или эмоционального перенапряжения. Максимальный по силе раздражитель вызывает предельные по напряжению ответные реакции, диапазон приспособленных функций колеблется возле максимума и даже выходит за его пределы. Формируется новая функция целостного организма – способность к быстрому восстановлению после максимальной по продолжительности и интенсивности тренировочной нагрузки. При ее повторении в органах происходят морфофункциональные изменения на структурном уровне.

Другие измерения носят частный характер и с разной степенью точности моделируют вышеназванные. Кроме того, измерения в организме спортсмена дают характеристику «экопортретов» человека – совокупность генетически обусловленных свойств и структурно-функциональных особенностей индивидуума, характеризующих специфическую адаптацию в процессе двигательной активности человека. Конечная цель индивидуальной ориентации и отбора человека в ту или другую зону измерений должно выявляться для достижения гармонии эндогенной и экзогенной среды в процессе двигательной деятельности человека. Это позволяет уменьшить энергетические затраты для достижения полезного результата за счет высокой упорядоченности информационных процессов.

**Заключение.** Как бы мы не изменяли среду обитания человека, для достижения конкретных результатов необходимо изменять и совершенствовать собственную природу. В настоящее время имеются эффективные расчеты о критических зонах максимальной физической нагрузки при различных видах воздействия: гомеостатические зоны кислотно-щелочного состояния крови; пороговые величины многих факторов риска, обусловленных тренировочным процессом и др.

Следовательно, можно представить, каковы были достижения в сохранении экологии человека при возможности объединения социальных и оздоровительных мероприятий в сочетании с активным двигательным режимом.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ТРЕНИРОВКЕ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ**

**Чернышева Л.Г.**, канд. пед. наук, доц., **Махотина О.В.**  
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»,  
г. Армавир, РФ  
*tschern@yandex.ru*

**Введение.** Вопросы, связанные с подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебно-тренировочного процесса, и от того, насколько рационально они будут решены, зависит процесс формирования двигательных навыков, совершенствования техники движений, развитие физических качеств спортсменов и дальнейший рост спортивных результатов.

**Цель** исследования – определить специальные упражнения прыгунов в длину и тройным, в том числе с использованием нестандартного оборудования, направленные на укрепление связок и мышечных групп, необходимых для выполнения соревновательных упражнений, развитие самоконтроля двигательных действий у спортсменов.

**Основная часть.** Упражнения были отобраны из имеющихся литературных источников, методических материалов и собственного педагогического опыта и использованы в тренировке юных прыгунов.

При выполнении предлагаемых упражнений спортсменам ставилась задача контролировать свои двигательные действия по временным, силовым и пространственным параметрам, стараясь запоминать мышечные ощущения. В тренировке использовались следующие специальные упражнения:

- 1) «ходьба» на коленях – для тренировки и развития активного сведения бедер во время бега и прыжков;
- 2) «ходьба» сидя, с полностью выпрямленными ногами – для прочувствования ощущений опускания прямой ноги во время прыжка по касательной, а так же укрепление специальных групп связочного аппарата;
- 3) прыжки в наклоне с ноги на ногу, с постановкой стопы с пятки на носок «перекатыванием», без остановки – направлены на то, чтобы спортсмен выполнял прыжки с ощущением «в падении»;
- 4) тяги выпрямленной ногой вперед-назад, стопа на себя, выведение таза вперед – на укрепление мышц и связок, выработку активных движений во время выполнения маховых движений в прыжке;
- 5) ускорения техникой «спортивная ходьба» – развитие активных движений тазом, раскручивание таза, выработка частоты беговых движений руками и ногами;

б) «вкручивание прямой ноги» у гимнастической стенки – формирование движений, направленных на правильную постановку ноги во время прыжка с полной стопы, так, чтобы отталкивания выполнялись через большой палец ноги, и стопа была направлена немного вовнутрь;

7) имитация движений руками и ногами, соответствующих выбранной технике выполнения – развитие самоконтроля двигательных действий и ощущений у спортсменов.

Упражнения технической подготовки выполнялись с использованием следующего нестандартного оборудования:

1) локальные отягощения, в виде длинной резины с манжетами по каждому краю – используются для выполнения упражнений: «бег с акцентом на одну ногу», «прыжки с ноги на ногу», «прыжки скачками» и выполнения прыжковых связок: «скачок + шаг», «шаг + прыжок», направленных на развитие самоконтроля спортсмена во время выполнения разбега, а так же на тренировку скорости выполнения маховых движений во время выполнения прыжка;

2) деревянный трамплин – для выполнения упражнений: выход в шаг с разбега, прыжок в длину с разбега, «шаг + прыжок» с приземлением в прыжковую яму, направленных на выполнение прыжков с оптимальными углами вылета, что позволит развить самоконтроль спортсмена в фазах полета;

3) деревянные помосты различной высоты – для выполнения упражнений: «скачок + шаг + прыжок», «скачок + шаг + скачок + прыжок», «шаг + шаг + скачок + прыжок». Упражнения позволяют контролировать двигательных действий в переходных фазах прыжка, а именно во время опорно-касательных фазах. Помосты ставят спортсмена в условия «ожидания» соприкосновения с покрытием;

4) набивные мячи различного веса – для выполнения упражнений: «броски мяча бедром вперед» для развития активного маха бедром с выводом таза;

5) утяжеленный жилет – для ходьбы через барьеры на полной стопе, прыжковые связки через низкие барьеры «скачок + шаг + шаг + скачок + шаг + шаг + скачок». Каждый скачок и второй шаг выполняется через барьер. Упражнения формируют оптимальную траекторию выполнения прыжков, постановку ноги «с полной стопы», а так же самоконтроль и слаженность двигательных;

б) тренировочные утяжеленные «сани» – для выполнения бега с толканием «саней», прыжки шагами и скачками с толканием «саней» на полной стопе. Упражнения направлены на выведение таза, а также самоконтроль спортсмена во время разбега и ощущения бега «в падении»;

7) автомобильные покрышки с прикрепленным листом резинового покрытия – для выполнения прыжков шагами с ноги на ногу, скачок + шаг + скачок + шаг + скачок, «скачок + шаг + скачок + прыжок».

При выполнении прыжковых связок, нестандартное оборудование гасит ударный акцент и позволяет выполнять прыжки с более мягким продвижением, а также заставляет спортсмена включать движения тазом, что приводит к правильности движений и развитию самоконтроля;

8) поролоновые отметки – для выполнения упражнений, направленных на развитие самоконтроля спортсмена во время разбега. Отметки ставятся таким способом, при котором расстояние между отметками, заставляет спортсмена поднимать бедро во время бега и бежать в ритме разбега.

Для проверки влияния упражнений направленных на самоконтроль двигательных действий, проводилось тестирование с использованием текущего и этапного контроля.

Контрольное тестирование целесообразно проводить раз в неделю после дня отдыха. Рекомендуется в разминочных специальных беговых упражнениях прыгунам применять резину с манжетами для увеличения скорости маховых движений у спортсменов. Далее спортсмены после стандартной разминки выполняют по 6 прыжков с короткого разбега по нестандартному оборудованию. Покрышки располагаются в местах опорного взаимодействия (отталкивания), приземление выполняется в яму с песком. Нестандартное оборудование уменьшает нагрузку на толчковую ногу. На следующей неделе спортсмены после стандартной разминки выполняют по 6 прыжков с короткого разбега по трамплинам различной высоты. За оптимальное расстояние берется величина, соответствующая максимальному результату, показанному в тесте. Трамплины и помосты располагаются следующим образом: первое отталкивание выполняется с трамплина высотой 8 см, второе отталкивание выполняется со стандартного покрытия, третье отталкивание выполняется с помоста высотой 15 см. Данная специфика установления трамплина и помостов, заставляла спортсменов выбирать оптимальные углы вылета и выполнять фазы прыжка в наиболее подходящие отрезки времени.

Все прыжковые упражнения с максимальной интенсивностью выполняются в условиях наиболее благоприятной высоты трамплина, исходя из индивидуальных качеств прыгунов, а затем постепенно менять высоту до значений стандартного покрытия для создания соревновательных условий взаимодействия спортсмена с опорой.

**Заключение.** Разработанная методика использования специальных упражнений и нестандартного оборудования в подготовке прыгунов в длину и тройным позволила получить результаты по тестам специальной физической подготовленности спортсменов на достоверно значимом уровне ( $P < 0,05$ ).

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Шурыгин М.С., Сенин В.Н., Борzych С.Э.*

ФГКВБОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил  
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,  
г. Воронеж, РФ

**Актуальность.** Одной из самых актуальных проблем в художественной гимнастике является рациональное питание и регулирование веса гимнасток. Ведь именно сбалансированное рациональное питание напрямую влияет на полноценное гармоничное функционирование всего организма и работоспособность гимнастки, а уже от его возможностей зависит вероятность достижения тех или иных спортивных ступеней. Несоблюдение же базовых правил питания приводит к лишнему весу. А лишний вес, это: во-первых, вызывает физические трудности у гимнастки (невозможность полноценно выполнять прыжки, повороты, равновесия и т.д.); во-вторых, из-за него ухудшается эстетика гимнастки, гармоничность ее движений и в целом восприятие ее программы. Именно поэтому советы по поводу рационального питания всегда остаются актуальными.

**Целью работы** является составление оптимального рациона питания для гимнасток на основе изученной нами информации.

**Методы исследования** – анализ интенсивности нагрузок гимнасток.

С помощью метода анализа, мы проанализировали интенсивность нагрузок у разных гимнасток и выбрали подходящие именно им рекомендации по питанию. Сравнение эффективности различных программ питания, также для наибольшей эффективности программ питания мы сравнили их между собой и выбрали самые подходящие. На основе полученных нами данных хочу предложить свой вариант рационального питания для художественных гимнасток с приведением таблицы норм.

Приблизительные энергозатраты спортсменок составляют 50-62 Ккал на 1 кг веса. Это значит, что гимнастки различного возраста и веса должны употреблять различное количество калорий пищи для полноценного и гармоничного функционирования их организма (вес указан в килограммах):

- 30 – от 1500 до 2000 Ккал в день;
- 40 – от 2000 до 2500 Ккал;
- 50 – от 2500 до 3000 Ккал;
- 60 – от 3000 до 3500 Ккал.

Что касается соответствия количества приёмов пищи и тренировок спортсменов в день:

- 1 тренировка- 3 приёма пищи;
- 2 тренировки- 4 приёма пищи;
- 3 тренировки- 5 приёмов пищи.

Как известно, важнейшим материалом пластического обмена, обеспечивающего интенсивность и нашего роста и формирования всех внутренних органов и систем, являются белки.

Жиры необходимы нашему организму в качестве источника энергии.

Углеводы же являются для нас основным источником энергии при какой-либо мышечной работе. Вдобавок важную роль в нашем обмене веществ играют витамины и минеральные вещества. Особенно велика потребность гимнасток в витаминах А, В, В6, РР и Е, а также в соблюдении водно-солевого баланса в организме.

Сравнив различные источники, мы составили таблицу 1 с необходимой суточной потребностью гимнасток в белках, жирах и углеводах.

Таблица 1

Необходимая суточная потребность гимнасток в белках, жирах и углеводах

№	Состав пищи	Суточная норма на кг веса	Процентное содержание	Продукты питания
1	Белки А) Животные Б) Растительные	1,7-2,2г	14-15%	А) Курица, говядина, индейка, яйца, творог, сыр и т.д.; Б) Бобовые, горох, соя, фасоль, хлопья, хлеб и т.д.
2	Жиры А) Животные Б) Растительные	1,6-2г	20-25%	А) Мясные и молочные продукты, т.е. продукты животного происхождения Б) Растительные масла
3	Углеводы А) Концентрированные Б) Крахмальные	7-9г	60-64%	А) Сахар, мёд, варенье, сладкие блюда (быстрые углеводы) Б) Различные крупы, овощи (медленные углеводы)

В данной таблице мы видим, что в районе программы питания гимнасток у нас преобладают, в первую очередь, углеводы (60-64% от суточной нормы), т.к. именно из них они получают необходимую в течение дня энергию для тренировочного процесса и жизнедеятельности организма в целом. За ними идут примерно в равном количестве жиры

(тоже необходимы для пополнения запасов энергии) и белки (строительный материал мышц и богатый источник аминокислот организма).

Помимо употребления достаточного количества БЖУ гимнастки должны также соблюдать режим питания. Важно, чтобы все приёмы пищи были примерно в одно время каждый день.

Ниже мы привели список продуктов, который следует исключить из рациона питания гимнасток (т.к. они являются вредными для организма, полными химикатов и способствуют быстрому набору жировой прослойки гимнастки, за счёт чего вес стремительно растёт): фаст-фуд (пицца, картофель фри и т.д.); сухарики, чипсы; большое количество мучного и сладкого; жареные, чрезмерно жирные и копченые продукты; газированные сладкие напитки; сахар, различные консерванты и т.д.

**Заключение.** На основе изученных данных мы сделали вывод о существовании множества различных программ питания для гимнасток, способствующих более быстрому достижению спортивного результата спортсменки. Также, мы изучили и проанализировали влияние интенсивности нагрузок и личных параметров гимнасток на составление их рациона питания.

Таким образом, на основе приведённых выше данных (о БЖУ, личных параметров спортсменок, интенсивности их нагрузок и др.) мы с лёгкостью можем составить программу рационального питания, подобранную под каждую гимнастку индивидуально.

### **Список литературы**

1. Бойко, Е.А. Питание и диета для спортсменов. / Е.А.Бойко. – М.: ВЕЧЕ, 2006. – 116 с.
2. Буйлова, Л.А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова // Сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С.468-475.
3. Егоров, В.Ю. Рациональное питание спортсмена / В.Ю. Егоров, А.А. Тихончук, Е.А. Ломако, О.М. Холодов // V научно-практическая конференция молодых ученых «Шаг в науку» (III всероссийская) – М.: Изд-во Медиагруппа «ХАСК», 2022. – С. 350-354.
4. Лапкин, М.М. Основы рационального питания. / М.М. Лапкин, И.В. Растегаева, Г.П.Пешкова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 320 с.
5. Кечеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике [Пер. с болг.] / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 95 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Ямилова Е.А.*

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ  
*elena\_iamilova@mail.ru*

**Введение.** Дистанционное обучение (на англ. distance learning) – это форма образования, которая предполагает использование интернета и современных технологий для удаленного изучения обучающих материалов студентами, тестирования их знаний, а также коммуникации с преподавателями.

Дистанционное образование стало неотъемлемой частью нашей жизни. С появлением пандемии COVID-19, а затем и начала СВО, многие учебные заведения нашего региона перешли на онлайн-формат обучения. Однако, помимо учебы, студенты также должны заботиться о своем физическом здоровье. В этой статье мы рассмотрим особенности занятий спортом при дистанционном образовании.

**Основная часть.** В условиях дистанционного обучения студенты сталкиваются с проблемой поддержания физической формы и здоровья. Существуют различные методы и способы занятий физической культурой в дистанционном режиме.

Одним из самых популярных способов заниматься физической культурой в дистанционном режиме является онлайн тренировка. Существует множество платформ и приложений, которые предлагают разнообразные программы тренировок для всех уровней подготовки. Они включают в себя различные виды физической активности: от йоги и пилатеса до силовых тренировок и кардио. Важно выбрать программу, которая будет соответствовать целям, задачам и физическим возможностям студента.

Первая и, пожалуй, самая главная особенность занятий спортом в дистанционном формате – организация времени. В отличие от традиционных учебных занятий, где уроки проходят в определенное время, в дистанционном образовании студенты имеют большую свободу в планировании своего расписания. Это позволяет им иметь гибкий подход к планированию своих тренировок. Некоторые студенты предпочитают заниматься физическими упражнениями перед началом учебного дня, чтобы проснуться и зарядиться энергией. Другие предпочитают занятия спортом после учебы, чтобы расслабиться и снять стресс. Главное – найти оптимальное время для занятий спортом, чтобы они не мешали учебе и приносили максимальную пользу.

Еще одной особенностью занятий физической культурой в дистанционном режиме является самостоятельное составление программы тренировок. Для этого необходимо определить свои цели и задачи. Также всегда можно, в онлайн формате, проконсультироваться с тренером или специалистом по физической культуре. Наставник поможет студенту выбрать упражнения, соответствующие его физическому состоянию, составить план тренировок и даст рекомендации по правильной технике выполнения упражнений.

Следующая особенность – выбор места для занятий спортом. В традиционных учебных заведениях есть спортивные залы, бассейны и другие специально оборудованные помещения для физических тренировок. Однако, при дистанционном образовании студенты должны самостоятельно выбирать место для занятий. Это может быть квартира, спортивная площадка, парк или спортивный клуб. Важно учесть, что выбранное место должно быть безопасным и комфортным для выполнения физических упражнений.

Также важно не забывать о правильном питании и режиме дня. Физическая активность требует энергии, поэтому необходимо следить за качеством и количеством потребляемой пищи. Регулярный сон и отдых также являются неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Третья особенность – доступность тренировок и инструкторов. В дистанционном образовании студенты имеют возможность выбирать различные виды спорта и тренировок, которые наиболее соответствуют их предпочтениям и потребностям и возможностям. Существует множество онлайн-платформ и видеоуроков, которые помогают студентам освоить новые упражнения и развить свои физические качества. Кроме того, многие тренеры и инструкторы проводят онлайн-консультации и тренировки, что позволяет студентам получать профессиональную помощь и поддержку в реализации своих спортивных целей.

Наконец, четвертая особенность – самодисциплина и мотивация. В дистанционном образовании студенты должны быть настолько дисциплинированными и мотивированными, чтобы занятия спортом носили регулярный характер. Без постоянной поддержки и контроля со стороны преподавателей и однокурсников, студенты должны найти в себе силы и мотивацию для тренировок. Для поддержания интереса и мотивации можно использовать различные приемы. Например: установка целей, ведение тренировочного дневника, поощрение себя после достижения определенных результатов.

#### ДНЕВНИК

проведения практических занятий во время дистанционного обучения  
Студент сборной команды по плаванию Иванов И.И.  
Цель занятий – развитие и совершенствование физических качеств.  
Форма занятий – дистанционно.

№	Мероприятия	Дата выполнения	Отметка о выполнении (мин, кол-во)
1	2	3	4
1	Общеразвивающие упражнения (комплекс №1)	06.02.23 – 10.02.23	Выполнено
2	Развитие общей выносливости (кроссовый бег 30 мин)		Выполнено 30 мин
3	Развитие скоростных качеств и совершенствование двигательных навыков (бег 4 по 100м)		1 – 13 сек 2 – 13,2 сек 3 – 13 сек 4 – 13,4 сек
4	Развитие силы (отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине)		Отжимания – 30 раз Подтягивания – 10 раз
5	Упражнения для развития гибкости верхнего плечевого пояса		10 - 15 мин
6	Общеразвивающие упражнения (комплекс №2)	13.02.23 - 17.02.23	Выполнено
7	Развитие общей выносливости (кроссовый бег 30 мин)		Выполнено 30 мин
8	Развитие силы пресса (подъем туловища из положения лежа)		5 подходов по 20 раз
9	Развитие силы (отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине)		Отжимания – 30 раз Подтягивания – 10 раз
10	Упражнения для развития гибкости спины, голеностопных суставов		10 – 5 мин
11	Общеразвивающие упражнения (комплекс №3)	20.02.23- 24.02.23	Выполнено
12	Развитие общей выносливости (кроссовый бег 30 мин)		Выполнено 30 мин
13	Развитие скоростной выносливости (бег с ускорениями)		Выполнено 10 отрезков по 5 м
14	Развитие силы (отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине)		Отжимания 30 раз Подтягивания 10 раз
15	Упражнения для развития гибкости тазобедренных и коленных суставов		10-15 мин

**Заключение.** Занятия спортом при дистанционном образовании имеют свои особенности и преимущества, которые необходимо учитывать. Организация времени, выбор места для тренировок, доступность тренировок и связи с инструктором, а также самодисциплина и мотивация – все это факторы, которые влияют на успешность занятий спортом при дистанционном образовании. Важно помнить, что физическое здоровье и активный образ жизни являются неотъемлемой частью полноценного обучения и развития студента.

# *Адаптивная физическая культура как средство восстановления здоровья студентов*

УДК 796.011:612

## **МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ С НАЧАЛЬНЫМИ ПРИЗНАКАМИ УТОМЛЕНИЯ**

*Балакирева Е.А.*, канд. биол. наук, доц.,

*Гришун Ю.А.*, канд. биол. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

*e.balakireva@donnu.ru*

**Актуальность.** Существует тесная связь между здоровьем и физической работоспособностью спортсменов. Поэтому разработка реабилитационных программ для спортсменов с начальными признаками утомления после значительных физических нагрузок является важной проблемой современного спорта. Решить эту проблему только совершенствованием методов тренировки нельзя. Вместе с тем, высокие нагрузки для спортсменов могут отрицательно сказаться на их здоровье и привести к утомлению [1]. Об этом могут говорить такие симптомы: ухудшение координации, снижение работоспособности, скорости и силы мышечных сокращений, боли в мышцах, плохой аппетит и сон, изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей крови и другие. Важную роль в восстановлении спортсменов после нагрузок играют все три группы мероприятий: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства определяют режим и правильное сочетание нагрузок, правильное построение тренировочного занятия, варьирование интервалов отдыха между упражнениями и тренировочными занятиями, разработку системы планирования с целью ускорения восстановления работоспособности.

К средствам психологического воздействия относят полноценный сон, мышечную релаксацию, снижение отрицательных эмоций. Среди средств восстановления особое место занимают медико-биологические: рациональное питание, физио- и гидротерапию, массаж, бани, спортивные напитки, бальнеотерапию, фармакологические препараты, и др. [2,3].

**Цель работы** – проверить эффективность восстановительных мероприятий у футболистов с начальными признаками утомления после физических нагрузок.

Для исследования были отобраны 20 мужчин в возрасте 19-25 лет из числа спортсменов-футболистов, имеющих квалификацию кандидатов в

мастера спорта. Спортсмены проходили медосмотр после соревновательного периода. Основным показателем, по которому была сформирована группа – наличие у спортсменов начальных признаков утомления. Для установления эффективности предложенных программ группа (n=20) была разделена на две подгруппы (n=10) – условного контроля и экспериментальную. В первой группе применялся такой комплекс восстановительных мероприятий: активный отдых, сбалансированное питание, массаж ног и спины.

Спортсмены второй группы дополнительно посещали криосауну, им проводили ультрафиолетовое облучение и лимфодренаж. Для оценки функционального состояния регистрировали следующие показатели: физическую работоспособность, частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), характеристики внимания. Полученные результаты свидетельствовали о том, что мероприятия, проводимые во второй группе спортсменов, оказались более эффективными. Так, в экспериментальной группе восстановление АД и ЧСС проходило быстрее. В обеих подгруппах увеличились показатели концентрации внимания (в первой группе с 4,7 баллов до 7,9; во второй с 5,12 до 8,1 балла). Устойчивость внимания увеличилась только у футболистов второй подгруппы и составила на момент окончания исследования  $4,3 \pm 0,22$  балла, в то время как в первой группе оставалась на уровне  $3 \pm 0,12$  баллов. Степень переключения внимания у спортсменов не претерпела достоверных изменений. Работоспособность спортсменов достоверно увеличилась во второй группе (рис. 1).

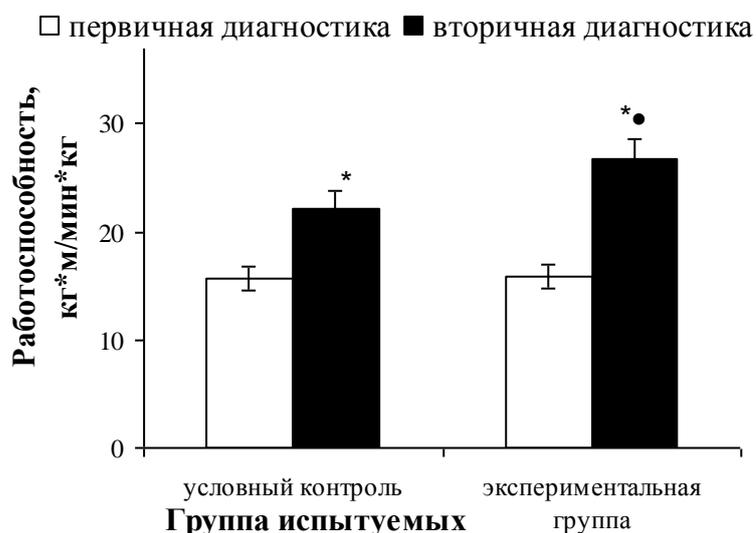


Рис. 1. Изменение работоспособности у испытуемых футболистов

\* – отличия статистически значимы ( $p < 0,05$ ) в сравнении с исходными значениями;

• – отличия статистически значимы ( $p < 0,05$ ) в сравнении результатов измерений после проведенного эксперимента

**Заключение.** Включение в процесс восстановления работоспособности футболистов криосауны, ультрафиолетового облучения и лимфодренажа способствовало более эффективному их восстановлению.

#### **Список литературы**

1. Тюленьков, С.Ю. Методика этапного контроля физической работоспособности футболистов / С. Ю.Тюленьков // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 11. – С. 37-38.
2. Дубинский, Р.А. Отдых спортсмена как фактор повышения его работоспособности / Р.А. Дубинский, В.П. Боряк, А.Ф.Щёкин // Теория и практика физ. культуры. 2001. – № 6. – С. 28-31.
3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова. – М.: Совет. спорт, 2002. – 458 с.

УДК 796; 799: 613

### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА**

***Борzych С.Э., Сысоев Р.А., Чернышов С.М.***

ФГКВБОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил  
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,  
г. Воронеж, РФ

**Введение.** В настоящее время проблема личной гигиены спортсмена весьма актуальна, как и десятки лет назад. И в этой проблеме, с самого начала, важно не только уяснить роль и значение правил личной гигиены в укреплении здоровья, но необходимо обратить внимание на громадную профилактическую роль элементарных правил (мытьё рук, тела, очищение зубов и т.д.) в предупреждении таких заболеваний, как желудочно-кишечные и токсико-инфекции, а также гнойничковых заболеваний и др. Важно также понять, что меры личной профилактики эффективны при сочетании с мерами общественной профилактики в местах общего пользования (например, меры предупреждения эпидермофитии в банях, душевых, плавательных бассейнах и др.).

**Основная часть.** Ряд исследователей [2, 3, 4] проблемы безоговорочно отмечают важное значение режима труда и отдыха при занятиях физической культурой и спортом. Составление рационального распорядка дня спортсмена на сборах и в обычной жизни с учетом суточной динамики физиологических функций, вида спорта, условий тренировки, возраста, бытовых особенностей, трудовой деятельности играет важную роль в росте его спортивных достижений. В спортивной, как и в иной сфере деятельности, надо с самого начала усвоить, что уход за

телом (использование в этих целях душа, бань, ванны) играет для спортсмена особую роль из-за большого загрязнения при физической деятельности, связанного с более интенсивным потоотделением и условиями тренировки, особенно в вело- и мотоспорте и др. Твердо запомните о вреде для спортивной деятельности таких привычек, как курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков.

Вопросы гигиены половой жизни весьма сложны и мало изучены. В ряде учебников и пособий [1, 3, 5] этот вопрос изложен недостаточно, поэтому студенты должны использовать научно-популярные брошюры. Несомненно, что основные положения – соблюдение умеренности в половой жизни, избегание половых излишеств и снижение половой активности в период напряженных соревнований и тренировочной деятельности являются правильными и будут способствовать сохранению здоровья и росту спортивных достижений.

Необходимо обратить особое внимание на важную роль мер профилактики венерических заболеваний.

Важное значение для специалистов по физической культуре и спорту имеют гигиена одежды и обуви, профилактика и первая помощь при отморожении, гигиена кожи, профилактика и меры борьбы с потертостями, эпидермофитией и др. Эти вопросы подробно освещены в учебнике.

Одежда и обувь должны создавать наиболее благоприятный режим для сохранения теплового равновесия организма и обеспечивать воздухо- и паропроницаемость, гигроскопичность, испаряемость, а также соответствовать конкретным условиям деятельности человека. Особые требования предъявляются к одежде и обуви спортсмена. Одежду и обувь он должен подбирать с учетом своей специализации, времени года и климатических условий. Например, при занятиях лыжным, конькобежным спортом, греблей, альпинизмом одежда должна обладать ветрозащитными свойствами и быть влагонепроницаемой. Особые требования предъявляются к обуви и одежде мотоциклистов.

Для правильного подбора одежды необходимо знать классификацию тканей и их гигиенические свойства. Различают ткани из натуральных волокон (хлопок, конопля, джут, шерсть, шелк тутового шелкопряда и др.), искусственных волокон (вискоза, ацетатное волокно, которые получают из целлюлозы); синтетических волокон. Правильно подобранная, удобная и рациональная одежда и обувь повышают эффективность занятий физической культурой и спортом. Об этом говорится в работах А.А. Минха [2, 3] и его учеников (Дулкаирова З.А. [1] и др.)

Прежде всего студент спортивного вуза должен хорошо усвоить, что же следует понимать под системой гигиенических факторов при подготовке спортсменов, а именно: гигиенические требования к планированию и организации ежегодной и многолетней подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и условий внешней

среды; гигиенические требования к построению каждого занятия, тренировочного дня, микро- и мезоцикла; оптимальные условия социальной и бытовой среды, трудовой и учебной деятельности спортсменов; рациональный распорядок дня спортсмена; рациональное питание; выполнение правил личной гигиены; рациональная одежда и обувь; систематическое закаливание; необходимые санитарно-гигиенические условия во время тренировок и соревнований; использование различных дополнительных гигиенических факторов для повышения работоспособности и быстреего восстановления.

Каждому молодому спортсмену необходимо усвоить, что только полное выполнение всех этих требований способно дать наивысший спортивный и оздоровительный эффект.

**Заключение.** Внимательно рассмотрите гигиенические требования к планированию и организации ежегодной и многолетней подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов (возраста, пола, состояния здоровья, уровня подготовленности и тренированности, профессии), а также факторов внешней среды и материально-бытовых условий.

Таким образом, соблюдение спортсменом основных правил личной гигиены в ходе тренировок и соревнований является обязательным условием сохранения и укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

### Список литературы

1. Дулкайрова, З.А. Гигиеническая оценка современных фехтовальных костюмов: Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. (14.00.07) / З.А. Дулкайрова. – М.: Моск. мед. стоматол. ин-т, 1974. – 25 с.
2. Минх, А.А. Ионизация воздуха и её гигиеническое значение / А.А.Минх – М.: Медгиз, 1958. – 187 с.
3. Минх, А.А. Методы гигиенических исследований / А.А.Минх – М.: Медгиз, 1971. – 340 с.
4. Свиридов, А.С. Понятие безопасности и гигиены труда / А.С. Свиридов, О.М. Холодов // XI Научно-практическая конференция (с международным участием). – Пенза: Филиал ЧОУВО «Московский университет им. С.Ю. Витте», 2020. – С. 51-56.
5. Холодов, О.М. Гигиенические мероприятия при подготовке и выступлениях спортсменов в условиях низкой температуры / О.М.Холодов, С.В. Орлов, И.И.Шуманский // Всероссийская научно-практическая конференция. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – С. 77-80.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

*Бочкин П.С., Переславцев А.В., Зибров В.Н.*

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил  
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,  
г. Воронеж, РФ

**Введение.** Качество собственного здоровья человека оказывает прямое влияние на решение им различных задач, достижение целей и преодоление трудностей.

Цель исследования – рассмотреть физическую культуру как неотъемлемую часть жизни студентов и адаптивную культуру как важную сферу жизни и спорта людей, нуждающихся в особой форме спортивной физической деятельности. К сожалению, большинство людей, в том числе и молодежь, к числу которой можно отнести и студентов, пренебрегают даже элементарными требованиями для соблюдения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни представляет собой совокупность принципов поведения, установок и привычек, которые способствуют укреплению организма и иммунитета человека, улучшают течение процессов его жизнедеятельности, а также влияют на другие направления деятельности людей [3].

**Основная часть.** Роль занятий физической культурой невозможно переоценить. Учёными не раз было доказано, что спорт является отличной профилактикой различного рода заболеваний. Также было подмечено, что при занятиях физическими упражнениями значительно увеличивается работоспособность. В связи с этим обстоятельством, в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений, следовательно, студенты начинают больше работать, но при этом меньше уставать [4].

Вследствие целого перечня объясняемых обстоятельств и объективных требований люди с ограниченными возможностями появились в области работы медицины, где относительно недавно появилось независимое направление – реабилитация. В энциклопедическом словаре медицинских терминов она определяется как «комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (как компенсацию) нарушенных и измененных функций организма, также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов». Исходя из понятия, слово «реабилитация» объясняется как функциональное восстановление качественная замена того, что невозможно восстановить, стремление приноровиться к обыденному темпу жизни и приобщение к трудовому процессу больного или инвалида.

Адаптивная физическая культура – как вид адаптивного спорта, создан для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, инвалидов. Он направлен на возмещение нужд и необходимостей в состязательной и когнитивной деятельности, для наибольшей самореализации личных талантов, соотношении их с возможностями других людей за счет участия и развития в спортивной культуре, освоения ими техник, тактики и иных составляющих выбранного вида спорта.

Адаптивная физическая культура не ограничивается исключительно стремлением к выздоровлению и медицинской реабилитацией. Она в полной мере направлена на адаптацию и принятие человеком его нового положения, состояния получившимся в результате заболевания или травмы. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и иные виды адаптивной физической культуры имеют целью максимально возможное отвлечение от собственных недугов и сложностей, возникающих в процессе состязательной или рекреационной деятельности, предполагающей коммуникацию, способы развееется, активный и даже пассивный отдых, а также остальные аспекты нормальной и, главное, качественной человеческой жизни.

Адаптивная физическая рекреация. Основные положения адаптивной физической рекреации нацелены на активацию, поддержание в норме или привод в норму физических сил, способностей, потраченных лицом с ограниченными возможностями во время какого-либо вида деятельности (работа, обучение, занятие спортом, активный отдых). Они направлены на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и в целом восстановление жизненных сил, улучшение самочувствия, повышение уровня жизнестойкости с помощью мер, которые не составляют труда, а приносят удовольствие [5].

Адаптивная мышечная реабилитация. Положения адаптивной двигательной реабилитации ориентированы на восстановление у инвалидов временно утраченных или порушенных функций (не говоря о тех, которые вовсе утеряны или не могут быть восстановленными долгое время из-за некорректируемого заболевания, являющимся причиной инвалидности), которые возникли после приобретения различных болезней, травм, физических и моральных психологических нагрузок, появляющихся вследствие тех или иных жизненных обстоятельств.

Главная цель адаптивной двигательной реабилитации содержится в становлении правильных в общепринятом смысле психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на применение естественных, экологически обоснованных средств, подстёгивающих скорое восстановление организма; в обучении их знаниям о корректном использовании специальных комплексов физических упражнений, закаливающих и термических процедур. Также стоит заметить, что процесс обучения и классической физической культуре и адаптивной

состоит из методики занятий различными физическими упражнениями. Без знания этих методик нельзя чётко и правильно выполнять их. Не соблюдая данные требования, можно судить об уменьшении эффекта от выполнения упражнений, в нередких случаях идёт речь и о возможном причинении вреда здоровью.

Изучение феномена физической культуры невозможно без привлечения знаний смежных дисциплин. Именно они могут дать полноценное представление об изучаемом понятии [2]. При определении организации физического воспитания, особую роль стоит уделить таким наукам как анатомия, физиология, биология, гигиена, педагогика, психология и социология. Используя данные вышеуказанных дисциплин, можно выявить, как с помощью физических упражнений студенты могут улучшить свое физическое и духовное состояние.

Физкультурно-спортивная деятельность, которой занимаются студенты следует назвать одним из наиболее эффективных механизмов объединения общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обеспечивающие ее стандартами, идеалами, ценностными ориентирами. Таким образом, физическая культура как дисциплина выступает в качестве средства повышения социальной активности личности.

**Заключение.** Основываясь на вышесказанном, можно сформулировать вывод, согласно которому физическая культура в жизни студентов выступает необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста в любом роде деятельности, а адаптивная физическая культура является необходимой составной частью образовательной программы для любого квалифицированного специалиста.

### Список литературы

1. Данилов, В.А. Влияние физической культуры на жизнь студентов / В.А. Данилов, А.Е. Безбородова // Научный аспект. – 2019. – Т. 11. – № 2. – С. 1391-1393.
2. Захватов, Д.Е. Физическая культура в жизни студентов / Д.Е. Захватов, И.Ф. Ибрагимов // Научный лидер. – 2021. – № 13 (15). – С. 120-125.
3. Качанова, Е.Е. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов и студентов-инвалидов / Е.Е. Качанова // Молодежь и XXI век. – 2021. – С. 156-158.
4. Ярлыкова, О.В. Физическая культура в жизни студентов [Текст] / О.В. Ярлыкова, Е.В. Сапронова, В.В. Сапронова // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – № 1. – С. 141-145
5. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Спорт, 2020. – 164 с.

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА

*Выхованец И.А., Ярис Г.Н., Крестников В.М.*

ФГКВОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил  
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,  
г. Воронеж, РФ

**Введение.** На наш взгляд важно определить, какие гигиенические мероприятия необходимо проводить для того, чтобы спортсмены лучшим образом и легче адаптировались к тренировке и участию в соревнованиях в условиях жаркого и холодного климата, а также высокогорья и среднегорья.

**Основная часть.** Проведенное исследование позволяет установить, что проведение дополнительных гигиенических мероприятий с целью ускорения восстановления и повышения работоспособности необходимо в том случае, если спортсмены выполняют очень большие или очень интенсивные нагрузки, когда необходимо помочь организму восстановиться, предотвратить развитие переутомления или перенапряжения.

К дополнительным гигиеническим мероприятиям, направленным на ускорение восстановления и повышение работоспособности, относятся [1]:

1. Специальные гигиенические мероприятия в построении и планировании тренировочного процесса, предотвращающие переутомление и перенапряжение: варьирование и ритмическое волнообразное чередование во времени различных по объему и интенсивности нагрузок, средств, режимов и методов тренировки; восстановительные микроциклы и этапы в годичной и многолетней подготовке; чередование занятий с разной тренировочной нагрузкой и активного отдыха по принципу волнообразности; вариативность однонаправленных средств и методов специальной тренировки; переключение на упражнения, далекие от специализации, после отдельного занятия, микроцикла, соревнования, в переходном периоде; включение дней профилактического активного отдыха в конце месяца, этапа, после соревнования и пр.

2. Психогигиенические мероприятия: психопрофилактические и психотерапевтические приемы регуляции психического состояния (аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых); щажение психики спортсмена путем создания благоприятного психологического микроклимата, тактичное поведение тренеров, руководителей и обслуживающего персонала баз, лидеров команды и др.; приемы и упражнения, способствующие мышечной релаксации – расслаблению; разнообразные виды досуга и развлечений.

3. Использование в питании продуктов и пищевых препаратов повышенной биологической ценности, специальных питательных смесей, направленно влияющих на процессы восстановления, а также продуктов межклеточного обмена организма человека (янтарная и лимонная кислота), ферментов, коферментов и др.

4. Широкое и комплексное использование различных физических факторов: баня, сауна, местная баня «Термика» (баня в чемодане); массаж ручной и аппаратный (вибрационный, пневмовибрационный, гидромассаж надводный и подводный); гидропроцедуры – спокойное плавание, контрастные ванны, жемчужные, хлорид-натриевые, хвойные, разнообразные души (дождевой, циркулярный, Шарко); электросветовые процедуры – диадинамик, ультразвук, соллюкс, УВЧ, диатермия, электростимуляция; баровоздействия – локальное отрицательное давление (в барокамере Кравченко), гипербарическая оксигенация; вдыхание кислорода (ингаляция, кислородная палатка, коктейли); аэроионизация.

Ценность всех этих факторов определяется их физиологичностью: при рациональном использовании они абсолютно безвредны.

При назначении того или иного средства необходимо учитывать особенности реактивности организма спортсмена к различным воздействиям, функциональное состояние организма, характер нагрузки и др. Необходимо также учитывать относительную специфичность физических факторов, что особенно важно при их комплексном использовании. Каждая физиотерапевтическая процедура вызывает ответную реакцию организма, сопровождаясь расходом биологической энергии. Применение нескольких процедур может превысить реактивные возможности организма, что недопустимо. При использовании различных процедур необходимо учитывать их совместимость и последовательность применения. Не рекомендуется в течение дня использовать более одной электросветопроцедуры, одного вида массажа, одного сеанса водотеплолечения, двух ванн как разного, так и одинакового химического состава. Известно взаимное влияние различных процедур, так например, локальные баровоздействия усиливают предшествующие процедуры. Вместе с тем недопустимо применение прохладного душа после локальных прогреваний.

Все применяемые средства делятся на средства общего и локального воздействия. Локальные средства следует применять после общих, тогда эффект их повышается, при обратном порядке – снижается. При ежедневном приеме одной и той же процедуры (в течение 10-15 дней) наступает привыкание и она перестает давать эффект. Поэтому необходимо чередовать различные методы и средства, изменять их дозировку и методику применения. Использование физических факторов в микроцикле должно планироваться таким образом, чтобы одна и та же процедура применялась не чаще 1-2 раз в неделю. При распределении физических факторов в

микроцикле необходимо учитывать характер нагрузки и количество тренировок. При двух тренировках в день после первого занятия в основном используются локальные процедуры: местный ручной или аппаратный массаж, баромассаж, электростимуляция, соллюкс, локальные ножные и ручные ванны, душ дождевой, циркулярный, шотландский и др. Физиотерапевтические процедуры проводят в течение часа после первой тренировки, либо через 1,5 час. после обеда, но так, чтобы сеанс закончился не позже, чем за 30 мин. до начала второй тренировки. Продолжительность сеанса не должна превышать 30 мин., оптимально 15-20 мин. После второй тренировки используются средства общего воздействия (общий массаж, хвойные, углекислые, хлориднатриевые, жемчужные и другие ванны, сауна, подводный массаж), а также локальные процедуры – баровоздействия, электростимуляция и пр. При этом должно быть не более одного средства общего воздействия и не более одного локального воздействия. Оптимальная продолжительность 40-50 мин. и не более 1 час.

При 3-разовых тренировках в день после первой тренировки рекомендуются наиболее простые средства (душ, локальный массаж), после 2-й и 3-й – средства с учетом изложенных принципов [2].

Определенную осторожность следует проявлять при использовании паровой бани и сауны, их целесообразно применять не более двух раз в неделю. Запомните, что широкое использование различных комбинаций физических факторов является одним из основных условий освоения больших и интенсивных нагрузок современного спорта.

**Выводы.** Таким образом, изучение всех перечисленных вопросов, связанных с системой гигиенических факторов в подготовке спортсменов, студент спортивного вуза должен четко представить себе все гигиенические мероприятия, которые нужно осуществлять при организации и проведении учебно-тренировочных сборов; выбор климатических зон и сроков проведения, санитарно-эпидемиологическая оценка местности, размещение участников, условия для отдыха и развлечений, распорядок дня, питания и питьевой режим, одежда и обувь, закаливающие процедуры, средства повышения работоспособности и восстановления.

### Список литературы

1. Минх, А.А. Методы гигиенических исследований / А.А.Минх. – М.: Медгиз, 1971. – 340 с.
2. Свиридов, А.С. Понятие безопасности и гигиены труда / А.С. Свиридов, О.М. Холодов // XI Научно-практическая конференция (с международным участием) «Региональные особенности рыночных социально-экономических систем (структур) и их правовое обеспечение». – Филиал ЧОУВО «Московский университет им. С.Ю. Витте» в г. Пензе, 2020. – С. 51-56.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Выхованец И.А., Брюковкин П.А., Крестников В.М.*

ФГКВБОУ ВПО Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил  
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,  
г. Воронеж, РФ

**Введение.** В настоящее время очень актуальна тема здорового образа жизни молодого поколения. Укрепление здоровья молодого поколения – это приобщение его к систематическим занятиям физической культуры и спорту. Который является одним из основных приоритетов и направлений деятельности развития Российской Федерации. Каждому из нас преимущественно желание быть сильным, здоровым, сохранить как можно больше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

**Основная часть.** Здоровый образ жизни – это физическая культура и спорт, которая является социальным феноменом и естественно объединяющейся силой и национальной идиллией, которая способствует развитию сильного государства и здорового общества. К занятиям физической культуры и спорту нужно приучать с самого детства. Необходимо сформировать у детей базовые знания и практические навыки здорового образа жизни, осознанную потребность в систематическом физкультурном воспитании. На сегодняшний день приоритетным является повышение уровня здоровья детей, потребность к регулярным физическим нагрузкам, а так же формирование у них привычек здорового образа жизни.

Цель работы – изучить особенности формирования здорового образа жизни школьников средствами физической культуры;

Методы и организация исследования. Анализ литературных и научных исследований [1, 3, 4] позволил выявить, что средства физической культуры способствуют формированию здорового образа жизни школьников.

Результаты работы и их исследования. Здоровье детей является одной из главных стратегических задач развития страны. Для поддержания и укрепления здоровья были придуманы такие обеспечения как: оздоровительные санатории, бесплатная медицина, различные спортивные секции, спортивные лагеря и т.д. Здоровье человека – это его универсальная ценность. То, что было упущено в детстве, трудно наверстать. Секрет долголетия состоит в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

А.Г. Щедрина понятие здоровья трактует как целостное динамическое состояние, позволяющее человеку в различной степени

осуществлять биологические и социальные функции при реализации его генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды [3].

Способность поддерживать определенный уровень работоспособности, биологической и социальной активности человека в каждый конкретный период времени является, по ее мнению, основной характеристикой здоровья.

Главными задачами по укреплению здоровья школьников является формирование у них представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно.

Основными средствами поддержания здорового образа жизни школьников является: физические упражнения; правильное питание; личная гигиена; закаливание; отказ от употребления спиртных напитков и курения;

Физические упражнения представляют собой выполнение различных двигательных действий, выполняемых в обычной повседневной жизни, а так же в самостоятельных занятиях физической культуры и спортом.

Научные исследования показали, что отсутствие двигательной активности является опасным антифизиологическим фактором, приводящим к ранней нетрудоспособности [2].

При снижении физической активности происходит изменения, которые влекут за собой к нарушению слаженности в работе всего организма как единое целое. Отсутствие сниженной активности ведут к таким заболеваниям как: старение организма, ожирение, нарушение работы сердца, патологии ОДА и т.д. Малоподвижный человек – это больной человек, или человек, который неизбежно станет больным.

Правильное питание – это один из важнейших факторов здоровья. Правильная организация питания играет большую роль для работы организма. Для нормального развития организма школьников большое значение имеет режим питания, то есть, прием пищи в строго определенные часы. Еда это топливо она снабжает наш организм различными питательными веществами необходимыми для жизнедеятельности. От того насколько правильной и полезной едой мы питаемся, зависит состояние нашего организма как внутренне так и внешне. Последствия от не правильного и не сбалансированного питания бывают следующие: аллергия, ожирение, гастрит, язва, ослабление иммунитета и т.д. Правильное питание школьниками необходимо для формирования здорового организма. Правильно питаясь, школьник обеспечивает себе бодрость на целый день, энергию, сопротивление к различным инфекциям, стабильный рост организма и т.д.

Личная гигиена играет не маловажную роль в формировании здорового образа жизни школьника. Личная гигиена – это залог крепкого здоровья. Личная гигиена необходима для устранения бактерий и избежание инфекционных заболеваний. Не соблюдение личной гигиены приводит к ОРВ, чесотка, экзема, фурункулез, острые кишечные инфекции, грипп, пневмония и т.д.

Под личной гигиеной мы рассматриваем: мытье рук в течение дня и перед едой, утренние и вечерние процедуры, использование различных антисептических средств, смена постельного белья, одежды, чистой обуви и т.д.

Закаливание относится к одним из важных средств физической культуры. Оно способствует повышению устойчивости организма человека на природно-климатические факторы. Использование естественных сил природы приводит к тому, что человек становится закаленным. Приспосабливается к переохлаждению и перегреву.

Закаливание холодом способствует активации иммунных механизмов. Закаливание перегреву способствует к образованию дополнительного тепла в организме. Закаливание является одним из эффективных средств укрепления здоровья. Успешность закаливания эффективна при применении ряда принципов: постепенность; систематичность; комплексность; учёт личных особенностей; отказ от вредных привычек. Прежде всего, это отказ от того, что идёт в ущерб организму человека. К самым распространенным вредным привычкам относятся: курение, распитие спиртных напитков, наркотики. Все это ведет к внутренним разрушениям организма, психическим расстройствам, ухудшению памяти, развития онкологическим заболеваниям, нарушение сна, замедление умственной деятельности, необратимые изменения в организме и т.д.

**Вывод.** Были изучены особенности формирования здорового образа жизни школьников средствами физической культуры, от того насколько правильно мы ведем свой образ жизни в школьные годы зависит наше дальнейшее состояния здоровья.

### Список литературы

1. Гордеев, К.С. Влияние алкоголя на мозг и нервную систему человека / К.С. Гордеев, М.Е. Кокарева, А.С. Пасечник, А.А. Жидков // Современные научные исследования и инновации. 2017. - № 11 (79). – С. 66.
2. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным: пер. с англ. / Г. Доман. – М.: АСТ, Аквариум, 2019. – 233 с.
3. Копосова, Е.А. Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников / Е.А. Копосова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2017. – № 1. – С. 18-21.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 95 с.

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*Гаврилин А.А.*

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ  
*donalex1983@mail.ru*

В настоящее время в России и большинстве зарубежных стран в значительной мере осмысливаются и признаются не только равенство людей вне зависимости от состояния здоровья и наличия особенностей развития, но и их право на самоопределение, вхождение в общество, в том числе, посредством занятий адаптивной физической культурой и спортом. Глобальной проблемой в мире является проблема инвалидности, существующая во всех странах независимо от уровня их развития.

Рост инвалидности населения во многих странах мира связан с изменением в возрастной структуре населения в сторону его старения и развитием медицинских технологий, ростом бытового и транспортного травматизма, усложнением производственных процессов, ухудшением экологических факторов, сокращением двигательной активности. Недостаточный уровень двигательной активности людей с ограниченными возможностями не позволяет им реализовывать себя в обществе.

Чтобы комфортно чувствовать себя в обществе здоровых людей, повысить уровень здоровья, частично восстановить двигательные функции, инвалидам необходимо не только восстановительное лечение, но и значительное повышение уровня физической активности за счет занятий различными видами адаптивной физической культуры [1].

Адаптивная физическая культура – это методика занятий, разработанная для людей с ограниченными возможностями здоровья с целью их реабилитации и адаптации.

История адаптивной физической культуры начинается с древних времен. В Древней Греции уже действовали программы физической активности для инвалидов и раненых воинов.

В средние века адаптивная физическая культура развивалась главным образом в рамках медицинской реабилитации. Врачи использовали массаж и специальные упражнения для восстановления сил и повышения активности у пациентов с разными видами заболевания.

В XX веке адаптивная физическая культура стала как никогда актуальной. С ускоренным развитием медицинской науки и технологий было создано целый ряд новых методик восстановления и реабилитации, которые помогли людям с ограниченными возможностями достичь новых высот в физической активности и улучшении своего здоровья.

Современная адаптивная физическая культура активно взаимодействует с другими направлениями, такими как психология, физиология, физическая и спортивная медицина. Постоянные научные исследования в этой области позволяют совершенствовать программы и методики тренировок, улучшать условия занятий и максимально адаптировать их к потребностям людей с ограниченными возможностями. Рассмотрим физические и психологические преимущества, которые представлены в табл. 1 [2].

Таблица 1

Физические и психологические преимущества

Физические преимущества	Психологические преимущества
Развитие силы и выносливости	Улучшение самооценки и уверенности
Улучшение гибкости и координации	Снятие стресса и улучшение настроения
Повышение общей физической формы	Развитие самостоятельности

Таким образом, благодаря адаптированной физической культуре люди с ограниченными возможностями могут укреплять не только их тело, но и разум.

В России за последние годы увеличилось количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Наиболее часто среди студенческой молодежи встречаются лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями зрения, ожирением, заболеваниями верхних дыхательных путей и сердечно-сосудистой системы. Это, в основном, обусловлено низкой двигательной активностью, большим количеством времени, проводимым за компьютером, большой учебной нагрузкой, привычкой к пассивному образу жизни в целом [3].

Главная задача перед высшим образованием – создание благоприятных условий в образовательной деятельности для студентов с ограниченными возможностями.

Занятия адаптированной физической культурой значительно расширяют спектр функциональных возможностей студентов с инвалидностью, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата и положительно повлияют на психику. Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья сформирует: способность преодолевать физические и психологические барьеры, препятствующие ведению полноценной жизни; компенсаторные навыки, то есть позволит использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных; понимание собственных физических возможностей и желание улучшать свои навыки; стремление вести здоровый образ жизни и способность адаптироваться в обществе; желание улучшать свои физические, психологические и социальные качества [4].

Организация занятий и всего учебного процесса адаптивной физкультуры для студентов с ограниченными возможностями значительно

отличается от стандартной программы и имеет свои особенности. В программу курса для студентов специальной медицинской группы входит: изучение теории, практического материала, адаптивная физическая активность. Занятия адаптированной физкультурой обязательно должны начинаться с подготовительного периода. Его длительность напрямую зависит от состояния здоровья студента. Далее идет основной период: 30% на лечебную физическую культуру, 60% на спецподготовку, 10% на занятия ЛФК с полным медицинским обследованием. Программа адаптивной физкультуры ограничивает упражнения на развитие силы и выносливости. Завершает цикл переходный период. Его основная задача - постепенное снижение нагрузок, улучшение развития технических приёмов.

Занимаясь физической культурой, студенты с ограниченными возможностями забывают о своих несчастьях, пропадает ощущение изолированности, восстанавливается психологическое равновесие, возвращается уверенность в своих силах, появляется уважение к себе [5].

Повышение эффективности занятий адаптивной физической культурой позволит поднять на новый качественный уровень социальной практики физическую культуру, образование, все систему именно комплексной реабилитации студентов с проблемами со здоровьем, наладит уровень жизни и коммуникаций в обществе. Наличие у студентов различных диагнозов требует постоянного осведомления и внимательной кропотливой работы от преподавателя, который должен периодически изучать новые и подходящие варианты обучения, проведения аттестаций, пересматривать нормативы и задания.

### **Список литературы**

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2023. – 181 с.
2. История адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://artofconquest.ru/istoriya-adaptivnoi-fiziceskoi-kultury/>. – 14.09.2023. – Загл. с экрана.
3. Кошкина, Т.В. Роль адаптивной физической культуры в организации физического воспитания студентов вуза / Т.В. Кошкина // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2022. – № 2. – С.9-13. – DOI: 10.18323/2221-5662-2022-2-9-13.
4. Сапегина, Т.А. Адаптивная физическая культура как фактор социальной и психологической адаптации студентов с ограниченными возможностям / Т.А. Сапегина. – Текст: электронный // NovaInfo, 2016. – № 55. – С. 329-332. – URL: <https://novainfo.ru/article/8997> (дата обращения: 26.09.2023).
5. Кондаков В.Л. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В.Л. Кондаков, А. А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. – Москва: Изд-во Юрайт, 2023. – 334 с.- (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13599-2.5

## СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

*Городецкая Е.Р., Кузнецов Б.В.*, канд. пед. наук, доц.  
ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ  
*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** В статье представлены основные направления диагностики и лечения дыхательной системы. Особое внимание уделяется на необходимость своевременного исследования и выявления заболеваний на ранних стадиях данной направленности. Цель работы – узнать заболевания дыхательной системы и изучить методы их исследования.

Анализ литературы и научных исследований позволил сделать вывод, что современные физиологические методы исследования способны на ранних стадиях выявить заболевания дыхательной системы, а также узнать какие дыхательные патологии можно увидеть на современных медицинских аппаратах.

**Основная часть.** Для более полного раскрытия предоставленной темы статьи следует понять, как происходит процесс дыхания, а также необходимо растолковать понятие «дыхание». Дыхание – это совокупность процессов, обеспечивающих потребление организмом кислорода и выделение углекислого газа.

Процесс дыхания – это поступление в легкие кислорода при вдохе и удаление из них паров воды и углекислого газа при выдохе – это простой вариант объяснения. Дыхание в медицине понимается как система сложных физиологических процессов, обеспечивающих газообмен кислорода и углекислого газа между окружающей средой и организмом человека. Дыхание является одним из основных видов обмена веществ во внутренней среде самого человека. В организме человека функцию дыхания осуществляет дыхательная система [2].

Для нормального протекания процессов дыхания человека различают внутреннее и внешнее дыхание. В процесс внутреннего дыхания входит перенос газов по средством крови, газообмен между кровью и тканями, а также дыхание клеточное. Внешнее дыхание обеспечивает постоянный доступ кислорода в легкие, а также непрерывное удаление из них углекислого газа, который накапливается в ходе обмена веществ. В данный процесс осуществляется с помощью: легочной вентиляции, диффузией газов через альвеоло-капиллярную мембрану и перфузий – прохождение крови по капиллярной системе лёгочной артерии.

Данные процессы регуляции газообмена человека подчиняются дыхательным центрам продолговатого мозга и периферийными

механизмами нейрогуморальной регуляции. Работа этих систем и органов составляет единую функциональную систему, саморегулирующая работа которой основана на устойчивом поддержании системы жизнедеятельности человека [3].

Легочная вентиляция – это процесс обмена воздуха между альвеолами легких и окружающей средой. Вентиляция легких обеспечивается в результате изменения их объема, за счет повторяющихся движений грудной клетки. Увеличение объема легких производит вдох, уменьшение – создает выдох. Фазы вдоха и затем выдох вместе составляют дыхательный цикл. В легочной вентиляции участвуют грудная клетка, воздухопроводные пути – легкие, диафрагма, центральная и периферийная нервные системы. Через воздухопроводные пути воздух проходит к альвеолам, поверхность газообмена которых достигает 100 м<sup>2</sup>. Вместе с тем, дыхательные пути обеспечивают очистку и согревание воздуха. На интенсивность легочной вентиляции влияют такие факторы как: величина дыхательного объема, частота дыхания и величина анатомического мертвого пространства легких [1].

Таким образом, процесс дыхания является важной частью для функционирования и жизнедеятельности человека, поэтому нужно уделять им огромное внимание. Для поддержания оптимального состояния следует проводить необходимые исследования: рентгенография, рентгеноскопия, бронхография, флюорография и томография легких.

Рентгенография – один из методов рентгенологического исследования, который используется для регистрации и документации изменений, которые были обнаружены при рентгеноскопии, в органах дыхания на рентгеновской пленке. При таком методе можно найти такие патологии как инфаркт легкого, пневмония, туберкулез.

Рентгеноскопия – особо популярный физиологический метод исследования, позволяющий увидеть очаги уплотнения в них, визуально определить изменение прозрачности легких, выявить есть ли жидкость в плевральной полости, а также другие патологические изменения.

Бронхография – изучения бронхов. Данный физиологический метод исследования необходим для диагностирования расширенности бронхов, абсцессов, а также каверны легких, сужение просветов крупных бронхов, которые могут закрыты инородными телами или опухолью.

Флюорография – один из методов рентгенологического исследования, который проводится с помощью определенного аппарата – флюорографа. Данный аппарат обеспечивает рентгеновским снимком, который находится на малоформатной фотопленке, и применяется для профилактического обследования населения.

Томография – физиологический метод исследования, который позволяет рассмотреть послойное рентгенологическое исследование легких.

Данный метод используется для диагностики опухолей легких и бронхов. Компьютерная томография – метод физиологического исследования, который позволяет получить рентгеновское изображение поперечных срезов грудной клетки и ее органов с четкостью изображения. На данных изображениях можно увидеть начальные патологические процессы, которые находятся в легочных тканях, бронхах, трахее, лимфатических узлах, а также определить взаимодействие этих процессов с другими органами.

Данные современные физиологические методы исследования позволяют с наибольшей точностью определить заболевания, а также назначить наилучшее лечение для выздоровления. Для больных они не имеют определенной значимости, хотя 80 % решений врачей, основываются на данных результатах [4].

**Заключение.** Проведенный анализ позволяет понять, что современные методы исследования дыхательной системы – это не просто рекомендация врачей, а действительно важная необходимость при поддержании здорового организма.

#### **Список литературы**

1. Базылев, В.В. Хирургическое лечение транспозиции магистральных артерий / В.В. Базылев, А.Е. Черногринов // Детские болезни сердца и сосудов. – 2016. – Т. 13. – № 1. – С. 33-41.
2. Бокерия, Л.А. Случай успешного хирургического лечения осколочного ранения сердца с реконструкцией посттравматической недостаточности трехстворчатого клапана / Л.А. Бокерия, Б.Н. Сабиров, А.Е. Черногринов и др. // Детские болезни сердца и сосудов. – 2009. – № 1. – С. 75-78.
3. Недосейкин, А.Б. Особенности морфобиомеханических параметров стрелков различной квалификации / А.Б. Недосейкин, А.В. Ежова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта: Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции на базе ВГИФК / [под ред. О.Н. Савинковой, М.М. Кубланова]. – Воронеж: Издательство «Элист», 2018. – С. 130-135.
4. Черногринов, А.Е., Черногринов И.Е., Базылев В.В. Аномальное отхождение левой коронарной артерии от правой ветви легочной артерии // Грудная и сердечно-сосудистая хирургия. – 2016. – Т. 58. – № 5. – С. 258-267.

## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ И ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИХ УСТРАНЕНИЕ

*Ершов Е.Н.<sup>1</sup>, Тимофеев А.А.<sup>2</sup>, Пугач И.В.<sup>2</sup>,  
Григорьянц А.С.<sup>2</sup>, Павлущенко А.А.<sup>2</sup>, Халистов Е.И.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет  
им. Н.Н. Бурденко», г. Воронеж, РФ,

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ  
*kanc@vgifk.ru*

**Актуальность.** На данный момент глобальной проблемой не только в России, но и во всем мире является сохранение и укрепление здоровья. Второй по значимости, после сохранения и укрепления, является проблема формирования правильного представления о здоровом образе жизни, о том, как вести здоровый образ жизни. Значимость здоровья нельзя отрицать, по той простой причине, что без него человек не сможет реализовать свой основной интеллектуальный, физический и репродуктивный потенциал в полном объеме.

**Цель работы** – рассмотреть основные факторы риска, которые могут угрожать здоровью молодежи, а также технологии, направленные на их устранение.

Метод исследования – анализ источниковой базы. Анализ литературных и научных исследований [1, 3, 4] позволил выявить, что факторы риска, угрожающие здоровью молодежи, несут большую опасность, чем мы могли себе представить. Однако при помощи здоровьесберегающих технологий, как в учебных учреждениях, так и в семейном кругу процент этого риска можно снизить.

**Результаты работы** и их обсуждение. Всемирная ассоциация здравоохранения в 1946 году дала следующее определение термину здоровье: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». По этой причине в 1975 году В.П. Казначеев дает свое определение: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни». И если сделать короткий вывод из данного определения, то можно сказать следующим образом: «Здоровье – есть обеспечение максимальной продолжительности активной жизни».

Так же В.Д. Жирнов выявил связь между здоровьем и свободой: «Перспективными следует считать те определения здоровья, в которых оно

связывается с возможностью или способностью активной жизнедеятельности» [3].

Согласно мнению некоторых ученых, единое средство не является залогом для достижения здоровья, поскольку не сможет охватить все то многообразие функциональных систем, которые есть в нашем организме, и которые окружают нас извне.

Некоторые исследования предоставили показатели студентов, относящихся к специальной медицинской группе, т.е. той категории студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Их показатель со временем может достигнуть 50% от общего количества. Так же статистика показывает, что общие потери рабочей силы за 2010-2020 гг. составил более 10 млн чел. (в среднем по 1 млн чел. ежегодно) [4].

К отдельной категории граждан относят молодежь, включая студентов, здоровье которых неразрывно связано с «риском». Данная проблема относится наиболее обсуждаемой темой среди множества людей.

Среди всего многообразия критериев, которые необходимо учитывать, являются финансы, жилищные условия, питание, медицинское обслуживание. Все эти критерии относят к факторам риска, которые влияют на здоровье и социальную адаптацию молодежи. Немало важным критерием является образ жизни и взаимоотношения семьи, а также их медицинская грамотность, режим дня, наличие вредных привычек. К критериям семейно-бытового риска относят социально-экономическое и психосоциальное неблагополучие. К первому критерию относят низкое финансовое благосостояние и отсутствие финансовой грамотности, низкое качество питания, жилищные условия, которые не удовлетворяют нормам. Ко второму критерию относятся семьи с выраженным неблагополучием в медико-социальном аспекте.

Огромное потребление алкогольной продукции также занимает особую медико-социальную значимость в ухудшении состояния здоровья [2].

На уровне госуправления пытаются решить данную проблему путем ограничения потребления алкогольной продукции и ее содержания, жесточайший контроль выпуска, а также стремление не допускать к выпуску и продаже некачественной продукции.

Не стоит недооценивать такой фактор, как питание. Согласно статистике за период 1990-2000 гг. значительно снизилось потребление продуктов, богатых белком животного происхождения, на фоне производства более дешевой продукции ее качество значительно снизилось и появилась новая проблема, которая выражалась в увеличении калорийности рациона, снизилось потребление микронутриентов. Культура питания в целом снизилась.

Негативные факторы внешней среды совместно с некачественным питанием будут негативно влиять на функциональные системы организма,

а также снижает адаптационные резервы. Но есть и обратная сторона данной проблемы, она заключается в недостатке энергетической ценности в рационе питания, что приводит к дефициту массы тела [1].

На основе лично-ориентированного подхода реализуются здоровьесберегающие технологии, которые в свою очередь осуществляются на основе ситуаций, относящихся к жизненно важным факторам, благодаря которым студенческая молодежь учится жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Первый структурообразующий компонент проявляется в необходимости вести ЗОЖ у учащихся, а также в привитии ценности самого здоровья. Второй компонент связан с теоретическим ознакомлением о понятии здоровья. И непосредственно к здоровьесберегающему компоненту относится физкультурно-оздоровительная деятельность, соблюдение режима дня, качество питания и чередование труда и отдыха [1].

Как считают многие люди, здоровьесберегающие технологии должны реализовываться также в образовательных учреждениях. Ведь от правильного применения будет зависеть и сам процесс обучения, и деятельность университета.

**Выводы.** Проблема укрепления здоровья и применения технологий здоровьесбережения в работе с молодежью играет огромную роль в системе современного образования, как в теоретическом, так и в практическом плане. Количественные и качественные сдвиги в становлении будущего поколения любого государства заключается в гармоничной связи между обучением и здоровьем.

#### Список литературы

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 281 с.
2. Гордеев, К.С. Влияние алкоголя на мозг и нервную систему человека / К.С. Гордеев, М.Е. Кокарева, А.С. Пасечник, А.А. Жидков // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 11 (79). – С. 73.
3. Зимина Л.А. Характеристика некоторых факторов, влияющих на здоровье молодежи / Л.А. Зимина, А.В. Боева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 1-3. – С. 347-351; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8508> (Дата обращения: 17.08.2023).
4. Тимошилов, В.И. Наркопредрасположенность молодежи: актуальные проблемы, факторы риска и профилактика: учебно-методическое пособие / В.И. Тимошилов. – Курск, 2017. – 64 с.

## ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Жеванова М.В.*

ФГБОУ ВО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,  
г. Макеевка, ДНР, РФ  
*m.v.zhevanova@donnasa.ru*

**Введение.** Количество студентов, имеющих отклонения в здоровье, с каждым годом лишь увеличивается. Статистика гласит, что последние 10 лет, количество здоровых выпускников ВУЗов составляет чуть больше 6%. Ученые выделили несколько факторов, влияющих на это:

- экологические и экономические проблемы;
- бытовые и трудовые условия;
- недостаточное присутствие в жизни молодых людей физической культуры [2].

Наблюдается отсутствие понятия студентами важности занятий физической культурой, а также отсутствие нужной физической образованности.

**Основная часть.** С помощью физической культуры, можно уменьшить количество вредных факторов, которые оказывают негативное влияние на здоровье. Однако занятия физической культурой в высших учебных заведениях, часто ограничиваются лишь развитием физических качеств учащихся. Данные занятия, в первую очередь, преследуют цель увеличить количественные задачи. А вот прививанию студентам здорового образа жизни и самосовершенствованию уделяется гораздо меньше внимания [1].

Чтобы занятия физической культурой в высших учебных заведениях больше выполняли оздоровительную и образовательную функцию, необходима реорганизация учебного процесса по физической культуре.

Включение в практику адаптивной физической культуры – важное направление работы образовательных учреждений, в чьи цели входит изменение в лучшую сторону состояния здоровья учащихся. Адаптивная физическая культура способствует формированию здорового образа жизни учащихся и обеспечению активной жизнедеятельности тех, у кого имеются значительные отклонения со здоровьем [2].

Следует понимать, что студентам, имеющим ряд хронических заболеваний или отклонений в физическом здоровье, не стоит существенно ограничивать двигательную активность. Она является неотъемлемой частью лечебно-профилактического процесса [3].

В основе адаптивной физической культуры – необходимость специально организованной деятельной активности людям, у которых есть

проблемы со здоровьем. В зависимости от вида заболевания, должен подбираться индивидуальный набор АФК.

Благодаря адаптивной физической активности, создается осознанное отношение к своим силам, преодолению необходимых нагрузок. В процессе АФК в первую очередь учитывается основное, а затем и вторичные заболевания [1].

Немаловажно привлекать внимание учащихся и к теоретическим занятиям адаптивной физической культурой. Это будет способствовать проявлению фантазии и творческому потенциалу учащихся. На теоретических занятиях учащиеся узнают о том, что является нормальным функционированием организма, о мерах профилактики некоторых видов заболеваний и способах их преодоления [3].

Основная задача адаптивной физической культуры – общее оздоровление и способность организма сопротивляться вредным воздействиям внешней среды. Благодаря АФК можно предупредить возникновение и развитие различных видов заболеваний у учащихся. Данный процесс не предназначен для достижений каких-либо спортивных результатов. Адаптивная физическая культура, помимо вышеперечисленного, помогает молодым людям отвлечься от существующих проблем со здоровьем с помощью развлечений, общения и активного отдыха [2].

**Выводы.** АФК направлена на улучшение и поддержание физического и психологического благополучия студентов ВУЗов. Чтобы грамотно осуществлять данную физкультурно-оздоровительную деятельность, педагогам нужно овладеть специальными знаниями, умениями, навыками и способами организации.

Необходимо стремиться к привлечению АФК в как можно большем количестве высших учебных заведений. Это даст возможность учащимся с ограниченными способностями лучше осваивать физическую культуру и спорт, основываясь на индивидуальных особенностях [1].

### **Список литературы**

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.
2. Гостев Р.Г. Основные направления развития физической культуры и спорта в вузах России в начале XXI века / Р.Г. Гостев // Физическая культура молодежи в XXI век: Материалы I науч.-практ. конф. вузов ЦРЧ России. – Воронеж, 2001. – С. 127-134.
3. Коледы В.А. Физическая культура: типовая учеб. программа для высших учебных заведений / В.А. Коледы. – Минск: РИВШ. – 60 с.

## ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Люгайло С.С.<sup>1</sup>*, д-р наук по физ. восп. и спорту, *Гризовская О.В.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>ГБУ «Донецкий врачебно-физкультурный диспансер»,

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

*ramoshkaite@bk.ru*

**Актуальность темы.** Проблема оздоровления студенческой молодежи на современном этапе развития общества приобретает все большую актуальность, ввиду целого ряда причин, среди которых одну из ведущих ролей играет значительное «омоложение» соматических патологий. Это связано, не только с ухудшением ситуации по низкому уровню здоровья детей и подростков, но и с увеличением интенсивности воздействия на студенческую молодежь ряда неблагоприятных образовательных и социальных факторов [2, 4]. Что, в результате, приводит к: неполноценному и несбалансированному питанию студентов (с приемом пищи в ночное время); чрезмерной дополнительной трудовой занятости молодежи (на двух и даже трех работах); нехватке времени на полноценный сон/отдых; снижению должного уровня двигательной активности (ДА). Ситуация усугубляется большим объемом статических нагрузок в положении студента сидя у компьютера, в свободное от учебы, время [3].

Совокупность перечисленных факторов, создает условия для развития и прогрессирования у студентов патологий опорно-двигательного аппарата (ОДА), расстройств вегетативной регуляции внутренних органов, эндокринных дисфункций, среди которых лидирует ожирение [1]. Предвестником ожирения является избыточная масса тела (чаще у девушек (в 2,5 раза)), лежащая в основе снижения у студентов индивидуальных показателей: соматического здоровья, кардиореспираторной выносливости, резистентности к патогенным агентам [1, 3].

Это обосновывает, существующую в практике физкультурного образования, стратегию комплексной коррекции избыточной массой тела (ККИМТ) студентов:

1) *расширение режима ДА* студентов за счет внеаудиторных форм физкультурных занятий (унифицированная профилактика ожирения) [1, 2];

2) *коррекционно-оздоровительные занятия (КОЗ)* с тематическим контингентом, реализуемые в аудиторной форме (по программе соответствующей медицинской группы) [4]. В условиях дистанционного режима обучения организация ККИМТ у студенток имеет ряд особенностей, рассмотрение которых являлось **целью нашей работы**.

**Организация и методы исследования.** Из системного анализа концептуальных научных данных, следует, что режим реализации процесса ККИМТ студенток, зависит от индивидуальной нормы их ДА, обусловленной достижением конкретного физического состояния (количественными показателями физической работоспособности, физической подготовленности, функциональным состоянием основных систем организма) [3,4]. Это легло в основу программы констатирующего исследования (углубленное медицинское обследование (УМО)), которое проводилось в условиях ГБУ ДВФД. В исследование включили 16 студенток 1-2 курсов вузов г. Донецка (возраст – 17-19 лет), которые приняли самостоятельное решение по участию в программе ККИМТ – экспериментальная группа (ЭГ).

В работе использовали следующие **методы**: анализ и систематизация тематической научно-методической литературы и информационных ресурсов сети Интернет; экспресс-тестирование индивидуального уровня физического здоровья (ИУЗ) студенток (по методике Г.Л. Апанасенко) [3]; метод жирометрии (партативный жирометр «Танита») [1].

**Результаты и их обсуждение.** Комплексная оценка физического состояния 16 студенток ЭГ с избыточной массой тела (87,75%) и ожирением I степени (12,25%), позволила установить, что избыточное количество жировой ткани в организме обследованных ЭГ (показатель – 23,21%) в 100% привело к ряду негативных изменений:

- 1) *дисгармонии весоростовых показателей* (ИМТ–29,40 кг/м<sup>2</sup>);
- 2) *ограничению резервных возможностей* кардиореспираторной (индекс ДП (двойное произведение) – 95,22% (m = 1,88%); индекс Руфье (ИР) – 15,88 усл. ед. (m = 0,42 усл. ед.)) и мышечной систем (силовой индекс (СИ) – 43,80% (m = 0,53%));
- 3) *снижению интегральных показателей физического здоровья* (низкий уровень – 53%; ниже среднего – 47% студенток ЭГ);
- 4) *развитию дисфункций ведущих систем организма* (опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 66,67%; сердечнососудистой системы (ССС) – 53,33% обследованных; желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) – 40%); частой заболеваемости студенток (в 80% случаев).

Результаты УМО легли в основу реализации комплексного подхода к построению программы КОЗ со студентками ЭГ (расчитана на 32 недели). Стратегия ККИМТ разрабатывалась нами при строгом соблюдении принципов ТМФВ и педагогики, ее практическая реализация предполагает три периода (подготовительный, основной, стабилизирующий). Структура предлагаемой программы комплексных КОЗ со студентками ЭГ представлена: базовыми и дополнительными организационными формами. Базовые формы – групповые КОЗ (вместо аудиторных занятий в вузе) – 3 раза в неделю, с учетом интересов студенток и рекомендаций специалистов (комплексное фитнес-занятие).

Дополнительные формы КОЗ: УГГ (25 мин) – ежедневно; занятия в бассейне – 2 раза в неделю (дни свободные от групповых КОЗ); вечерний комплекс физических упражнений (в домашних условиях) – 3 раза в неделю. В процессе реализации программы КОЗ предусмотрена гибкая коррекция тактики коррекции избыточной массы тела студенток ЭГ, которая будет зависеть от их индивидуального уровня здоровья.

Будут меняться следующие параметры коррекционно-оздоровительного процесса:

1) направленность физической нагрузки (ФН) на КОЗ: *уровни низкий и ниже среднего* – аэробная (75% общей продолжительности занятия), исключены серии ФУ высокой интенсивности;

2) *интенсивность ФН* (% от уровня МПК): у студенток с «низким» уровнем здоровья – 35%, с «ниже среднего» – 45%;

3) *максимально допустимая ЧСС на КОЗ*: студентки с «низким» уровнем здоровья – 120 (мин<sup>-1</sup>), с уровнем «ниже среднего» – 130 (мин<sup>-1</sup>); с уровнем «средний» - 140 (мин<sup>-1</sup>);

4) *рабочая ЧСС на КОЗ*: студентки с «низким» уровнем здоровья – 90 – 105(мин<sup>-1</sup>), с уровнем «ниже среднего» – 95 – 110 (мин<sup>-1</sup>); с уровнем «средний» - 105-125 (мин<sup>-1</sup>);

5) *продолжительность дополнительных КОЗ* (в бассейне и в домашних условиях): *уровень низкий* – 40 мин; *ниже среднего* – 60 мин.;

6) кратность дополнительных КОЗ: *уровни низкий и ниже среднего* – 4 раза в неделю (2 дня – бассейн, 2 – дня в домашних условиях).

**Выводы.** Отличительной особенностью предлагаемой программы комплексных КОЗ со студентками ЭГ является ее планомерно расширяющаяся аэробная направленность, при дифференцированном различии в дозировании объема и интенсивности ФН, обоснованном индивидуальными особенностями физического здоровья занимающихся.

### Список литературы

1. Гинзбург М.М. Ожирение. Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение / М.М. Гинзбург, Н.Н. Крюков. – М.: Медпрактика, 2002. – С. 423-425.
2. Десятникова Н.В. Актуальные направления развития оздоровительно-рекреационной физической культуры / Н. Десятникова // Теория и практика физического воспитания. – 2012. – 166 с.
3. Красножон С.В. Уровень физического здоровья – критерий адаптации лиц, занимающихся физической культурой / С.В. Красножон // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XVIII междунар. науч. конгр. – Алматы, 2014. – Том 3. – С. 317-320.
4. Маляренко Е.Ю. Обоснование принципов составления программ двигательной активности для оздоровления и реабилитации /Е.Ю. Маляренко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2008. – № 2. – С.42-48.

## СИСТЕМА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

*Мануковская Т.В.*, канд. пед. наук, доц.,

*Шуткин С.Н.*, канд. пед. наук, *Михеев А.Е.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ

*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** На эту проблему следует обратить особое внимание, потому что построение тренировочного процесса с учетом основных гигиенических положений обеспечивает хорошее здоровье, неуклонный рост спортивного мастерства, быструю и хорошую адаптацию к сложным условиям, стабильность спортивной формы и спортивное долголетие.

Проведенное исследование показало, что в зависимости от этапа спортивной подготовки и спортивного совершенствования значительно изменяется содержательная сторона тренировки, основанная на гигиенических и педагогических принципах построения учебно-тренировочного процесса: систематическое проведение тренировочных занятий, постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, чередование работы и отдыха, разносторонняя физическая подготовка.

**Основная часть.** Увеличение количества часов тренировки и занятий в неделю, месяц и год должно происходить постепенно в соответствии с изменением подготовленности и стажа занимающихся. С новичками, как правило, проводится 3-4 занятия в неделю. Через год систематических занятий переходят на 5-6-разовые занятия в неделю. Через 4-5 лет переходят на 2-разовые тренировки в день, когда общее количество занятий в неделю постепенно доходит до 12, а через 7-8 лет возможен переход на 3-разовые занятия. Точно так же постепенно увеличиваются и объемы отдельных средств тренировки (километры, тонны, количество повторений упражнений и т.д.) [2].

Таким образом, перспективное планирование всех сторон тренировочного процесса, оценка индивидуальных реакций и результатов тренировки, а также коррекция на этой основе дальнейших планов тренировки являются единственно правильными и гигиенически обоснованными принципами спортивной подготовки.

Разносторонность физической подготовки имеет особенно большое значение для новичков, детей, подростков и юношей, так как их спортивная специализация должна базироваться на хорошей общей физической подготовленности, которая достигается в процессе правильно спланированной многолетней подготовки (этап начальной подготовки,

специальной и спортивного совершенствования). Разносторонность подготовки на уровне высшего спортивного мастерства нужно понимать как использование всех средств специальной подготовки, их рациональное сочетание и чередование, применение различных методов тренировки (переменного, повторного и др.), использование необходимого минимума общеразвивающих упражнений в течение года и более широкое применение общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительном и особенно в переходном периодах, проведение тренировок и сборов в различных климатогеографических зонах.

Рациональное соотношение работы и отдыха, тренировки и восстановления является важнейшим гигиеническим принципом планирования многолетней подготовки спортсменов. Поэтому месяцы или годы напряженной тренировки должны чередоваться с месяцем или годом относительно меньших нагрузок, что обеспечивает не только последующий рост спортивных достижений, но и спортивное долголетие.

Гигиенические требования к правильному построению занятия, тренировочного дня, микро- и мезоцикла во многом сходны, хотя и имеют некоторые особенности. Наряду с тем, что изложено в учебнике, нужно знать, что очень важно с гигиенической точки зрения не допускать однообразия, шаблонности, монотонности в тренировочных нагрузках и методах тренировки и что следует разумно применять соревновательные методы в тренировке, внимательно планировать работу и отдых, учитывая при этом не только тренировочные и соревновательные нагрузки, но и учебную, и профессиональную деятельность.

В современном спорте многие ученые и тренеры рассматривают спортивную подготовку как единство тренировки и восстановления. Поэтому так же, как планируются нагрузки, должны планироваться отдых и восстановление. При современных больших тренировочных нагрузках, 2-3-разовых в течение дня тренировочных занятиях не всегда возможно (да и не всегда нужно) добиваться, чтобы полное восстановление произошло в тот же тренировочный день или микроцикл. В условиях 3-разовых тренировок первая тренировка, например, должна подготавливать спортсмена ко второй – основной тренировке, а третья – способствовать улучшению восстановления после второй.

Если спортсмен работает, то нецелесообразно планировать более двух тренировочных занятий в день: первая тренировка должна проводиться до работы, а вторая – после нее. При этом, в зависимости от характера работы, вторая тренировка проводится или вскоре (через 20-40 мин.) после ее окончания, или спустя 1,5-2 час. (при работе с большими затратами физического труда). Большое значение, которое никак нельзя переоценить, имеют для спортивной подготовки оптимальные условия социальной среды, быта, трудовой деятельности и учебы спортсменов. Возможности адаптации спортсмена к различным факторам среды велики, но

не беспредельны. В значительной степени адаптационные возможности организма расходуются в связи с огромными физическими и психическими нагрузками в спорте. Поэтому неблагоприятная психологическая обстановка в коллективе или дома, отсутствие хороших условий для отдыха, сна, тяжелая работа, напряженная учеба могут явиться причиной срыва адаптации, утомления, переутомления, ухудшения результатов и даже болезни. Многолетняя и круглогодичная тренировка с большими нагрузками протекает более благоприятно, когда тренировочные сборы проходят в различных климатогеографических зонах, на разных спортивных базах, залах, стадионах и т.д. Смена места и обстановки благоприятно влияет на нервно-психическое состояние спортсменов, они лучше переносят нагрузки. Хорошие климатические условия, красивые места, лес, озеро, море улучшают протекание восстановительных процессов [1].

Это должно учитываться при подготовке спортсменов, но в то же время нельзя не учитывать и того, что любые новые условия требуют адаптации к ним, а всякий новый климатический пояс – акклиматизации, а для этого нужна энергия и известная перестройка функций организма. В период акклиматизации, особенно при достаточно резких изменениях условий (большие колебания температуры – то холод, то жара, перепады давления – от уровня моря до среднегорья), необходимо снижать тренировочные нагрузки, видоизменять их, применять все необходимые меры по изменению режима и питания. В этом случае акклиматизация, то есть приспособление организма к новым непривычным условиям окружающей среды, происходит очень легко [3].

**Выводы.** Таким образом, наука и практика доказывают, что особенно продуктивна подготовка спортсменов тогда, когда в течение олимпийского цикла каждый год тренировочные сборы в определенные сроки проходят на одних и тех же спортивных базах, размещенных в различных климатогеографических зонах, наиболее благоприятствующих решению задач подготовки в определенный период времени.

### Список литературы

1. Дулкаирова, З.А. Гигиеническая оценка современных фехтовальных костюмов: Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. (14.00.07) / З.А. Дулкаирова. – М.: Моск. мед. стоматол. ин-т, 1974. – 25 с.
2. Минх, А.А. Методы гигиенических исследований / А.А. Минх. – М.: Медгиз, 1971. – 340 с.
3. Свиридов, А.С., Холодов, О.М. Понятие безопасности и гигиены труда / А.С. Свиридов, О.М. Холодов // XI Научно-практическая конференция (с международным участием) «Региональные особенности рыночных социально-экономических систем (структур) и их правовое обеспечение». – Филиал ЧОУВО «Московский университет им. С.Ю. Витте» в г. Пензе, 2020. – С. 51-56.

## НА ЛЫЖАХ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Мишин О.И.*

Губкинский филиал ГБОУ ВО «Белгородский государственный институт искусств и культуры», г. Губкин, Белгородская область, РФ  
*vbibyjktu7@yandex.ru*

**Введение.** Почти все люди, как они обычно говорят, занимаются физкультурой и спортом ради здоровья и считают его высшей ценностью. Физкультура и спорт используют для своих целей в основном физические упражнения и игры, в основе которых лежат движения.

Вся жизнь во всех её проявлениях выражается в движении. Движения необходимы для развития человеческого организма, для его роста. Любая работа, совершаемая человеком, связана с движением. Решающее значение в развитии движения и функции организма имеет физическая культура. При регулярных занятиях физической культурой и спортом вырабатываются приспособления к новым условиям, повышается скорость, сила движений, выносливость организма.

**Основная часть.** А у большинства людей, ведущих сидячий образ жизни, ходьба быстро утомляет и сопровождается одышкой, сердцебиением. Непривычная физическая нагрузка или выполнение её после длительного перерыва часто вызывает боль в мышцах и суставах, разбитость и утомление. Вот почему рекомендуется регулярная, повседневная мышечная работа, в которую включены все основные группы мышц нашего организма и, что важно, всегда присутствует свежий морозный воздух, насыщенный кислородом, я имею ввиду конечно, занятия лыжным спортом.

В 70-80 годы прошлого века занятия лыжным спортом имели массовый характер. Особенно в выходные дни люди старались выбраться за город. Взрослые брали детей и приобщали к катанию на лыжах. Общение с природой имеет большое значение для укрепления физического здоровья, настроения, для снятия эмоционального напряжения. Для современного времени характерно неуверенность в завтрашнем дне, и чрезмерная занятость работой, всё это делает людей уставшими, раздражительными.

В своей статье я хочу показать, что благодаря занятию лыжным спортом увеличивается трудовой потенциал, укрепляется здоровье. Зима занимает продолжительное время, поэтому заниматься лыжным спортом в России удобно. Пребывание зимой на воздухе помогает снять усталость, стать физически выносливым, что в конечном результате помогает лучше справляться со своими обязанностями на работе, в доме. Семейные занятия

лыжным спортом способствует объединению, укреплению, лучшему взаимопониманию.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время её роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена.

Сам я регулярно катаюсь на лыжах и считаю это лучшим видом отдыха, но у меня есть цель как можно больше приобщить к этому виду спорта и активному отдыху своих студентов, заранее зная какую пользу они получают от этого занятия.

Работая уже несколько лет в Губкинском филиале БГИИК, я обратил внимание, что к нам в основном поступают студенты с невысоким уровнем здоровья. Совмещая занятия с музыкой, с учёбой в школе, у них остаётся мало времени на занятия спортом. Для того чтобы поддерживать свой уровень физической подготовки на должном уровне в школьной программе предусмотрены уроки физической культуры. Но на этих занятиях в школе не всегда удаётся учителю увлечь всех учащихся к активным занятиям спортом без помощи родителей, если у самого ребёнка нет чёткой установки в необходимости регулярно заниматься физическими упражнениями. Поэтому я на первых занятиях рассказываю о преимуществах, которые даёт физическая культура и спорт для того чтобы быть здоровым, а значит и успешным в этой жизни и своей будущей профессии – что для них важно, раз они решили продолжить учёбу в нашем учебном заведении.

Начинаю рассказ о спортивных традициях нашего учебного заведения, о различных успехах в спорте. Показываю альбом с фотографиями спортивных соревнований, где принимали участие наши студенты, а также фото лучших спортсменов, которых поощряет администрация Губкинского филиала БГИИК поездками на отдых, и стараюсь подобрать для них вид спорта по их физическим возможностям и предпочтениям.

После беседы со мной у них возникает интерес к занятиям спорта на природе, где присутствуют красивые виды зимний лес, а зима это одно из

лучших времён года, тем более что зимы у нас бывают морозные с большим количеством снега, который красиво блестит на деревьях, что делает лес изумительно красивым. И всё это подталкивает их к тому, чтобы начать заниматься лыжным спортом, а некоторым просто научиться кататься на лыжах, чтобы весело, с пользой на свежем воздухе проводить свое время.

Каждый, кто начнет заниматься лыжным спортом, поставит перед собой определённую цель: один захочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий – укрепить волю. И всё это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться. Или просто регулярно ходить на лыжах, ещё более приобщать себя и членов своей семьи к здоровому образу жизни, который становится всё более популярен у населения России.

В Губкине в январе месяце каждого года на базе СК «Орленок» регулярно проходит городская олимпиада по зимним видам спорта, где постоянно участвует команда наших студентов. Если поначалу в лыжных гонках мы просто принимали участие, то постепенно стали становиться призерами этих соревнований. А два года подряд, в 2021 и 2022, становились победителями в лыжных гонках в командном зачете, где участвовали и представители ВУЗов. Это, я считаю, большой успех. Мы были награждены грамотой и кубком, который хранится в спортивном уголке.

**Заключение.** Цель моей работы в Губкинском филиале БГИИК – сохранить достаточно высокий уровень реального здоровья каждого студента, вооружить растущего человека багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и занятия лыжным спортом идеального подходят для этого.

### **Список литературы**

1. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. – 115 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>
2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2023. – 184 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/517515>

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ**

***Мишин О.И.***

Губкинский филиал ГБОУ ВО «Белгородский государственный институт искусств и культуры», г. Губкин, Белгородская область, РФ  
*vbibyjktu7@yandex.ru*

Приобщение молодежи к наркотикам и единичные их пробы совершаются из-за желания испытать новые ощущения, повысить свои способности, снять беспокойство. Кроме желания удовлетворить любопытство, желания приобрести чувство принадлежности, выразить свою независимость, иногда и оппозицию к окружающим, приобрести новый опыт. А также из-за потребности уйти от чего-то гнетущего, достичь покоя.

Причины распространения наркомании в стране я вижу по-своему, а это: уменьшение воспитательной работы в школе (больше времени теперь уделяется успеваемости учащихся, учителя заинтересованы в этом и материально, т.е. больше получают стимулирующей надбавки) и сами школьники понимают, что без знаний, хороших оценок им будет закрыта дорога в высшие и специальные учебные заведения. Это правильно, хорошо учиться нужно, знания нужны и необходимы. Но при этом нельзя забывать и в школе, и в семье, что мы должны прививать своим детям такие качества, как любовь и забота о своих близких, о тех, кто нуждается в этом, трудолюбие, внимание к окружающим тебя людям. Из таких людей потом наркоманы не вырастают. И своих детей они будут воспитывать также как их самих воспитывали.

По результатам проведенного письменного опроса студентов Губкинского филиала Белгородского государственного института искусств и культуры, проведенного на занятиях по ОБЖ, на вопрос: «От кого Вы получили свои первые сведения о наркотиках и наркомании?» – студенты ответили следующим образом: 50% – через средства массовой информации 45% от сверстников, товарищей по месту жительства, учебы и ближайшего окружения. От родителей впервые о наркотиках узнали 5% студентов.

Родителям нужно беседовать со своими детьми, о вреде употребления наркотиков, с подросткового возраста. Желательно приводить негативные примеры, известных людей, жизнь которых погубили наркотики, сделали их не нужными обществу.

И наоборот показать преимущество жизни без наркотиков, когда люди стали успешными в работе, жизни в спорте, за счет своего трудолюбия, прилежания и целеустремленности.

Надо сделать так, чтобы подростки отказались от предложений пробовать наркотики, сознательно противостояли вовлечению в

наркоманию. В своем учебном заведении я еще и как преподаватель ОБЖ на занятиях в разделе здорового образа жизни включил темы о борьбе с наркотиками. На своих занятиях я объясняю студентам, что негативное действие наркотиков проявляется не только в виде заболевания различных органов и систем организма, которые возникают после привыкания к постоянному употреблению наркотических веществ молодыми людьми и делают их зависимым от этого недуга, что приводит к истощению физических и духовных сил. Хотя в начале приема наркотиков не возникает болевых ощущений, человеку кажется, что у него, наоборот, прибавляется энергия и новые силы, но это обманчивое состояние, иллюзия.

Для молодых людей важно, чтобы у них были цели в жизни. И одна из них, которая непосредственно помогает оградить от наркотиков – это приобщение к здоровому образу жизни через трудовую деятельность, в том числе учебу.

Сделаем вывод: труд или постоянная трудовая деятельность и употребление наркотиков – несовместимы.

Человек, который любит трудиться, живет в определенном ритме, он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать, чтобы успешно справляться со своими делами нужно иметь высокий уровень здоровья. А наркотики, наоборот, это здоровье у него забирают и делают человека несчастным, одиноким и лишним в обществе.

Занятия спортом и физической культурой – это также реальная альтернатива миру наркотиков. Молодежь, вовлеченная в спортивную жизнь, в меньшей степени подвержена воздействию наркотиков.

В нашем учебном заведении постоянно растет интерес к занятиям спортом. В жизни молодежи спорт занимает значительное место. Занятия спортом вызывают наибольший интерес у студентов. Заниматься спортом хотят или уже занимаются до 60-70% учащихся Губкинского филиала БГИИК. Спорт является самым массовым увлечением студентов нашего музыкального колледжа. При сравнении с другими видами досуговой деятельности занятия спортом не уступают любому другому из традиционных занятий.

Очень высок интерес у студентов к спортивной жизни института, к победам, одерживаемыми нашими сборными командами. В филиале создали спортивный уголок с кубками, медалями, грамотами, фотографиями лучших спортсменов. Цель – показать престижность занятий спортом и физической культурой, воздействовать на сознание студентов с целью последующего приобщения все большего числа наших студентов к занятиям спортом.

Занимаясь регулярно физической культурой, студенты успешно участвуют в различных соревнованиях. Студенты и студентки с

удовольствием занимаются атлетической гимнастикой. На основе этого вида спорта я стал развивать гиревой спорт и уже есть результаты. Так, студентки отделения ХД Мирошниченко Анастасия, отделения СХНП Герасимова София, участвуя в городских соревнованиях заняли призовые места и их фотографии были опубликованы в местной газете. Учитывая, что в этом виде спорта в основном занимаются юноши, а у нас юношей значительно меньше, то я сделал основной упор на девушек. И они справились с поставленной задачей.

Занятия физической культурой и спортом не только улучшают состояние здоровья, но и положительно сказываются на успеваемости в учебе студентов Губкинского филиала БГИИК. У них не остается времени на увлечение вредными привычками.

Лучшие студенты ГФ БГИИК являются отличниками в учёбе. Это – Незбритцкая Дарья и Липченко Андрей, неоднократные победители городской Универсиады по шахматам, Самхарадзе Михаил-призёр городских соревнований по гиревому спорту, Набивачева Алёна – лучший игрок городской Универсиады по волейболу, Катыхин Михаил-победитель городских соревнований по лёгкой атлетике, Гончаров Никита – призёр городских соревнований по шахматам и мини-футболу, Башкатова Арина, Михнева Ирина – призёры городских соревнований по настольному теннису, Шевченко Наталья – призёр городской Универсиады по плаванию, Цыганова Дарья – призёр городских соревнований по шахматам, Полосаев Никита, Слоневский Сергей и Волобуев Дмитрий – призёры городской Универсиады по баскетболу.

Информацию о спортивных успехах наших студентов постоянно размещаем на сайте БГИИК где на фотографиях отображено их участие в различных соревнованиях с моими комментариями. Студенты всегда могут ознакомиться с этой информацией, а я стараюсь обратить их внимание на это. Считаю это хорошей пропагандой здорового образа жизни, направленной против употребления наркотиков.

### **Список литературы**

1. Бомин, В.А. Физическая культура и спорт студентов: учебное пособие / В.А. Бомин, Ракоца А.И., Трегуб А.И. [и др.]. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. – 115 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>
2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с.– (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

## **ФАКТОРЫ РИСКА, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ И ТЕХНОЛОГИИ ИХ УСТРАНЕНИЯ**

*Надточий И.О.*, д-р филос. наук, профессор,

*Шуткин С.Н.*, канд. пед. наук, *Михеев А.Е.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ

*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** На современном этапе развития общества для России, как и для всего мира важной проблемой является сохранение и укрепление здоровья человека и особенно – молодежи. Значимость здоровья нации нельзя выпускать из поля зрения по той простой причине, что без него человек не сможет реализовать свой основной интеллектуальный, репродуктивный и физический потенциал в полном объеме.

Цель работы – рассмотреть значимые факторы риска, угрожающие здоровью молодежи, а также технологии, направленные на их локализацию и устранение. Анализ литературных и научных исследований позволил выявить, что факторы риска, угрожающие здоровью молодежи, несут большую опасность, чем мы могли себе представить [1, 3, 4].

**Основная часть.** Результаты работы и их обсуждение. Всемирная ассоциация здравоохранения в 1946 году дала следующее определение термину здоровье: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Но стоит отметить, что данное понятия является очень сжатым и не раскрывает его в полной мере. По этой причине в 1975 году В.П. Казначеев дает свое определение: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни». И если сделать короткий вывод из данного определения, то можно сказать следующим образом: «Здоровье – есть обеспечение максимальной продолжительности активной жизни». Так же В.Д. Жирнов выявил связь между здоровьем и свободой: «Перспективными следует считать те определения здоровья, в которых оно связывается с возможностью или способностью активной жизнедеятельности» [3]. Автор считает, что «свобода целеполагающей деятельности» есть «неотъемлемый атрибут здоровья». Если обобщить, то В.Д. Жирнов определяет здоровье как «состояние деятельности, осуществляющей всю полноту развивающихся атрибутов человеческой жизни».

Согласно мнению некоторых ученых, единое средство не является залогом для достижения здоровья, поскольку не сможет охватить все то многообразие функциональных систем, которые есть в нашем организме, и

которые окружают нас извне. Некоторые исследования предоставили показатели студентов, относящихся к специальной медицинской группе, т.е. той категории студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Их показатель со временем может достигнуть 50% от общего количества. Так же статистика показывает, что общие потери рабочей силы за 2010-2020 гг. составил более 10 млн чел. (в среднем по 1 млн чел. ежегодно) [4].

Среди всего многообразия критериев, которые необходимо учитывать, являются финансы, жилищные условия, питание, медицинское обслуживание. Все эти критерии относят к факторам риска, которые влияют на здоровье и социальную адаптацию молодежи. Огромное потребление алкогольной продукции также занимает особую медико-социальную значимость в ухудшении состояния здоровья. Данная проблема приводит к снижению численности трудоспособной молодежи путем приобретения механических повреждений, а также увеличению смертности. Доля лиц молодого возраста умерших в результате острого отравления за последние 30 лет составляет почти 20%, при этом реальные «скрытые» потери населения, сопряженные с приемом алкоголя, намного выше. Также на фоне употребления этилового алкоголя развиваются соматические патологии [2].

На уровне гос. управления пытаются решить данную проблему путем ограничения потребления алкогольной продукции и ее содержания, жесточайший контроль выпуска, а также стремление не допускать к выпуску и продаже некачественной продукции. Не стоит недооценивать такой фактор, как питание. Согласно статистике за период 2010-2020 гг. снизилось потребление продуктов, богатых белком животного происхождения, на фоне производства более дешевой продукции ее качество значительно снизилось и появилась новая проблема, которая выражалась в увеличении калорийности рациона, снизилось потребление микронутриентов. Культура питания в целом снизилась. Населению с низким доходом приходилось наиболее тяжело, рацион их питания оказался совсем беден и не разнообразен, что выражалось в дефиците энергии и белка на 15-20 %. Со временем рацион населения менялся, но проблема не ушла, а видоизменилась. Она выражается в избытке жира, холестерина и сахара, и недостатке сложных углеводов в рационе нынешней молодежи. Следствием данной тенденции становится увеличение процента молодежи с ожирением. Крупномасштабное исследование, которое проводилось в России, позволило выявить, что среди трудоспособного населения доля лиц с избыточной массой тела составляет 30%, с ожирением 25%. У большинства лиц, которые страдают ожирением, наблюдаются психологические формы пищевого поведения, не исключением являются и лица молодежного возраста. Учитывая условия воздействия высокого уровня стрессовых ситуаций во время

учебы, особенно в периоды сессии, у студентов формируются различные нарушения психоэмоциональной сферы, усиливается риск развития нарушений пищевого поведения [1]. Негативные факторы внешней среды совместно с некачественным питанием будут негативно влиять на функциональные системы организма, а также снижает адаптационные резервы. Но есть и обратная сторона данной проблемы, она заключается в недостатке энергетической ценности в рационе питания, что приводит к дефициту массы тела.

В качестве профилактики вышеперечисленных факторов используют здоровьесберегающие технологии. Под здоровьесберегающими факторами принято понимать систему мер по охране и укреплению здоровья молодежи, учитывающие важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни человека, воздействие на здоровье.

На основе личностно-ориентированного подхода реализуются здоровьезберегающие технологии, которые в свою очередь осуществляются на основе ситуаций, относящихся к жизненно важным факторам, благодаря которым студенческая молодежь учится жить вместе и эффективно взаимодействовать.

Первый структурообразующий компонент проявляется в необходимости вести ЗОЖ у учащихся, а также в привитии ценности самого здоровья. Второй компонент связан с теоретическим ознакомлением о понятии здоровья. И непосредственно к здоровьезберегающему компоненту относится физкультурно-оздоровительная деятельность, соблюдение режима дня, качество питания и чередование труда и отдыха [1].

**Заключение.** Таким образом, роль здоровьесберегающих технологий заключается в сохранении, поддержании и обогащении здоровья всех субъектов образовательного процесса, что в дальнейшем приводит к увеличению численности здоровых людей.

### Список литературы

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 281 с.
2. Гордеев, К.С., Кокарева, М.Е., Пасечник, А.С., Жидков, А.А. Влияние алкоголя на мозг и нервную систему человека // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 11 (79). – С. 73.
3. Зими́на Л.А., Боева А.В. Характеристика некоторых факторов, влияющих на здоровье молодежи // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 1-3. – С. 347-351; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8508> (Дата обращения: 17.10.2022).
4. Тимошилов, В.И. Наркопредрасположенность молодежи: актуальные проблемы, факторы риска и профилактика: учебно-методическое пособие. – Курск, 2017. – 64 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В ГРУППЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Небесная В.В.*, канд. биол. наук, доц.  
ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»,  
г. Донецк, РФ  
*nastyacot1990@mail.ru*

**Введение.** Оздоровление населения в целом невозможно без использования средств и методов физической культуры. Преобладающее осмысление о пользе физической культуры сформировалось в XX веке, когда вследствие урбанизации и технического прогресса стало отчётливо проявляться влияние гиподинамии на здоровье всего человечества. Стиль жизни каждого представителя современного общества и технический комфорт стал естественным состоянием, закреплённый веками, вследствие чего возникла проблема контроля физической подготовленности и определения элементов тестирования человека.

По данным ВОЗ, молодёжь в возрасте до 30 лет составляет сегодня 35,7% населения Европейского региона [1], значительная часть которой относится к студенчеству. Если в юношеском возрасте интерес к тестированию физической подготовленности базируется на желании оценить свои возможности, то взрослый человек согласится пройти подобные испытания как правило, только для оценки состояния своего здоровья или получения каких-либо благ, материального поощрения по месту работы, службы, учёбы.

Так как оздоровительная физическая культура имеет своё спортивное начало и соревновательную деятельность, то и контроль в физическом воспитании должен формироваться на основе соревнований (тестирования) и оценке результатов.

Общепринято выделять два подхода в оценке физической подготовленности и физического состояния. Первый – педагогический подход, т.е. измерение и дальнейшая оценка результата деятельности. Второй – биомедицинский подход – представляет собой измерение и оценку значимости. Возникает вопрос об использовании тестирования физической подготовленности обучающихся первокурсников с ослабленным здоровьем (не имеющих медицинского заключения об ограничении занятий) и их дальнейшего распределения в учебные группы по выбранному профилю и специальности с учётом компетенций и определением содержания занятий физическими упражнениями.

**Цель исследования** – оценить физическое развитие и функциональное состояние обучающихся первокурсников для

формирования учебных групп на занятиях по физической культуре и разработки системы тестирования.

**Основная часть.** Педагогический контроль позволяет наблюдать за изменениями реакции студента (до, после, во время занятий), проводить хронометраж, пульсометрию, визуальные наблюдения, опрос (анкетирование, беседа). Медико-биологические исследования позволяют проводить функциональные пробы с параметрами общей физической работоспособности.

В основу полученных результатов вошли исследования 2020 года, в которых приняли участие 127 обучающихся первокурсников 17-18 лет (юношей – 29 человек (22,8%) и девушек – 98 человека (77,1%). При оценке здоровья обучающихся, проводимой участковым врачом образовательной организации, учитывали субъективные критерии (самочувствие, жалобы, окраску кожных покровов и слизистых оболочек) и объективные показатели (длину и массу тела, окружность грудной клетки, ЧСС и АД). По результатам осмотра обучающихся распределили не на три (традиционное распределение), а на четыре медицинские группы следующим образом: основная группа – 67 человек (52,8%); подготовительная группа (без медицинских ограничений, но имеющие ослабленное здоровье) – 31 человек (24,4%); специальная группа составила 25 человек (19,7%); 4 студентов (3,1%) освобождены от практических занятий.

На основании распределения выявлено, что почти половина обучающихся (46,3% от основной группы) не могут быть отнесены как к основной группе, так и к специально-медицинской.

Главным методом повышения уровня физического развития и функционального состояния организма обучающихся является дозированная физическая нагрузка с учётом физической подготовленности и наличия различных заболеваний. Существующая практика физического воспитания в образовательных организациях высшего образования, на наш взгляд, становится малоэффективна из-за отсутствия дифференцированного подхода к выбору объёма и интенсивности нагрузок. Установлено, что из обучающихся с ослабленным здоровьем большая часть имела незначительную патологию опорно-двигательного аппарата – 12 человек (38,7%), патологию зрения (слабая миопия и другие глазные заболевания) – 8 человек (25,8%), нарушение работы сердечно-сосудистой системы – 4 человек (12,9%), заболевания желудочно-кишечного тракта – 6 человек (19,4%) и заболевания дыхательной системы – 1 чел. (3,2%). То есть при такой картине заболеваний возник вопрос о создании отдельной подготовительной группы и повышении роли физических упражнений, направленных на совершенствование систем саморегуляции организма и повышение его функциональных возможностей для такой категории обучающихся. Причём, по мнению

медиков, к такой группе можно отнести часть обучающихся, проходящих реабилитацию после перенесенного заболевания и адаптации к обычному процессу жизнедеятельности.

К числу причин заболеваемости также можно отнести академические перегрузки, стрессовые ситуации, нарушения режима труда и отдыха, питания. Так как напряжённая умственная деятельность в сочетании с гиподинамией, присущая обучающимся, способствует формированию различных расстройств организма и с учётом полученных результатов при организации занятий с обучающимися с ослабленным здоровьем, необходимо разработать индивидуальное тестирование с целью выявления адаптации к физической нагрузке, укрепления организма в целом или восстановления после болезни.

К сожалению, в специальные медицинские группы направляются ряд обучающихся, которые не имеют соответствующие диагнозы заболевания. Результаты периодических тестирований могут позволить оценить действенность выбранных средств и при необходимости внести коррективы.

**Заключение.** В настоящее время уже большая часть образовательных учреждений высшего образования стремится минимизировать учебную нагрузку по физической культуре, не говоря уже о проведении тестирования физической подготовленности обучающихся, что является невосполнимой потерей в оценке физической подготовленности, укреплении здоровья молодёжи и всего населения в целом. Между тем специфика заболеваний, их различные противопоказания значительно ограничивают перечень средств и методов физического воспитания и усложняют организацию занятий с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Поэтому для повышения эффективности занятий в сформированных группах необходимо использовать дифференцированный подход, в зависимости от наличия у обучающихся патологических изменений. Это даст возможность строить занятия с учётом морфофункциональных нарушений в организме и регулировать степень напряжения различных функциональных систем организма. Обучающиеся, имеющие ослабленное здоровье, безусловно, не должны заниматься в основной группе, как минимум в первом семестре, и в то же время не должны зачисляться в специальные медицинские группы.

### Список литературы

1. Форум Youth Health, посвящённый здоровью и благополучию молодёжи. – Тирана, Албания, 25-27 октября 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.who.int/docs/librariesprovider2/default-document-library/scope-and-purpose\\_russian\\_tirana-youth-forum.pdf?sfvrsn=8873e1ae\\_2&download=true](https://www.who.int/docs/librariesprovider2/default-document-library/scope-and-purpose_russian_tirana-youth-forum.pdf?sfvrsn=8873e1ae_2&download=true) (дата обращения. 30.09.2023).

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ И АКТИВНОГО ДОСУГА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе

*Пидлубный Р.А., Мельничук Ю.В.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*r.pidlubnyi@donnu.ru; yu.melnichuk@donnu.ru*

**Введение.** Современная система высшего образования рассматривает как одну из целей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, активного досуга студентов. Что закреплено в законах: Федеральном законе «Об образовании», Федеральном законе «О физической культуре и спорте», а также других подзаконных актах.

В связи с вынужденным переходом на дистанционный формат обучения в некоторых ВУЗах на территории ДНР, острой проблемой встала организация деятельности студентов в сфере физической культуры и спорта. Требуется уточнение полученного опыта, и дальнейшая разработка новых форм организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и активного досуга студентов. Такая работа прежде всего должна быть проведена в сфере физической культуры и спорта, как части учебно-педагогического процесса, т.к. дистанционный формат обучения, в силу своих особенностей ограничивает активную практическую деятельность студентов и преподавателей.

Цель данной статьи – выявить новые актуальные формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, а также активного досуга студентов во время дистанционного формата обучения. Статья является органичным продолжением предыдущей работы авторов.

**Основная часть.** В ходе практической работы авторов были выявлены и реализованы следующие возможные формы проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в дистанционном формате: соревнования по настольным играм (шахматам, шашкам, нардам) с использованием дистанционных платформ (интернет-ресурсов); физкультурно-оздоровительный интернет-конкурс «#язанимаюсьтак»; соревнования по нормам ГТО с использованием возможностей цифрового, фото и видео контроля результатов выполнения норм; интернет-конкурс «мой активный досуг»; Онлайн-соревнования с использованием элементов туризма.

Основными критериями при выборе форм работы являлись: обеспечение минимальной двигательной активности студентов; формирование здоровьесберегающей компетенции; ориентация студентов

на здоровый образ жизни; привлечение студентов к различным формам активного досуга; развитие психо-интеллектуальных и физических качеств; подготовка к сдаче норм ГТО.

Яркой характерной чертой в работе авторов является создание и привлечение к работе физкультурно-спортивного актива из числа студентов. Работа с физкультурно-спортивным активом в дистанционном формате предполагает следующий алгоритм: проведение онлайн-заседаний в форме телемоста на яндекс-платформе с обсуждением календарного плана спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на учебный семестр; создание положения о проведении соревнований и конкурсов; подбор и апробирование, с целью выявления лучших и наиболее удобных интернет платформ для проведения соревнований; отбор физорганами участников соревнований из числа студентов; подготовка заявок для участия в соревнованиях и конкурса по конкретным видам; непосредственное проведение онлайн-соревнований и конкурсов; оценка и выявление победителей в соревнованиях и конкурсах; награждение участников, поощрение победителей и участников дополнительными баллами по предмету физкультурной направленности.

Необходимо отметить, что проведение соревнований с использованием элементов туризма включает в себя предоставление видеоматериалов по вязке узлов, разжиганию костра и т.п.

Особенностью проведения физкультурно-оздоровительного интернет-конкурс «#язанимаюсьтак» является привлечение к участию студентов основной и специальной медицинских групп. С предоставлением видеоматериалов выполнения физкультурной деятельности и комплексов лечебной физической культуры, не противоречащих их медицинским показаниям.

Характерной чертой проведения интернет-соревнований по нормам ГТО является предоставление видеоматериалов по выполнению упражнений, входящих в ГФСК ГТО («Готов к труду и обороне») РФ. (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, подниманием туловища из положения лежа на спине за 1 минуту). Следует отметить, что данное мероприятие также преследует собой формирование патриотизма у студентов. Оценивание выполняется по всем 4м видам. Нормы подобраны с учетом наибольшей доступности для выполнения их студентами.

Интернет-конкурс «мой активный досуг» организуется с использованием видеоматериалов (видеопрезентаций) различного характера (велопрогулка, посещение фитнес-центра, активного досуга с семьей и т.п.)

**Заключение.** Все выше предложенные формы работы преследуют собой решение задач по выявлению новых актуальных форм организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, а также активного досуга студентов во время дистанционного формата обучения, физического

воспитания, формирования патриотизма, увеличения двигательной активности студентов, привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### Список литературы

1. Пидлубный Р.А. Особенности проведения спортивных соревнований в период дистанционного обучения в ВУЗе / Р.А. Пидлубный, Ю.В. Мельничук // Научные и организационно-методические основы физического воспитания: материалы республиканской научно-методической конференции (Донецк, 19 апреля 2023 г.) – Донецк: ГОУ ВПО «ДОННУ», 2023. – С. 134-136.
2. Милехина И.А. Самостоятельная работа студентов в условиях самоизоляции: трудности и дополнительные возможности / И.А. Милехина, А.В. Милехин, О.В. Панина, М.В. Беглов, Т.Н. Суркова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 218-221.
3. Петров П.К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта / П.К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №12. – С. 6-8.
4. Рязанова З.Г. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / З.Г. Рязанова, В.В. Янов. [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 194 с.
5. Смирнова Е.И. Результаты дистанционного обучения физической культуре в ВУЗе / Е.И. Смирнова, О.А. Сухостав // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2020. – №3(28) – С. 137-140.

УДК 796.011.1-056.2:378

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

*Пугачева И.И.<sup>1</sup>, Соломенный Ф.Ф.<sup>2</sup>,*

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», г. Донецк РФ

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк РФ  
*chikalova74@yandex.ru*

**Введение.** Здоровье студента является основой его жизни, долголетия и творческих достижений. Оно также является показателем уровня благосостояния страны и влияет на общий уровень жизни и экономическую ситуацию. Однако не все студенты имеют одинаковые возможности для занятий спортом. Именно здесь адаптивная физическая культура приходит на помощь.

**Цель данной статьи** заключается в формировании желания студентов заниматься физической культурой для восстановления и улучшения функционирования организма.

**Основная часть.** Несмотря на трудности и ограничения, молодежь все больше проявляет интерес к спорту. Они осознают важность здорового образа жизни и понимают, что физическая активность оказывает прямое влияние на их здоровье.

Современный образ жизни, особенно среди молодежи, зачастую характеризуется недостаточной физической активностью. Многие проводят много времени перед компьютером или в социальных сетях, что негативно сказывается на их здоровье. Поэтому все больше молодых людей задумывается о занятиях физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура является особенно важной областью развития. Это направление физической культуры, которое акцентирует внимание на занятиях спортом для людей с ограниченными возможностями. Специалисты по адаптивной физической культуре разрабатывают программы и методики, которые помогают улучшить здоровье и активизировать людей с различными заболеваниями и физическими ограничениями. Одной из главных целей адаптивной физической культуры является интеграция людей с ограниченными возможностями в общество. Физическая культура и спорт помогают им не только сохранять здоровье, но и проявлять свои способности и достигать успеха [4].

АФК для студентов также направлена на адаптацию организма к изменяющимся условиям современного образования и профессиональной деятельности. Занятия помогают студентам справиться с высоким уровнем стресса, снять нервное напряжение и сохранить психологическое благополучие. Адаптивные тренировки, нацеленные на различные аспекты физической подготовки, помогают студентам лучше справляться с повседневными физическими нагрузками и преодолевать препятствия, возникающие на пути к успеху.

Вместо традиционных упражнений можно предложить альтернативные виды активности, такие как йога, пилатес, танцы или командные игры. Это поможет студентам обнаружить новые аспекты физической активности, которые им нравятся, и поддерживать интерес к регулярным занятиям. Также важно создать благоприятную обстановку для занятий физической культурой. Это может включать в себя хорошо оборудованные спортивные залы, доступность спортивных инвентарей и снарядов, а также возможность выбора удобного графика занятий. Кроме того, можно организовывать соревнования и спортивные мероприятия, чтобы стимулировать соревновательный дух и поддерживать интерес студентов к физической активности.

Физическая культура играет значительную роль в формировании здорового образа жизни. Она улучшает физическую форму, самочувствие, повышает выносливость и иммунитет, а также способствует развитию позитивного настроения и социальных навыков. Физическая культура и спорт имеют важное значение для молодежи и всего общества. Развитие

адаптивной физической культуры открывает новые возможности для людей с ограниченными возможностями, помогая им преодолеть преграды и достичь успеха в спорте и жизни [1].

Совершенствование физкультурно-оздоровительной культуры направлено на общее улучшение состояния организма и повышение его устойчивости. Это способствует предотвращению возникновения заболеваний и обеспечивает положительное эмоциональное состояние студентов. Признание государством значимости адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями проявляется, например, в Паралимпийских играх. Тем не менее, отсутствие специализированных сооружений все еще затрудняет развитие этой области. Эти сооружения постоянно разрабатываются и совершенствуются в соответствии с новейшими достижениями в медицинской науке.

Разработка и внедрение эффективной системы оздоровительной и адаптивной физической культуры студентов — это сложная задача, требующая взаимодействия как педагогического коллектива, так и активного участия самих студентов. Этот процесс не ограничивается только знаниями и навыками преподавателей, но также зависит от мотивации и интереса студентов к занятиям физической культурой. Важно, чтобы студенты осознавали взаимосвязь между физическим и интеллектуальным развитием.

Вся современная технология в области физкультурно-оздоровительного направления включает определенные цели и задачи, основанные на текущем физическом состоянии организма человека и его готовности к тренировке. Она также учитывает способность человека самостоятельно взять на себя ответственность за проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в разных формах. Физкультурно-оздоровительная технология предусматривает не только использование конкретных программ здоровья, но и оценку уровня здоровья и физической подготовленности, а также вопросы управления и административного руководства [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что физкультурно-оздоровительные технологии являются одним из способов организации различных физкультурно-оздоровительных мероприятий. На этой основе работает и развивается так называемая велнес-индустрия и адаптированные мероприятия, связанные с физическим воспитанием. Высшие учебные заведения должны предоставлять студентам с ограниченными возможностями максимальные возможности для освоения ценностей физической культуры и спорта в соответствии с их индивидуальными способностями.

**Заключение.** Развитие физкультурной сферы среди студентов с ограниченными возможностями способствует гуманизации нашего общества и изменению отношения к таким людям.

## Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Проблема адаптации и здоровье студентов / Н.А. Агаджанян, К.Т. Ветчинникова // Научные основы охраны здоровья студентов: сб. науч. трудов. – М.: Изд-во УДН, 1987. – С. 3-13.
2. Рыжкин Н.В. Мотивация студентов к здоровью сбережению в деятельности непрофильного вуза / Н.В. Рыжкин // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. – 2011. – № 4. – С. 125-131.
3. Физическая культура: типовая учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.) / сост.: Т.А. Глазко. – Минск, РИВШ, 2003. – 45 с.
4. Коледа В.А. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В.А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

УДК 796.011. 1-057.875

## МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО СОДЕРЖАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

*Соломенная З.В.<sup>1</sup>, Соломенный Ф.Ф.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли  
имени Михаила Туган-Барановского», г. Донецк, РФ

<sup>2</sup> ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ  
*chikalova74@yandex.ru*

**Введение.** Современная жизнь представляет высокие требования к студентам. Они должны не только успешно учиться, но и обладать хорошей физической формой, чтобы не только выдерживать сопутствующие нагрузки, но и иметь полноценную жизнь во всех ее проявлениях. В связи с этим важна система физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания и учета их эмоционального состояния.

**Цель данной работы** состоит в исследовании и анализе проблем, связанных с недостаточной эффективностью существующей системы физического воспитания студентов, а также разработке предложений и рекомендаций для модернизации этой системы на основе личностно-ориентированного подхода и учета эмоционального состояния студентов, повышение мотивации и интереса студентов к физической активности, улучшение их физической формы и здоровья, а также формирование положительного эмоционального отношения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью [1].

**Основная часть.** В современном обществе все больше внимания уделяется физическому здоровью и уровню физической активности

учащихся и студентов. В результате возникает насущная необходимость модернизировать существующую систему физического воспитания, чтобы она стала более эффективной и адаптированной для достижения индивидуальных целей каждого студента.

Одним из подходов к модернизации системы физического воспитания студентов является основание ее на личностно-ориентированном содержании. Это означает то, что все студенты должны иметь возможность самостоятельно выбирать те виды физической активности, которые наиболее соответствуют их интересам и потребностям. Такой подход способствует формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, поскольку учащиеся смогут заниматься тем, что им действительно нравится и интересно.

Кроме того, важным аспектом модернизации системы физического воспитания студентов является учет их эмоционального состояния. Физическая активность играет важную роль в укреплении психического и эмоционального состояния человека. Регулярное занятие спортом способствует улучшению настроения, устранению стресса и тревоги, а также повышению уровня самооценки. Приток гормонов счастья, известных как эндорфины, активизируется благодаря физической активности, что положительно сказывается на настроении и снижает риск развития депрессии и тревожных расстройств.

Так же, физическая культура способствует формированию педагогических навыков и ценностей. Занятия спортом помогают развить такие качества, как дисциплина, ответственность, сотрудничество и уважение к другим. Участие в командных видах спорта, таких как футбол или волейбол, учит нас работать в коллективе, а не только думать о себе. Физкультура способствует развитию индивидуальности и самосознания, позволяет человеку раскрыть свой потенциал, узнать свои сильные и слабые стороны, а также развить лидерские качества. Физическая активность помогает нам лучше понять себя и свои возможности, а также повышает уверенность в собственных силах. Поэтому важно создать такие условия, при которых студенты могут получать позитивные эмоции от занятий спортом [2, 3].

Для достижения этой цели можно использовать целый ряд педагогических методов и приемов. Например, можно организовать групповые занятия и игры, чтобы обеспечить взаимодействие учащихся со сверстниками, и они получали поддержку и мотивацию друг от друга. При выборе видов деятельности следует также учитывать индивидуальные особенности и предпочтения учащихся.

Важно также обеспечить возможность занятий спортом для всех учащихся, в том числе с ограниченными возможностями. Для этого необходимы инклюзивные спортивные и тренажерные сооружения, а также тренеры и преподаватели, умеющие работать с разными учениками.

Так, например, исследования В.Х. Шилько раскрывают вопросы модернизации существующей системы физического воспитания путем внедрения личностно ориентированных инновационных технологий. Основой этой концепции является разработка автором трехкомпонентной модели проведения тренировочного занятия, включающая спортивно-специальные технологии учебно-тренировочной программы по основным видам спорта учащихся; общие технологии, которые основаны на использовании элементов тренировочных программ по легкой атлетике; оздоровительные технологии, нацеленные на устранение распространенных заболеваний в студенческой среде. Практическая реализация данной модели должна осуществляться с учетом существующих потребностей в физической культуре и спорте различных социально-возрастных групп, состояния здоровья, уровня общей и специальной физической подготовленности, пола, мотивационной сферы, а кроме того психоземональных особенностей. Итогом предлагаемой системы личностно-ориентированного образования является освоение новейшей степенью физической культуры, изменение отношений человека к себе, к другим людям, к окружающему миру, повышение ответственности за свои поступки и их последствия.

Отечественные и зарубежные ученые также обратили внимание на необходимость гуманизации системы физического воспитания молодежи, основываясь на принципах гуманистической педагогики и психологии. Они считают, что это является неотъемлемой частью улучшения качества физического воспитания. Это связано, прежде всего, с общим процессом демократизации общества и внутренним развитием системы физического воспитания, переходом ее от экстенсивного к интенсивному развитию, качественно новыми принципами формирования личности. Поэтому внедрение физического воспитания охватывает различные группы населения и является актуальной проблемой наших дней.

**Заключение.** Таким образом, усовершенствование системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания и эмоционального состояния физкультурно-спортивной деятельностью является необходимой для достижения более эффективных результатов в области физического здоровья и активности студентов. Этот подход позволяет абсолютно каждому студенту найти для себя оптимальный вид физической активности, а также получать положительные эмоции от занятий спортом, что способствует формированию здорового образа жизни и повышению качества образовательного процесса.

#### **Список литературы**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с. – ISBN 5-222-02559-4

2. Данилова А.В. Содержание и организация спортивной деятельности учащихся в процессе реализации проекта «спортивная школьная команда»: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Данилова Алла Владимировна.
3. Анищенко В.С. Физическая культура: учеб. пособие / В.С. Анищенко. – М., 1999. – 221 с. – ISBN 5-209-00993-9

УДК 796.034.2

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

*Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А.*

ГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции», г. Донецк, РФ  
*19tarasova80@mail.ru*

**Введение.** Одной из актуальных проблем сегодняшнего дня является формирование и развитие творческой, всесторонне развитой личности молодого человека. Гармоничное развитие обеспечивает возможность человеку быть активным в разных направлениях деятельности – профессиональной, общественной, спортивной, интеллектуальной, творческой и т.д.

**Цель конференции** – проанализировать как влияет физическая культура и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека.

**Основная часть.** С момента рождения человек развивается, познает мир, перед ним открываются смысл и ценности жизни, т.е. свой жизненный путь он начинает с развития своей личности – данный процесс многогранен и индивидуален для каждого из нас. Каждый человек приобретает собственное видение картины мира и, к сожалению, не у всех она наполнена занятиями физической культурой и спортом, которые являются составляющими здоровья. Здоровье для человека является первой важнейшей потребностью, так как благодаря нему, человек гармонично развивается и, от его состояния определяется способность человека к труду. Для того чтобы здоровье было на более высоком уровне, необходим здоровый стиль жизни, а он в свою очередь, включает следующие элементы: рациональное питание, жизнь без вредных привычек, личную гигиену, плодотворный и оптимальный труд, рациональный отдых и, конечно же, оптимальную двигательную активность [1].

Физическая культура и спорт основаны на двигательной активности и, для того чтобы выявить какое влияние оказывает физическая культура и

спорт на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека, необходимо иметь представление о том, в чем же суть двигательной активности. Итак, под двигательной активностью понимается сумма всех движений, которые производит человек в процессе своей жизнедеятельности. Двигательная активность является эффективным средством укрепления и сохранения здоровья, профилактики заболеваний, а также гармоничного развития личности человека. Своим влиянием она проникает в самые основы жизненных процессов. Регулярные занятия физической культурой и спортом являются основой двигательной активности. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, необходимых для нормального функционирования организма. Организм, никак не сможет накопить энергию, которая ему необходима для нормальной жизнедеятельности, если не будет получать необходимый объем движений, так же эта энергия необходима и для противостояния стрессу [3].

Таким образом, если у человека не будет определенного объема двигательной активности, то он, в своей жизни, не сможет воспользоваться всем тем, что заложила в него природа. Соответственно, у него нет возможности быть здоровым и счастливым и, как итог всего этого – его настигнет преждевременное старение организма и различные заболевания, так как двигательная активность крайне важна для человеческого организма.

В целом на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека воздействует благоприятная экономическая и социальная обстановка в обществе. Соответственно, чем выше уровень данных условий, тем выше уровень здоровья и степень развитости личности. Занятия физической культурой и спортом являются обдуманно действующими, которые несут в себе конкретную цель – быть физически здоровым человеком. В обществе необходимо правильное понимание здорового стиля жизни человека, ведь именно от его понимания зависит сам процесс формирования развития личности. Человек должен понимать, что организм привыкает к малоподвижному образу жизни, комфорту в быту, безразличию к физическим упражнениям и обладанию пониженной двигательной активности – это все может вызвать гиподинамию, а, следовательно, и множество других заболеваний.

Так, гипокинезия и гиподинамия, стали актуальной проблемой современного общества, которая наносит вред здоровью человека не меньше, чем другие неблагоприятные факторы. Данные понятия представляют собой недостаточность мышечной деятельности у человека, так гипокинезия является уменьшением двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движения, а вот гиподинамией является уменьшение силы сокращения мышц, обычно состояния такого рода в привычных условиях сочетаются [2].

Гипокинезия и гиподинамия находятся в центре многих исследовательских работ, так как множественность причин недостатка движений, уровня ее выраженности и продолжительности предрасполагают к образованию довольно масштабной широты осложнений в организме человека, начиная с незначительных адаптационно-физиологических заканчивая патологическими.

Первым шагом к преодолению нежелания заниматься физическими упражнениями и спортом считается регулярная утренняя зарядка. Это хороший способ повысить тонус перед рабочим днем и наиболее простой метод увеличения физической активности. Считается, что 10 000 шагов в день обеспечивают минимум необходимой двигательной активности для здорового человека.

Для того чтобы физические нагрузки увеличили качество здоровья, необходимо, чтобы они происходили по принципу оздоровительной направленности и были организованы на правильно подобранных физических упражнениях, потому что если бездумно подходить к физическим нагрузкам, например, при больном сердце чрезмерно заниматься физической культурой, то можно, таким образом, получить сердечный приступ [4]. Соответственно физическими тренировками нужно заниматься в умеренном количестве, тем самым, это не принесет вред организму, а если же человек имеет, какие-либо серьезные недуги, то тут самостоятельность будет совсем не на пользу, нужно, чтобы специалистами в этом направлении, была составлена программа физических упражнений, соответствующая его состоянию здоровья.

**Вывод.** Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, продолжения творческой активности основная задача физической культуры. Решить эту проблему помогут заранее спланированные, методически правильно организованные, интересные и эмоциональные занятия.

#### **Список литературы**

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов на Дону: Феникс, 2012. – 252 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

*Харьковская Л.В., Муравьев А.В.*

ФГКОУ ВО «Донецкий институт Государственной противопожарной службы  
МЧС России», г. Донецк, РФ  
*lina\_kharkovskaya@bk.ru*

Благоприятные для человека условия существования в преобразуемой человеком сфере называется техносфера. Она постоянно изменяется посредством воздействия технических средств, придуманных человеком. Строительство зданий, различных сооружений, предприятий, дорог, а также работа других технических механизмов влияет непосредственно на часть биосферы. В современном мире, чтобы соответствовать социально – экономическим потребностям человечества это очень важно.

Техносферная безопасность – это направление подготовки специалистов по охране труда, которое обеспечивает защищенность рабочего места и подготовку работников, занимающихся уменьшением воздействия промышленности, сельскохозяйственных технологий и деятельности человека на природную среду. Специалист этой сферы направляет свою деятельность на защиту жизнедеятельности человека, технологических процессов на производстве, в промышленной и пожарной сфере, а также в других организациях, работающих в зоне техногенного риска, на защиту окружающей среды.

Неотъемлемой частью в формировании и реализации различных компетенций будущего специалиста является адаптивная физическая подготовка обучающихся. Ежегодно студенты участвуют в соревнованиях различного уровня, в соревнованиях студентов-спасателей, где проверяются их уровень физической подготовки, подготовки по ведению аварийно-спасательных работ и отработки навыков по пожарно-прикладному спорту.

Профессиональная деятельность будущего специалиста требует высокого уровня физической подготовленности, высокой физической работоспособности и необходимого функционального состояния организма в напряженных условиях. Будущим специалистам предстоит работать в сложнейших условиях производства и тренироваться физически необходимо постоянно для подготовки организма к выполнению профессиональных задач. А для успешного выполнения поставленных задач и подготовке к их выполнению необходимо сформировать специальные физические навыки [1].

Для развития профессиональной выносливости занятия по физической культуре необходимо организовывать на свежем воздухе в любую погоду не менее 2 раз в неделю. Начинать занятия необходимо с общеразвивающих физических упражнений, которые включают в себя

традиционную разминку, спортивную ходьбу, бег со скоростью 100-120 м/мин. Выполнение общих упражнений составляет 30-40 минут. Специальные адаптивные упражнения состоят из различных комплексов упражнений, усложненного характера: подъем – спуск по лестницам здания свободно и с грузом; подъем – спуск по вертикальной лестнице свободно и с грузом; перенос вверх – вниз без вспомогательных средств пострадавшего по лестницам здания двумя обучающимися вместе или поочередно; передвижение на четвереньках вверх – вниз по лестнице здания; самоспасание с помощью спасательной веревки; передвижение по горизонтальным брускам. Выполнение специальных адаптивных упражнений составляет 20-30 минут. Поставленные задачи допускается объединять или усложнять, можно добавлять работу на тренажерах и различных. Эффективно выполнять все упражнения по методу круговой тренировки. Переход от одной станции к другой разрешается после отдыха в течение 3-5 минут восстановления частоты сердечных сокращений до исходного значения, но не более 100 уд./мин. [2]

Проводят тренировки приближенными к реалистичным естественным условиям. Для обучающихся стараются создать определенную обстановку, с элементами риска, длительных максимальных физических и эмоциональных нагрузок. Это делается с целью дать обучающимся возможность для максимального подключения его физических и моральных сил, умственных способностей и силы воли. Такая методика должна рассматриваться как специализированный целенаправленный педагогический процесс, который включает условно два периода образовательно-тренировочных средств (см. таблицу).

Таблица

Комплексы	Первый период	Второй период
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1 комплекс	Развитие скоростных навыков: виды эстафетного бега, бег со старта на 20-30м. 4-5 подходов	Специально-прикладной: бег отрезками 20-30 м, чередуя с прыжками с высоты 1 м. 4-5 подходов
2 комплекс	Развитие скоростно-силовых навыков: прыжки в длину и тройным с места; прыжки на время на дистанции 10 метров; прыжки на правой ноге, левой ноге 10 метров; броски набивных мячей с партнером на время; повторные прыжки через скамейку на время. 4-5 подходов	Специально-прикладной: бег отрезками 20-30 м, прыжки через препятствия (ров, забор); 4-5 подходов.

1	2	3
3 комплекс	Развитие двигательных координационных навыков: кувырки - вперед, назад, боком; челночный бег 5 x 10 метров; прыжки с поворотом на 90, 180 и 360. 4-5 подходов	Специально-прикладной: бег отрезками 20-30 м, приседание с грузом на время 1 минуту. 4-5 подходов
4 комплекс	Развитие общей выносливости: футбол, волейбол и баскетбол (до 30 минут); кроссовый бег до 30 минут. Первый период должен составлять 70% от основного времени на занятии. 4-5 подходов.	Специально-прикладной: лазание по канату на время 3 метра; бег боком по бревну на время 10 метров, перенос партнера на спине на время 20 метров, приседание с грузом на время 1 минуту. 4-5 подходов

Первый период должен составлять 70% от основного времени на занятии. Второй период должен составлять 30% от основного времени на занятии.

Главной предпосылкой достижения цели физической подготовки является развитие у обучающихся мотивационно - ценностного отношения к физической подготовке, жизненной установки на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование. Необходимо воспитать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Эта профессия требует от обучающихся постоянно самосовершенствоваться. [3]

Вследствие этого предусматривается решение следующих основных задач: воспитание прикладных физических качеств; формирование морально – волевых качеств. Проявление волевых качеств лежит в основе практических физических действий, которые проявляются в различных ситуациях и требуют преодоления трудностей в характере человека; повышение выносливости и устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности; формировать установку на здоровый образ жизни. Эти задачи могут быть реализуемы в комплексном сочетании с другими факторами системы физического воспитания в целом. Задачи для подготовки к профессиональной деятельности должны решаться не эпизодически, а систематически и целенаправленно. [4]

**Выводы.** Физическая культура – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически

здорового человека с высоким уровнем физической культуры. Физическая культура формирует и совершенствует у будущего специалиста двигательные компетенции в соответствии с требованиями рынка труда и это позволит выпускнику приступить к решению профессиональных задач сразу после окончания вуза.

#### **Список литературы**

1. Выдрин, В.М. Физическая культура и ее теория / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – С. 24-27.
2. Ивонина, В.В. Управление физкультурным движением: учебник для институтов физической культуры / В.В. Ивонина. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 245 с.
3. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2001. – 320 с.
4. Матвеева, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для институтов физкультуры / Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 128 с.

УДК 796.011

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Чемисов О.А., Кучерявых А.А.*

ФГБОУ ВО «Юго-западный государственный университет», г. Курск, РФ  
*aleksanndra-g@yandex.ru*

**Введение.** Занятие физической культурой и спортом оказывает значительное влияние не только на внешний вид человека, но и на многие аспекты психологического, социального и физического благополучия каждого человека.

**Цель** статьи – углубленное изучение влияния физической культуры и спорта на разные аспекты повседневной жизни человека.

**Основная часть.** Физическая культура, спорт и физические упражнения, оказывает значительное влияние на жизнь каждого человека. Её воздействие простирается на различные аспекты психологического, социального и физического благополучия индивида [1].

**Физическое здоровье. 1. Укрепление организма:** Регулярные тренировки способствуют укреплению различных групп мышц, костей и суставов, улучшению различных внутренних систем человека и повышению общей физической подготовленности.

**2. Предотвращение заболеваний:** Физическая активность снижает риск возникновения различного рода заболеваний, таких как ожирение различных стадий, сахарный диабет, различные болезни сердца и гипертония.

3. Улучшение метаболизма: Физическая культура помогает организму человека поддерживать здоровый обмен веществ, способствующий поддержанию нормального веса и уровня холестерина в крови человека [2].

Психологическое благополучие. 1. Стрессор: Физическая активность способствует выделению эндорфинов – гормонов радости, что помогает повышению стрессоустойчивости и уменьшению вероятности возникновения депрессии. 2. Улучшение настроения: Регулярные тренировки способствуют повышению самооценки человека, уверенности в своем теле, духе и общем психологическом самочувствии. 3. Улучшение сна: Физическая активность способствует крепкому сну, что в последствии отображается в бодрствовании человека в течении всего дня.

Социальное воздействие. 1. Социализация: Участие в спортивных командах или групповых занятиях способствует повышению коммуникабельности индивида, расширению кругов своего общения и укреплению социальных связей. 2. Уважение к себе и другим: Физическая культура учит дисциплине, уважению к себе и своим физическим способностям и способностям других людей.

Улучшение производительности. 1. Когнитивные функции: регуляторные физические тренировки улучшают когнитивные функции, такие как память, концентрация и усидчивость, которая помогает при решении задач. 2. Работоспособность: Физически подготовленные люди намного проще справляются с выполнением повседневных задач, потому что у них тренируется выносливость и они имеют больше энергии.

Долголетие. 1. Увеличение продолжительности жизни: Многие ученые считают, что занятия физической культурой способствуют увеличению продолжительности жизни и также снижают шанс развития у человека различного рода хронических заболеваний [3].

**Заключение:** Физическая культура оказывает положительное влияние на различные аспекты жизни человека – начиная, от физического здоровья и психологического благополучия заканчивая до социальной адаптации и долголетия. Поэтому каждому человеку важно включать физическую активность в повседневную жизнь, чтобы иметь больше энергии в течении дня, что способствует наилучшему достижению результатов в поддержании общего здоровья и благополучия.

#### **Список литературы**

1. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека / В.И. Добрынина. – СПб.: «Питер - М», 2005. – 388 с.
2. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры / З.Л. Васильева. – М.: «Просвещение», 2005. –154 с.
3. Каган М.С. Влияние физкультуры на возраст человека / М.С. Каган. – СПб.: «Петрополис», 2005. – 104 с.

# *Психолого-педагогические аспекты физической культуры*

УДК: 796.011.1:378

## **ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Агишева Е.В.*

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»,  
г. Донецк, РФ  
*borisfen.72@mail.ru*

**Введение.** В данной статье рассматриваются проблемы повышения интереса обучающихся к занятиям физической культурой. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, является мотивация. Мотивация к познавательной деятельности является основной в учебной деятельности. Занятия физической культурой будут иметь значимость, связь ее с возможностями самореализации в будущей семейной и профессиональной жизни неоспорима. Этому способствует осознание положительного влияния занятий физкультурой на здоровье человека [3].

**Цель** научной работы выявить проблемы повышения мотивации обучающихся к занятиям физкультурой культуры и спорта.

**Основная часть.** В настоящее время одной из актуальных проблем является повышение мотивации к занятиям по физической культуре обучающихся в образовательных организациях и учреждениях. Активный интерес к занятиям физической культурой формируется в результате сочетания внутренней мотивации, внешней мотивации, мотивации, связанной с перспективой, и минимизирования факторов, понижающих уровень мотивации.

Мотивация, связанная с перспективой, рождается при получении результата от занятий физической культурой (улучшение фигуры, увеличение рельефа мышц, уменьшение количества простудных заболеваний в результате повышения иммунитета и т. д.). Важно, чтобы обучающиеся регулярно видели различные положительные результаты от занятий физической культурой. В нынешней образовательной среде, непосредственно, в области физической культуры наблюдается уровень значительного уменьшения заинтересованности и потребности в занятиях физическими упражнениями. Мы полагаем, что исследуемая проблема актуальна, так как мотивация считается одним из главных и, можно сказать, системообразующим компонентом в системе учебной и воспитательной деятельности. Мотивация зеркально отражает интерес к практическим

занятиям, осмысленно-сознательное отношение к физкультурно-спортивной деятельности вообще. Таким образом, важно в начале обучения, способствовать формированию у студентов интереса к занятиям физической культурой и спортом, убедив их в необходимости и значимости данных занятий, применяя различные педагогические методы воздействия. С целью изучения мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом, было проведено выборочное анкетирование обучающихся 1-3 курсов ФГБОУ ВО «ДОНАУИГС» в количестве 45 человек (девушек). В процессе опроса были заданы вопросы с готовыми вариантами ответов, а на некоторые вопросы нужно было предложить свой вариант ответа. Мотивация студентов разных курсов обучения неоднородна и зависит от множества факторов (возрастных, половых, индивидуальных). Мы выяснили, что для 70 процентов обучающихся первого курса важно получить зачет, поддерживать себя в спортивной форме считают 19%.

Таким образом, к большому сожалению, для большинства студентов причина посещения занятий по физической культуре – получение зачета, и только пятая часть студентов рассматривает данные занятия как один из способов сохранять себя в спортивной форме. Основное количество обучающихся 50% полагает, что занятия физическими упражнениями необходимы для ведения здорового образа жизни. 32 процента считают, что систематическая физическая активность способствует сохранению и развитию умственного и физического потенциала, повышению работоспособности и 18% обучающихся считает, что занятия физическими упражнениями помогают поддерживать себя в спортивной форме. В результате проведенной нами работы было установлено, для того, чтобы сформировать мотивацию у студентов к занятиям физической культурой необходимо выполнение следующих условий: необходимо, учитывать интересы у студентов, выявить предпочитаемые ими виды физической нагрузки и проводить элективные курсы по физической культуре с учетом выявленных интересов. Также, необходимо привлекать студентов к организованным занятиям в спортивных секциях, связанных с различными видами спорта и другими видами физической активности, в соответствии с увлечениями, потребностями, интересами. Повысить отношение студенческой молодежи к физическому воспитанию; вовлекать как можно больше обучающихся в физкультурно-оздоровительную деятельность образовательной организации и т.д. [2]. Физическая культура должна обеспечить более полное удовлетворение духовных интересов студентов; знания, полученные при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о правильном образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

**Заключение.** Занятия физической культурой и спортом должны быть грамотно построенными и мотивировать студентов заниматься,

чтобы для них это было в удовольствие, а для этого необходимо соответствие между целями, которые ставит педагог и уровнем подготовленности и потребностей обучающихся. Если уровень способностей студента высокий, а поставленные преподавателем цели будут ниже этого уровня, то студенту просто будет скучно, не будет вызова, следовательно, и не будет должного развития [3].

### Список литературы

1. Осипов А.Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры / А.Н. Осипов // Концепт. 2015. – № 11(ноябрь). – ART15390. – URL: <http://e-kon-cept.ru/2015/15390.htm>. (дата обращения: 20.09.2023).
2. Агишева Е.В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой / Е.В. Агишева // Донецкие чтения 2021: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы VI Международной научной конференции (Донецк, 26-28 октября 2021 г.). – Т. 6: Педагогические науки. Ч.3. – Донецк: ДонНУ, 2021. – С. 122-125.
3. Понаморенко В.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи / В.С. Понаморенко, Е.В. Агишева // Молодежь. Наука. Общество: материалы III Открытого университетского студенческого научного форума (12 марта 2021 года) / под общ. ред. доцента Н.А. Павловой; ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск: Книта, 2021. – Т. 1. – С. 179-185.

УДК 796.01

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

*Аматуни Н.А., Бондарчук И.Ю., Федорова Г.В.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет  
имени М. Горького» Минздрава России, г. Донецк, РФ  
*fizvosпитание@dnmu.ru*

**Введение.** В настоящее время достаточно чётко сформированы направления обеспечения жизнедеятельности и развития общества с точки зрения сохранения здоровья человека. Соответствующая работа ведётся по многим направлениям, ключевыми из которых являются: формирование здорового образа жизни, физическая реабилитация и рекреация, физическое воспитание и здоровьесберегающие технологии. Изучение обозначенных выше вопросов свидетельствует о необходимости углублённого системного анализа работы по обозначенным направлениям. Очерченные направления не могут функционировать по отдельности и требуют их рассмотрения как единой системы, направленной на сохранение и укрепление физического, психологического, морального и духовного здоровья общества.

**Основная часть.** Проблема формирования здорового образа жизни рассмотрена во многих социально-философских, педагогических, социологических, медицинских работах. Однако, ещё недостаточно проработанными остаются теоретические основы формирования ЗОЖ.

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

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

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

Рис. 1. Блок – схема процесса формирования здорового образа жизни

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

задачам общественного развития. В системе отношений «культура – общество» на передний план выдвигается необходимость формирования здорового образа жизни на основе воспитания культуры здоровья как составляющей общей системы культуры общества, которая относится к важнейшим глобальным проблемам современности.

Следует отметить, что изменения в системе «человек – общество» происходят под влиянием множества факторов, которые можно разделить на следующие группы: социально-экономические (участие и ответственность социально-экономических структур в формировании сохранения и укрепления здоровья и обеспечении условий для профессиональной деятельности); культурологические (формирование культуры здоровья, популяризация национальных, религиозных, этнических традиций обеспечения здоровья); личностные или семейные (заинтересованность и ответственность личности за своё здоровье).

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

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

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

**Заключение.** Обобщая вышеизложенное, следует сказать:

1. Формирование здорового образа жизни обусловлено действием объективных законов социально-экономического развития общества.
2. Рассмотрение формирования здорового образа жизни как непрерывного процесса позволяет обеспечить системный подход к его управлению.

3. Изменчивость и непрерывное усложнение жизнедеятельности людей требует постоянной коррекции, контроля процесса формирования здорового образа жизни (от медико-биологических до психопедагогических аспектов) со стороны государства.

4. Широкое участие общества, особенно молодежи в процессе формирования культуры здоровья является залогом эффективности внедрения здорового образа жизни.

5. Максимальное вовлечение всех категорий населения в процесс формирования здорового образа жизни возможен на основе широкой просветительской и пропагандистской деятельности с использованием интерактивных инновационных технологий.

#### Список литературы

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

УДК 796.011.3+316.3

## СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Аматуни Н.А.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет  
им. М. Горького», г. Донецк, РФ  
*fizvospitanie@dnmu.ru*

**Введение.** В настоящее время отмечается повсеместное ухудшение здоровья, рост заболеваемости сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, психических заболеваний населения и студентов, обусловленных увеличением нагрузок на организм человека в связи с усложнением социально-общественной жизни общества. Физическая культура как часть общей культуры общества ориентируется на ценности, принятые и определенные социально-экономической политикой государства. Так как правительством России принят курс на заботу о здоровье населения, формирование здорового образа жизни, физическое воспитание и широкое использование здоровьесберегающих технологий, то обеспечение эффективности физического воспитания как его составной части становится социально значимой задачей [1].

**Цель работы** – выявить современные проблемы физического воспитания как сложного социального явления. Предложить направления и способы адаптации процесса физического воспитания к современным педагогическим условиям.

**Основная часть.** Физическое воспитание – сложное социальное явление, подверженное непрерывному изменению вслед за изменениями в социуме. Процесс физического воспитания должен отражать содержание понятия «физическая культура» и представлять собой гибкую систему социально-экономического управления, способную адекватно реагировать на изменяющиеся факторы, конъюнктуру рынка, запросы общества.

В литературе достаточно широко рассмотрено физическое воспитание с точки зрения педагогики (Марш Е. Дж., Ермаков С.С., Плотникова И.И., Сучков С.Л.), но недостаточно проработанными остаются его социальные аспекты.

В настоящее время наметился устойчивый тренд на усиление влияния социального аспекта на жизнедеятельность человека, поэтому следует уделить внимание сути социальных процессов как таковых. Их особенностью в настоящее время является то, что каждый потребитель информации становится участником процесса передачи и потребления информации и соответственно, влияет на нее, т.е. осуществляется непрерывный процесс взаимодействия между участниками процесса. Взаимосвязь невозможна без взаимозависимости, т.к. связи предметов и явлений создают условия, необходимые для взаимодействия, в результате которых появляются новые формы взаимодействия и отношений. В современных условиях глобализации, цифровизации, развития коммуникативных технологий и средств, люди стали активными участниками различных процессов, в том числе, формирования общественного мнения и, соответственно, подверженными его влиянию на свои нормы, правила, ценности, установки. Этот объективный социально-экономический процесс формирует совершенно новые вызовы современности, на которые надо реагировать. Эти вызовы являются следствием новых факторов в мировом развитии и ведут к новым формам социально-экономических отношений в обществе в целом. Такие же изменения происходят в различных социальных процессах и в процессе физического воспитания как его органической части. Схематично этот процесс представлен на рисунке 1.

Исходя из определения понятия «физическое воспитание» как «определенного типа социальной практики физического воспитания, включающего мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни», формирование новых подходов более всего касается мировоззренческого и организационного аспектов [2].

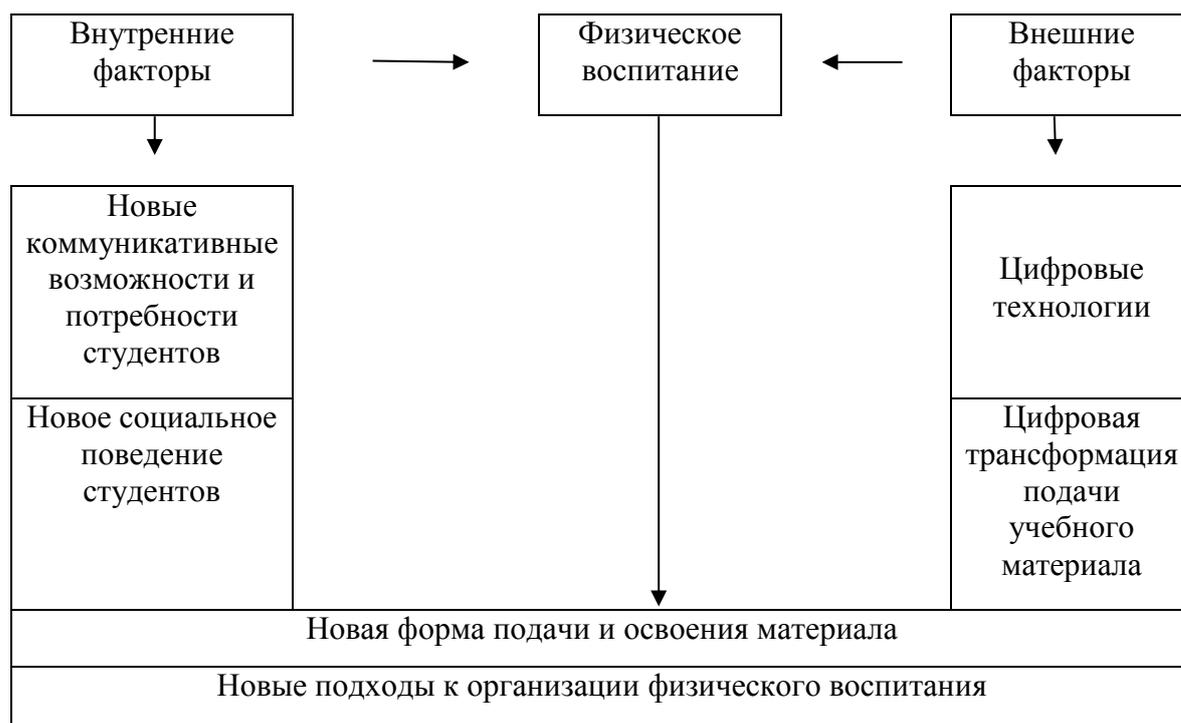


Рис. 1. Трансформация процесса физического воспитания

В современном вузе следует использовать образовательные технологии нового поколения, дающие возможность более эффективно использовать учебное время и обеспечивать современные потребности каждого студента в его физическом и ментальном развитии в соответствии с его индивидуальными способностями, желаниями и возможностями.

Это возможно достичь путем создания атмосферы заинтересованности каждого студента в результатах своей деятельности, природного самовыражения студента, то есть создания комфортных условий обучения, при которых каждый студент чувствует себя успешным и активным участником процесса физического воспитания.

**Заключение.** Следует отметить, что на сегодня в педагогической практике высшей школы сложилась тенденция формирования физической культуры личности на основе использования инновационных форм обучения в контексте личностно-ориентированного процесса физического воспитания.

#### Список литературы

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: [consultant.ru/document/cons\\_LAW\\_73038/49aa](http://consultant.ru/document/cons_LAW_73038/49aa)
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 460с. ISBN 5-7695-0853-1 Состояние современного физического воспитания в вузе – Атлетика клуб – со спортом по жизни. URL: [atletikaclub.ru/](http://atletikaclub.ru/)

## ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Бобряшов И.В., Цибренок Н.И., Коваленко М.Е.,  
Клементьев Н.А., Зацепин Е.В.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ  
*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** Психология спорта считается довольно молодой отраслью психологической науки. Упоминание о ней впервые появилось в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале XX столетия [4]. Область прикладной спортивной психологии возникла в начале 20 века. Ученые заинтересовались тем, как такие спортсмены, как Бейб Рут, добились таких выдающихся результатов. Их исследования быстро расширились от физических навыков до того, как когнитивные навыки, такие как память, восприятие, внимание и сосредоточенность, влияют на спортивные результаты. С тех пор область спортивной психологии превратилась в самостоятельную область изучения.

**Цель работы.** Анализ и обобщение практического опыта применения современных информационных технологий в целях изучения психологии физической культуры и понимание в чем она заключается.

**Методы исследования.** Обобщение и систематизация известных данных включает в себя изучение, теоретический анализ и обобщение специальной научной литературы по исследуемой проблеме.

**Результаты и их обсуждение.** Почему спортивная психология так важна? Участники испытывают огромный физический и эмоциональный стресс. Они чувствуют давление тренеров и их команд, а также давление, которое они оказывают на самих себя. Такого рода хронический стресс может отвлечь спортсменов от их целей. И, если его не лечить, это может привести к вредным проблемам с психическим и физическим здоровьем.

Спортивные психологи применяют целостный подход к здоровью каждого клиента. Они рассматривают физические способности человека наряду с его умственными препятствиями. Затем они ищут способы повысить умственную выносливость и спортивные результаты одновременно. Спортивная психология приносит пользу всему человеку, охватывая как психологию, так и физическую работоспособность. Некоторые преимущества спортивной психологии включают: спортивные психологи проходят тщательную подготовку. Однако точный процесс зависит от карьеры человека; спортивные психологи сосредотачиваются не только на том, что происходит на поле. Они изучают все факторы, влияющие на результаты игрового дня и самочувствие спортсмена.

Программы спортивной психологии часто включают в себя обучение навыкам в следующих областях: постановка и достижение целей как

личных, так и в рамках командных являются постоянной областью внимания спортсменов; позитивные мысленные образы уже давно являются ключевой частью предыгровой подготовки спортсменов. На самом деле, многие элитные игроки приписывают свой успех первой визуализации положительного результата.

Визуализация активирует многие из тех же частей мозга – и даже мышцы, – которые связаны с успешным действием. Это также повышает внимательность и когнитивный контроль, важнейшие компоненты умственной подготовки. Мало какая работа по своей сути сопряжена с таким стрессом, как занятия профессиональным спортом. Спортсмены подвергаются сильному физическому напряжению, как внутреннему, так и внешнему давлению, и могут беспокоиться о потере работы. Научиться эффективно справляться – и при этом выступать – в условиях такого рода стресса непросто для любого спортсмена. В конечном счете, это давление может быть причиной как тревоги, так и депрессии. С травмами достаточно тяжело иметь дело, когда вся ваша карьера не зависит от вашего физического самочувствия. Что касается спортсменов, то им приходится бороться со страхом потенциального завершения карьеры из-за получения травмы.

Спортивные психологи помогают спортсменам развивать приобретенный оптимизм и мотивацию по мере выздоровления. Это не только способствует реабилитации, но и гарантирует, что у них будет меньше шансов повторно травмироваться, возвращаясь на поле боя.

Спортсмен должен уметь отключаться от таймеров, товарищей по команде, толпы и своего внутреннего критика. Они не могут позволить себе отвлекаться, будь то тренировка или игра в Суперкубке. Недостаток внимания может стоить им игры, матча или даже привести к травме.

Многие соревновательные виды спорта предполагают игру в составе команды. Таким образом, спортивные психологи помогают спортсменам развивать межличностные отношения, повышать энергию и мотивацию, а также разрешать конфликты. Построение этих связей является неотъемлемой частью умственной подготовки.

В психологии существуют: 1) произвольное внимание – связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей. Более сильные раздражители привлекают большее внимание, менее сильные – меньшее; они-то и вызывают ориентировочную реакцию; 2) произвольное внимание – всегда возникает в результате волевых усилий человека либо для организации направленного сосредоточения на каком-либо объекте, либо для изменения интенсивности внимания. Роль волевых усилий особенно заметна, когда трудно сосредоточиться [2].

Мы знаем, что спортсменам нужно тренироваться, чтобы подготовиться к игре, и что им нужно заботиться о себе, чтобы восстановиться. Но когда мы заимствуем спортивные метафоры для

вдохновения в мире работы, мы никогда не говорим о «отдыхе как спортсмен». Согласно социально-когнитивной теории Альберта Бандуры, существует четыре важнейших компонента для развития самооффективности. Это прошлый опыт, социальное моделирование, поощрение и эмоциональное благополучие. Когда мы смотрим спорт, мы видим, как успех моделируется для нас, и мы проводим параллели из спортивной науки и применяем их к другим контекстам. Когда мы это делаем, они становятся универсальным языком даже для тех, кто не очень увлекается спортом [3].

Становление спортсмена невозможно без целенаправленного формирования мотивов спортивной деятельности. Мотивы создают принципиальную основу целенаправленного поведения, способов преодоления фрустрации при достижении главной цели спортивной деятельности. На основании этого формируется динамический компонент – мотивация поведения, проявляющийся в направленности поведения (побуждение к выполнению конкретной тренировочной нагрузки) и субъективных критериях удовлетворения достижения цели (реализации активности поведения) в конкретных условиях, в данный момент времени [1].

**Выводы.** Психология спорта призвана раскрывать закономерности психической деятельности спортсменов и тренеров в конкретных специфических условиях тренировок и соревнований, чтобы с помощью специальных психологических методов и средств сделать процесс подготовки и участие спортсменов в спортивной борьбе оптимальным и продуктивным.

### Список литературы

1. Ежова, А.В. Основы исследования самооценки спортсменов / А.В. Ежова, С.А.Сова // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / редкол.: Г.В. Бугаев [и др.]; ФГБОУ ВО «ВГИФК». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. – С. 231-236.
2. Холодов О.М. Проблемы физической культуры студента / О.М. Холодов, Е.Р. Городецкая // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2 т. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – Том 1. – С. 69-72.
3. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/40790.html>.
4. <https://studbooks.net/1702345/psihologiya/zaklyuchenie> (Дата обращения: 26.08.2023 г.)

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

*Городецкая Е.Р., Щербаков Д.С.,*

*Кузнецов Б.В.*, канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ

*kanc@vgifk.ru*

В статье рассматриваются аспекты физической культуры студентов и образовательные процессы, которые способствуют развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, поддержанию здорового образа жизни, а также воспитанию культуры личности.

**Цель работы** – узнать и раскрыть проблемы образования студентов в сфере физической культуры с точки зрения психологии и педагогики.

Методы и организация исследования. Анализ литературы и научных исследований позволил сделать вывод, что физическая культура способствует к повышению благоприятной психологической атмосферы как в коллективе, так и духовной жизни личности, а также воспитывает целенаправленность и организованность студента в педагогической деятельности, обусловленная интересам общества, его культуры.

**Результаты работы и их обсуждение.** Важной целью физического воспитания студентов является формирование духовной и физической культуры личности. Психолого-педагогическое воспитание предполагает определенную работу, которая первым делом влияет на совершенствование навыков самоконтроля, расширение познавательных процессов, формирование волевых качеств, регуляцию собственного поведения в учебно-педагогической сфере, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Образовательный процесс состоит из двух составляющих. Первый элемент – это физическая культура, второй – спортивная психология. Психологическая подготовка студентов в сфере физической культуре зависит от значения спорта в укреплении здоровья, социального смысла спорта и наивысшего уровня достижений [4].

В каждом учебном заведении студенты проходят курсы физической подготовки. Физическая культура влияет на их интеллектуальную, эмоциональную, волевую и мировоззренческую среду. Современное мышление личности о физкультуре связано с развитием качества занятий спортом, познанием человека в сфере физического воспитания и физической активности.

Для решений задач физического воспитания студентов, необходимо: повысить знания у студентов о своей будущей карьере; стимулировать

студентов на учебных занятиях; воспитать организаторские способности занимающихся [3].

Для воспитания физической культуры в личности необходимы различные внутренние и внешние факторы. Известно, что физическая культура позволяет раскрыть не только физические, но и личностные возможности, так же мотивирует человека к активности в спорте.

Особенность воспитательной деятельности студента выражается в овладение новых знаний на основе практического отношения к ним. Освоенные знания студент использует в решение проблем и задач, которые возникают в процессе практической деятельности. Во время обучения студенты сами решают, как они поступят в той или иной ситуации. Это доказывает, что воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса [5].

Специалисты выделяют 5 характеристик студента, в которых он должен:

- 1) осознать себя как самостоятельную и самоуправляемую личность;
- 2) обладать запасом опыта в жизненной (бытовой), профессиональной и социальной сферах;
- 3) быть уверенным в своей готовности к решению жизненно важных проблем с помощью учебы, а также добиваться конкретных своих целей;
- 4) стремиться к реализации полученных знаний, умений и навыков;
- 5) зависеть в своей деятельности от временных, пространственных, бытовых, профессиональных, социальных факторов (условий) [1].

Физкультурно-массовой работы в воспитании студентов способствуют к: психологической комфортности – благоприятное общение всех студентов, положительный процесс воспитания, развитие у студента, который страдает различными комплексами, веры в себя и свои возможности.

В процессе воспитания физической культуры у студента применяется мотивационная сторона. Мотивация имеет проработку мотивов у занимающихся. Мотивацией для молодежи становится спортивное и подтянутое тело, снятие усталости и напряжение, а также достижение успехов в спорте. Для создания мотивации к спорту нужно учитывать многие психолого-педагогические условия: желание и физическую возможность студентов к спорту, определенные советы по питанию, что стимулирует на спортивные успехи. Стабильные занятия физическими упражнениями и увеличение нагрузок становятся потребностью студентов.

Физическая культура тесно связана с материальной и духовной культурой. С материальной культурой физическая культура выступает в самих двигательных деятельности, которые являются ее главным содержанием, результаты которого реализуются в физических качествах.

Массовая физкультурно-спортивная деятельность при правильном уровне педагогического контроля создает для студентов благоприятные

условия для усвоения психолого-педагогического опыта, который используется при развитии коллективного взаимодействия.

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия позволяют развитию у занимающихся способности к общекультурному выражению, что позволяет сформировать потребность в обширной культурной информации и знаниях, приобретение умений и способов социальных интересов и самоорганизации в распознавании тех или иных ценностей [2].

Важный эффект оказывает правильное педагогическое управление. Самый плодотворный являются методы одобрения, поддержки, воспитания ответственности. Главную роль играет положительное влияние формального или неформального лидера студенческого коллектива.

**Заключение.** Проведенный анализ психолого-педагогического влияния физкультурно-массовой работы на воспитание студентов демонстрирует о высокой ее эффективности. В то же время необходимо отметить, что совместная физкультурно-спортивная деятельность, которая организована в интересах укрепления студенческого коллектива, не только позволяет улучшить межличностного общения и взаимодействия студенческой молодежи, но и повышает эффективность решения задач по улучшению индивидуального уровня физической подготовки студентов и совершенствованию профессиональных навыков.

#### **Список литературы**

1. Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учебное пособие / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. – Минск: Тесей, 2005. – 368 с
2. Веденина, О.А. Организация самостоятельных занятий студентов физической культурой в период сессии / О.А. Веденина // Акмеология профессионального образования: материалы 13 Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург. – Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун.-т», 2016. – 346 с.
3. Городецкая, Е.Р. Проблемы физической культуры студента / Е.Р. Городецкая, О.М. Холодов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2 т. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2023. – Том 1. – С. 69-72.
4. Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании / Г.В. Ханевская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Омск: ОАБИИ, Омский ГАУ, 2017. – 331 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 314 с.

## СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**Доменко Ю.Н., Федоров А.П.,** канд. пед. наук, **Турчина Л.А.**  
ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени  
Михаила Туган-Барановского», г. Донецк, РФ  
*domenko\_93@mail.ru*

**Введение.** Физическая активность оказывает огромное влияние на все аспекты жизни, включая улучшение качества жизни и социальной адаптации в обществе.

**Основная часть.** Одной из основных проблем современного общества является низкий уровень физической активности. Это отражается на здоровье людей и в конечном итоге влияет на экономику и стабильность общества. Стоит уделить внимание исследованию ЕМИСС, ниже приведена табл. 1, которая наглядно показывает процент людей, занимающихся физической активностью в России.

Таблица 1

Процент людей, занимающихся физической активностью в России

№ п/п	Дата проведения итогов исследования	Количество людей, занимающихся физической активностью в России, %
1	2022	51%
2	2021	49,4%
3	2020	45,4%

Благодаря исследованию, можно сделать вывод, что за 12 месяцев значение выросло на 4.6%, отображается положительная динамика: общество заинтересовано в улучшении своего здоровья и в качестве жизни, однако стоит предпринять меры для повышения процента людей, в жизни, которых присутствует физическая активность, так как на сегодняшний день практически половина населения России еще не занимается физической активностью.

Туризм является не менее важным фактором в социальном развитии общества. Он, помимо укрепления здоровья общества, может способствовать укреплению международных связей и интеграции, улучшению экономики и развитию транспортной системы. Кроме того, туризм может оказаться дополнительным источником дохода для государства и защитой природы и культуры.

Использование метода системного анализа позволяет рассмотреть данную тему в комплексе, оценить влияние на различные сферы общества и проанализировать данные, полученные в ходе проведения исследований.

Одним из наиболее значимых исследований в данной области является работа Лиганова И.В. и Шищенко А.А. «Социальное значение физической культуры и спорта в современном обществе». В данной работе авторы выявили роль физической культуры и спорта в повышении общественной активности, улучшении физического и психологического здоровья, формировании социальных навыков и снятии напряжения.

Авторы также отметили значимость проблемы обеспечения доступа населения к спортивным сооружениям и тренировкам и предложили некоторые меры для ее решения.

Еще одна интересная работа – это исследование Богуславской Е.В. и Рябцевой Е.И. «Социальное значение туризма и особенности его развития в России». Авторы обратили внимание на важность туризма в развитии экономики, культуры и социальной сферы, а также на уникальность культурного наследия и экологических ресурсов России как основы для развития туризма.

Одним из основных выводов работы было то, что для успешного развития туризма в России необходимо увеличить инвестиции в инфраструктуру, улучшить качество услуг и сделать их более доступными для туристов.

Другим важным аспектом социального значения физической культуры, спорта и туризма является их роль в формировании здорового образа жизни населения. В этой области наиболее значимым является исследование Ильиной О.В. и Лялиной А.Е. «Спорт и здоровый образ жизни в России: ситуация, проблемы, перспективы».

Авторы рассмотрели современную ситуацию в области укрепления здоровья через спорт и физическую активность, а также описали проблемы, связанные с недостаточно высокой культурой здорового образа жизни населения. На рис. 1 представлена программа, составленная в результате исследования авторами О.В. Ильиной и А.Е. Лялиной.



Рис. 1. Программа по развитию спорта и физической активности»

Исследования, проведенные в области социального значения физической культуры, спорта и туризма, показывают, что эти области оказывают значительное влияние на различные сферы общества, от экономики до социального благополучия населения. Кроме того, эти исследования предлагают ценные рекомендации для развития данных областей, что может быть полезно для правительства и бизнеса в решении актуальных проблем.

Во многих странах мира государственная политика делает ставку на развитие спорта и туризма. Это связано не только с повышением уровня здоровья населения, но и с обеспечением социальной и экономической стабильности.

Современное общество охвачено различными проблемами, которые связаны со здоровьем населения и возникновением новых болезней. Это объясняется, в частности, ухудшением экологической ситуации, изменением образа жизни, сидячей работой, а также депрессией и социальной изоляцией.

Роль физической культуры, спорта и туризма заключается в том, чтобы помочь людям преодолеть эти проблемы и улучшить их здоровье, а также обеспечить их социальное благополучие.

**Заключение.** Важность физической культуры, спорта и туризма в социальной сфере заключается не только в том, что они улучшают здоровье населения, но и в том, что они укрепляют общественные связи и способствуют развитию принципов справедливости и равенства. Однако, необходимо улучшение качества образования в области физической культуры, спорта и туризма, а также наличие перспективных программ государственной поддержки для развития этой сферы. Если правильно использовать ресурсы и укреплять международное сотрудничество, то возможности физической культуры, спорта и туризма будут использоваться наиболее эффективно для социального развития на мировом уровне.

### Список литературы

1. Донской А. А. Стратегии развития спортивно-туристических кластеров в России // Государственное управление. – 2017. – №62(3). – С.141-150.
2. Кузнецов Д. В. Особенности развития физической культуры и спорта в современном обществе // Вестник спортивной науки. – 2015. – №3(45). – С. 53-61.
3. Молчанова Т. И., Смирнова И. М. Развитие физической культуры и спорта в социальном пространстве // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Физическая культура и спорт. – 2016. – № 3. – С. 175-181.
4. Петрова Е. А. Физическая культура и спорт как фактор социально-экономического развития регионов РФ // Регион: экономика и социология. – 2019. – №4(102). – С. 137-149.
5. Ласкин Е. Ф., Сидоркевич И. Н. Туризм и физическая культура: социально-экономический аспект // Туризм и экология. – 2018. – №1(11). – С.23-32.

## ВОСТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ЗАНИМАЮЩИМИСЯ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ

*Дониченко Е.Ю., Лебедева В.С.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*e.donichenko@donnu.ru*

**Ведение.** Для инвалидов-спортсменов самоконтроль очень важен, так как позволяет субъективно оценивать адаптацию организма к физическим нагрузкам, ежедневно, оценивание изменения в организме под воздействием тренировочного процесса или соревнований.

С этой целью каждый занимающийся ведет дневник самоконтроля, в котором записывают: дата, сон настроение, работоспособность, содержание тренировки (расписание занятий: утро, день, вечер), пульс (утро, перед тренировкой, после тренировки, через 15 минут нарушения режима. Это позволяет врачу и тренеру объективно оценить воздействие организма отдельно.

**Цель.** Необходимой целью является развитие качеств, необходимых для конкретного вида спорта, признана техническая и тактическая подготовка для совершенствования техники развития тактических навыков в зависимости от выполняемой деятельности.

**Основная часть.** Для определения скорости использовались все возможные действия, выполняемые для инвалидов, такие как хлопки в ладоши спереди и сзади (количество раз за секунды).

Для определения выносливости предлагается выполнить движение как можно дольше (бегать на месте, плавать на расстоянии, гонки в инвалидной коляске и т.д.).

Баланс является наиболее уязвимой характеристикой у людей с ограниченными возможностями с повреждением опорно-двигательного аппарата. Тест предлагается стоя на одной или двух ногах (одна нога является продолжением другой), руки в сторону, глаза закрыты удерживая это положение как можно дольше [1, 2].

Гибкость определялась следующим образом: из начального положения стоя на гимнастической скамье ученик выполняет наклон вперед-измеряется расстояние от кончика пальцев до края скамьи (больше, если пальцы находятся под столешницей, меньше, если пальцы испытуемого не достигают скамьи).

При оценке особых физических качеств спортсмену предлагается контрольное выполнение определенных спортивных действий, характеризующих качества скоростной мощности, скоростной выносливости, силы. Это пробегание, плавание, гонки в инвалидной

коляске на определенное расстояние, выполненное определенных бросков, в зависимости от вида спорта.

В плавании при определении скорости расстояние 25 м и 50 м выполняется всеми способами. При этом измеряются время прохождения дистанции и количество гребковых движений.

Выносливость характеризуется временем плавания 200, 400 м для женщин и 400, 800, 1500 для мужчин.

Скоростная выносливость определяется временем, в течение которого дистанция в метров проплывается на некоторое время всеми возможными способами.

В легкой атлетике скорость характеризуется временем прохождения, в течение которого преодолеваете расстояние 30 или 60 метров, в том числе на протезах или в инвалидных колясках, в последнем случае расстояние составляет 60 и 200 м).

Выносливость: бег 500 м для женщин, 1000 м для мужчин, гонки в инвалидных колясках 1500 м для мужчин.

Прыжок в длину с места (в см) может служить испытанием на скорость и силовые качества. Этот тест также используется для людей с ограниченными возможностями с односторонней ампутацией нижних конечностей.

Уровень функциональной пригодности инвалидов – спортсменов определяется в выполнении специально подобранных «стандартных» нагрузок.

Перед нагрузками, после них и в период восстановления измеряется соответственно оценивается функциональное состояние спортсмена.

В соответствии с полученными данными, характеризующими физическую форму функциональное состояние спортсмена, осуществляется индивидуальное планирование тренировочной нагрузки, вносятся измерения в тренировочный процесс.

В дальнейшем медико-педагогические наблюдения проводятся постепенно в процессе обучения. Контролируется реакция на запланированные нагрузки и, при необходимости изменяется учебный процесс.

Допуск к соревнованиям осуществляется врачом после предварительного полного медицинского осмотра спортсмена.

Рекомендуется регулярно определять силу отдельных групп мышц, используя простой общедоступный метод. Это особенно важно на подготовительном этапе и помогает более чем спланировать учебный процесс. Этот метод используется в спортивной и медицинской классификации инвалидов-спортсменов. Одним из таких методов является пятибалльная система оценки мануально-мышечной тестирование (ММТ).

Исследование проводится путем размещения руки специалиста на определенной групп мышц инвалида и его просят приложить энергичные усилия.

Чтобы оценить определение баланса у людей с травмами или заболеваниями спинного мозга, рекомендуется поднять руки в сторону в инвалидной коляске и оставаться в сидячем положении. Время фиксировано.

Все перечисленные выше методы требуют определенного опыта и профессионального исследования, а также точности и правильности.

Образовательные и тренировочные мероприятия с людьми с отклонениями в состоянии здоровья проводятся по общей схеме, которая включает в себя три периода: подготовительный, базовый и переходный.

Занятия начинаются с подготовительного этапа и длятся 3-4 месяца, в зависимости от физической формы и общего состояния спортсмена. В этот период проводится в основном общая физическая подготовка. Основной период предполагает спортивное совершенствование, участие в соревнованиях. Последний-переходной период. Он завершает годичный цикл. Его задача постепенно снижать нагрузку, совершенствовать технические приемы. Эта схема используется при работе с нарушениями слуха и зрения, но у людей с ограниченными возможностями поражением опорно-двигательного аппарата, особенно при травмах и заболеваниях спинного мозга, здесь есть определенная особенность.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом принципов круглогодичной системы с постепенным увеличением нагрузок и обязательным медико-педагогическим контролем реакции учащегося на нагрузки в тесном контакте с инструктором и врачом.

**Заключение.** Педагогический контроль учащихся предусматривает оценку уровня развития их физических качеств. Уровень развития физических качеств определяется с целью правильного планирования тренировочной нагрузки, для более совершенного построения тренировочных физкультурно-оздоровительных занятий, а также для последующего мониторинга и контроля динамики.

### **Список литературы**

1. Братановский С.Н. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта / С.Н. Братановский, М.Г. Вулах // Спорт: экономика, право, управление. – 2015. – № 3. – С. 14-19.
2. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020. – 448 с.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

***Жир В.В.***

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет», г. Донецк, РФ  
*zhirvlad@rambler.ru*

**Введение.** На современном этапе развития общества к уровню эффективности образовательного процесса обучающихся предъявляются довольно разнообразные по характеру и высокие по компетентности требования, обусловленные соответствующими условиями развития рынка труда и необходимостью соответствия современным тенденциям экономики.

**Цель.** Рассмотреть вопросы целевой программы образования, включающей понятие «непрерывное образование» или «образование через всю жизнь», что побуждает молодых людей к развитию, способности быстро приспосабливаться, меняться соответственно с изменениями мира вокруг и адаптироваться в условиях новой среды.

**Основная часть.** Перед образованием ставится непростая цель воспитания всесторонне развитой личности, способной к успешной самореализации с чётким обозначением направления - формирование правильного образа жизни человека. Разбираясь с понятием «качества образа жизни» сразу можно сказать, что от этого понятия зависит эффективность и самореализация человека, его творческий потенциал, производительные силы, коммуникабельность.

Особое внимание следует уделять состоянию здоровья подрастающего поколения, как одному из ключевых факторов, формирующих будущее государства, являющегося его научным, творческим потенциалом. Сейчас здоровье нашей молодёжи находится в критическом состоянии, что вызвано многими факторами: неблагоприятной экологической обстановкой, высокими показателями заболеваемости, пассивным образом жизни, дистанционным форматом обучения и т.д. Всё вышесказанное подчёркивает важность определения здорового образа жизни, обучения методам его поддержания на протяжении всей жизни человека, что дает возможность оздоровить современную молодёжь и создаст для более эффективной познавательной, творческой и профессиональной деятельности.

Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ) достаточно сложное и обширное. Оно включает в себя формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и повышают качество резервного потенциала организма [1].

Важно отметить, что ЗОЖ представляется в виде комплекса трёх компонентов: культуры питания, движения, эмоций, а улучшение здоровья возможно только при планомерном воздействии на все эти компоненты, так как единичные оздоровительные процедуры не охватывают целостную психосоматическую структуру человека [2].

Для максимальной возможности сохранения здоровья на любом этапе формирования и становления личности крайне важно обучение поиску и сохранению правильного образа жизни, понимание важности ЗОЖ, что является одной из главных задач преподавателя. Педагог должен помогать обучающимся формировать аналитическое отношение к своим поступкам, развиваться и контролировать процесс самопознания, воспитания качеств личности. Использование аудиовизуальных средств, практических упражнений, проведение бесед, анализ поведения личности, проведение дискуссий позволит сформировать нужные социальные, психические и физические установки, заложить основу для формирования здорового образа жизни.

Высокий темп жизни, конкуренция в условиях современного образовательного процесса могут способствовать развитию негативных последствий учебы, которыми являются утомление от большого объёма обрабатываемой информации, повышенной напряжённостью умственной деятельности, неравномерным распорядком дня, пониженной двигательной активностью.

Проанализировав отрицательную динамику состояния здоровья обучающихся, которая неразрывно связана с образовательной средой учебного заведения из-за длительности обучения, использования различных гаджетов, можно выделить чёткие пути решения проблемы: соблюдение гигиенических требований при работе с ПК и другими устройствами, следование режиму работы и отдыха, соблюдение специального режима физических упражнений (упражнения для снятия напряжения с глаз, выполнение активных движений).

Важно отметить, что ответственность за оздоровительные действия, если можно так сказать – «коллективная», ложится и на образовательное учреждение, которое формирует образовательный процесс здоровьесберегающим, способствующим обучению, выработке здорового образа жизни обучающегося, и, в равной степени, на обучающегося, выполняющего все необходимые действия и упражнения.

Для обеспечения формирования ЗОЖ в высших учебных заведениях могут применяться следующие приёмы: с целью формирования образовательной среды, создающей условия для сохранения и улучшения основных компонентов здоровья молодёжи и способствования выработке у них осмысленной, мотивированной потребности в здоровом образе жизни, интегрировать деятельность медицинских, образовательных, культурно-досуговых и правоохранительных органов; включение в образовательный

процесс специализированных курсов по организации оздоровительной деятельности обучающихся; освещение и продвижение ЗОЖ с помощью конкурсов, соревнований, акций; открытие санаториев-профилакториев при ВУЗе; обеспечение здоровьесберегающих условий на протяжении образовательного процесса; проведение курсов и тренингов по обеспечению психологического здоровья обучающихся; открытие служб психологической помощи обучающимся [3].

Позитивный эффект, оказываемый на здоровье обучающихся на занятиях по физической культуре в учебном учреждении, зависит от формирования положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре, которые образуются путем проведения различных конференций, формальных и неформальных дебатов, где студенты могут открыто поговорить о проблемах физического воспитания в университете и предложить свои идеи и пути решения проблем [4].

**Заключение.** Таким образом, основным фактором в приобщении молодёжи к ЗОЖ становится образовательный процесс, обеспечивающий становление культуры здорового образа жизни обучающихся одновременно с закреплением полезных качеств личности. Физическая культура является одним из главных факторов развития обучающихся, что подтверждает особую роль психолого-педагогических аспектов физического воспитания студентов.

Формирование интересов, целей, мотивов в культивировании здорового образа жизни вырабатывается средствами физической культуры, что является одним из важнейших факторов в достижении целей в жизни и профессиональной деятельности выпускников – молодых специалистов.

### **Список литературы**

1. Даутов Ю.Ю. Научные основы здоровья и здорового образа жизни / Ю.Ю. Даутов, Т.Ю. Уракова, Р.Ш. Ожева, Р.Н. Хакунов, Р.А. Тхарушина // Новые технологии. – Майкоп, 2007. – № 3. – С. 67-69.
2. Ганьшина Г.В. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни современной молодежи / Г.В. Ганьшина, В.А. Овчаренко // Сервис в России и за рубежом. Черкизово. – 2008. – № 1(6). – С. 45-50.
3. Адазиева, Л.С. Психолого-педагогический взгляд на проблему формирования здорового образа жизни студентов / Л.С. Адазиева, Л.С. Доклаева, Ф.Х. Галимов. – Текст: электронный // NovaInfo. – 2017. – № 73 – С. 229-233
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 381 с.

**ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБОВ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ  
ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ  
ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ  
СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ**

*Золотухина И.А.*, канд. пед. наук, доц., *Конева С.С.*  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,  
г. Барнаул, РФ  
*zolutuxina1979@rambler.ru*

**Введение.** Независимо от того, какой жизненный этап мы можем рассматривать, человек в нем, как субъект общества, зачастую находится в ситуациях «экзаменов», в которых ему необходимо доказывать собственную самостоятельность, уровень интеллекта и другие, личностные и социально-значимые компетенции. Как правило, подобные ситуации переживаются индивидом как стрессовые. Термин «стресс» ввел в физиологию и психологию американский психофизиолог Уолтер Кеннон в 1914 году. В 1946 году Ганс Селье начал систематически использовать термин «стресс», затем данное понятие получило освещение в трудах З. Фрейда, Э. Дюркгейма, Д.Б. Уотсона, Э. Торндайка. Наряду с термином «стресс» в настоящее время часто употребляется понятие «эмоциональный стресс», этим термином обозначают разнообразные состояния организма и личности: от состояний, находящихся в пределах границ физиологического и психологического напряжения, до состояний на грани патологии, развивающихся как следствие длительного или многократного эмоционального напряжения [1, 2].

Цель – изучить методы физической культуры с элементами сенсорной интеграции, направленные на предупреждение и преодоление экзаменационного стресса в студенческой среде.

**Основная часть.** Говоря об экзаменационном стрессе, мы можем выделить ряд научных работ, иллюстрирующих влияния стрессового напряжения на физическое и психическое здоровье организма, которое, как правило, недооценивают. В последние годы были проведены исследования, по результатам которых установили, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др. [1, 3]. Рассматривая особенности поведения и эмоционального состояния студентов, стоит отметить, что наиболее трудные периоды в их учебной деятельности главным образом связаны с периодом сдачи экзаменов и прохождением семестровой и итоговой аттестации.

Проведя анализ научно-методической литературы, нам удалось выявить признаки экзаменационного стресса у студентов: упадок сил;

апатия; нарушение сна; раздражительность, вспыльчивость; головные боли; отвлекаемость, ухудшение концентрации; ухудшение усвоения информации; ухудшение памяти [1, 2].

В связи с обозначенной проблемой и ее актуальности в студенческой среде, нами было проведено исследование на базе Алтайского государственного педагогического университета с целью определения количества человек, переживающих состояние стресса и эмоционального напряжения во время экзаменационной сессии. В опросе приняли участие студенты второго и третьего курса разных направлений подготовки института психологии и педагогики.

Исследование показало, что 18% обучающихся не испытывают стресс совсем или ощущают незначительное эмоциональное напряжение во время сессии. Также большинство таких студентов отмечают, что владеют способами предупреждения и предотвращения негативных психологических состояний. Однако подавляющее большинство – 82% опрошенных – подвержены стрессу в период экзаменов и зачетов. Исходя из анализа результатов проведенного нами исследования, мы можем сформулировать проблему – низкая стрессоустойчивость у студентов, а также применение ими деструктивных для здоровья методов в качестве предотвращения эмоционального напряжения. С обучающимися данной категории необходима организация целенаправленной работы, ориентированной на повышение их личностных способностей по преодолению стресса.

В ходе теоретического исследования научной базы по выделенной проблеме, нами использовались методы анализа, синтеза, обобщения, индукции, дедукции и классификация.

Проведя теоретическое исследование литературы, посвященной проблеме эмоционального напряжения, нами были выделены ученые, Л.И. Анциферова, Н.Б. Витт, Л.В. Куликов, Е.Л. Щербаков, которые, основываясь на своих исследованиях и опыте работы, говорят о междисциплинарной направленности изучения стресса. Возникновение стресса происходит из-за того, что адаптивные возможности не соответствуют силе воздействующего стрессора. Большая часть стрессоров может выходить за пределы адаптивных возможностей человека [2, 3, 4].

Таким образом, на основе научной литературы и современных тенденций, направленных на преодоление стрессовых состояний, нами были определены методы физических упражнений, которые базируются на сенсорной интеграции.

Одно из наиболее важных составляющих занятия по преодолению эмоционального напряжения является нервно-мышечная релаксация. Просьба расслабиться вызывает недоумение: непривыкшие к равновесному состоянию мышцы не поддаются. Чередование состояний позволяет ощутить разницу между напряжением и расслаблением с

помощью контраста. В ходе таких упражнений необходимо попеременно напрягать в течение 5 секунд мышцы тела по очереди сверху вниз, а затем максимально расслаблять их.

В рамках работы комнаты сенсорной разгрузки применяются и дыхательные упражнения. Известно, что работа с дыханием не только улучшает ритмы, но и повышает энергетическое обеспечение деятельности мозга, элиминирует многие соматические нарушения, успокаивает, снимает стрессы и т.д. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями.

Для выполнения дыхательных упражнений нужно соблюдать основные правила: во время упражнений необходимо дышать животом для того, чтобы заставить двигаться диафрагму; дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы «выдох животом – пауза 2-3 сек. – вдох животом – пауза 2-3 сек»; дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один прием [2, 4].

**Заключение.** Таким образом, на протяжении длительного времени не утрачивают своей актуальности исследования, связанные с причинами возникновения стресса, проблемами стрессоустойчивости личности, способностью самостоятельной работы по предотвращению эмоционального напряжения.

Последующее изучение феномена стресса в студенческой среде, методы его предупреждения и предотвращения остаются целью нашей дальнейшей работы. В будущем нами планируется проведение исследования с целью изучения эффективности определенных нами методов предотвращения экзаменационного стресса в студенческой среде с помощью физических упражнений с элементами сенсорной интеграции.

### Список литературы

1. Бабушкин, Г.Д. Психология физического воспитания и спорта: учебник для бакалавров / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Саратов : Вузовское образование, 2023. – 846 с. – ISBN 978-5-4487-0913-5.
2. Соловей, Л.Б. Изучение подверженности стрессу условно здоровых студентов и студентов с ограниченными возможностями здоровья / Л. Б. Соловей, Л. Ю. Беленкова // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2023. – № 2(62). – С. 47-55. – DOI 10.24888/2073-8439-2023-62-2-47-55.
3. Губарева, Н. В. Оптимизация работоспособности обучающихся с учетом их биоритмологической активности / Н. В. Губарева, Р. А. Гуца, К. Г. Поспелов, В. И. Авилов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 7. – С. 3-9. – DOI 10.24412/2305-8404-2023-7-3-9.
4. Белоуско, Д. Проектирование физического самосовершенствования как инструмент зеркальной индивидуализации формирования физической культуры личности студентов / Д. Белоуско, Н. Губарева, О. Подольская, Н. Простихина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – № 4(28). – С. 3-8. – DOI 10.14258/zosh(2022)4.01.

## ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

*Кривец И.Г., Кривец Е.Г.*

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»,  
г. Донецк, РФ  
*krivets.irina@ya.ru*

**Введение.** В современном обществе требования, предъявляемые к трудовой деятельности, может выполнять на должном уровне только такой специалист, у которого выработана четкая гражданская позиция, кто обладает высокой общей и профессиональной культурой, ответственностью, достаточной социальной и физической активностью, высокой работоспособностью. Для того чтобы соответствовать этим требованиям, студент должен систематически заниматься профессиональным самосовершенствованием, овладевать всеми умениями и навыками, которые необходимы для успешного труда, т.е. – активно осуществлять формирование и развитие собственной личности и организма в соответствии с требованиями будущей профессии [1].

**Целью** нашего исследования является построение динамической функциональной модели личности студентов и организация психофизической подготовки как системы формирования и развития структуры личности с профессиональной направленностью.

Задачи исследования:

1. Выделить приоритетные черты личности молодого специалиста для воздействия на них в ходе профессионального образования и дальнейшего повышения его квалификации.
2. Рассмотреть пути воздействия для получения заранее заданных изменений в уровне подготовленности молодого специалиста.

**Основная часть.** Приняв за основу концепцию о структуре личности К.К. Платонова, проанализировав ее, мы пришли к выводу, что естественно, все перечисленные свойства развиты у людей в неодинаковой степени. Поэтому в процессе обучения студентов следует обращать особое внимание на развитие у них тех свойств, качеств и способностей, которые характеризуют выбранную специальность. При этом следует учитывать, что профессионально значимыми оказываются не только специальные знания и умения, но и многие другие качества, обеспечивающие их реализацию в процессе труда. Например, не меньшее значение для успешной управленческой деятельности имеют особенности психических процессов: гибкость, критичность и глубина ума; творческое воображение

и память, организованность внимания и наблюдательность; эмоциональная чувствительность и отзывчивость; волевые черты, способность воздействовать на других людей и т.д. Важны для будущей профессии и природные данные человека: тип его высшей нервной деятельности, особенности темперамента и даже внешность [1].

С целью выявления как самих профессионально значимых качеств будущего специалиста, так и уровня их выраженности для конкретной профессии нами были разработаны соответствующие анкеты и проведен экспертный опрос с последующим качественным и количественным анализом на основе системно-личностного (целостного) подхода к изучению профессиональной подготовленности. Были выявлены статистически значимые психологические свойства (черты и качества), а также целостная динамическая функциональная структура личности специалиста. Так на вопросы, заданные с целью определения степени важности перечисленных качеств и свойств личности специалиста, были получены следующие ответы экспертов (таблица 1).

Таблица 1

Личностные качества специалиста, получившие высшую оценку экспертов

№ п/п	Выделенные качества личности управленцев	Факторная оценка (%)
1	2	3
1	Профессиональная культура	99
2	Профессиональные знания и умения	97
3	Высокая образованность	96
4	Профессиональная работоспособность	96
5	Профессиональная активность	96
6	Самосознание	95
7	Профессиональный такт	95
8	Целеустремленность	94
9	Склонность к управленческой деятельности	94
10	Профессиональные способности	93
	в их числе: - <i>волевые качества</i>	91
	- <i>познавательные качества</i>	90
	- <i>эмоциональная уравновешенность</i>	86
11	Справедливость	93
12	Социальная ответственность	92
13	Самооценка	92
14	Моральная убежденность	91
15	Психологическая компетентность и наблюдательность	90

По полученным данным нами была составлена гипотетическая модель структуры личности будущего специалиста, которая в то же время является и его профессиональной моделью. Целостная картина модели профессиональной структуры личности образуется двумя основными подструктурами (главными факторами). Последние по содержанию

входящих в них элементов (черт, свойств и качеств личности) интерпретируются как: 1 – подструктура социальной активности и ответственности личности; 2 – подструктура физической (профессионально-трудовой) активности. Нужно отметить, что ведущей чертой личности современного специалиста в 1 подструктуре является ответственность (общественный долг). С общественным долгом высоко коррелируют все другие черты этой подструктуры. Аналогично во 2 подструктуре ведущей является группа специфических профессиональных психофизических свойств (общая и специальная работоспособность), на базе которых формируются профессиональные навыки и умения [1].

Подготовка будущего специалиста для успешной профессиональной деятельности требует всестороннего развития его личности. Потому, насколько будущий специалист подготовлен к выполнению основных социальных функций, можно судить об эффективности системы профессионального образования, формирующей его личность.

**Заключение.** Таким образом, личность молодого специалиста можно рассматривать как единство разума, воли и чувств. Формируя гармонично развитую личность, следует одновременно воздействовать на все три компонента психики: разум, волю и чувства. Это возможно только в том случае, когда подбираются соответствующие методы педагогического воздействия и когда все они используются в комплексе.

В процессе подготовки к трудовой деятельности ведущими методами выступают упражнение, тренировка, практические методы, которые наиболее эффективно влияют на волевой компонент психики и функциональные системы организма. Можно, таким образом, сформулировать наиболее важные педагогические условия реализации психофизического воспитания студентов в учебном процессе:

1. Формировать осознанное отношение студентов к развитию профессионально важных психофизических способностей средствами и методами психофизического воспитания путем использования метода убеждения: (Разъяснение. Доказательство и опровержение. Сравнение. Учет возрастных и индивидуальных особенностей. Уважение к личности студентов).

2. Вовлекать студентов в самостоятельную деятельность для совершенствования своих задатков и способностей с использованием психофизических упражнений: (Соблюдать конкретность, целесообразность, систематичность, реальность и единство этих требований. Контролировать и оценивать эти результаты).

3. Использовать метод стимулирования в процессе психофизического воспитания используя поощрение (Учет индивидуальных особенностей студентов).

## Список литературы

1. Кривец И.Г. Система профессиональной психофизической подготовки в образовательном процессе. / Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – ISBN 978-5-7422-7341-7 – С. 222-227.

УДК 372.879.6

## ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА-МУЗЫКАНТА

*Мишин О.И.*

Губкинский филиал ГБОУ ВО «Белгородский государственный институт искусств и культуры», г. Губкин, Белгородская область, РФ  
*vbibyktu7@yandex.ru*

Занятия музыкой требует повседневного многочасового кропотливого труда. Заниматься музыкой обычно начинают с раннего возраста. Постоянная нехватка времени, а часто и невозможно заниматься физической культурой по тем или иным причинам, приводит к ухудшению физического здоровья. В Губкинский филиал Белгородского государственного института искусств и культуры поступают абитуриенты с достаточно невысоким уровнем физической подготовки и моя цель – использовать физическую культуру и спорт для укрепления здоровья и подготовки здорового специалиста-музыканта.

Постоянное музицирование предъявляет определенные требования к физическому состоянию студентов. Для успешной работы за инструментом необходим активный тонус мышц, их эластичность. При занятиях на музыкальных инструментах у них часто возникает общее мышечное перенапряжение, мышечные спазмы и судороги, головные боли, напряжения глазных мышц. Постоянное занятие своей специальностью, часто сидя, с нарушением осанки может привести к различным заболеваниям позвоночника. Наиболее часто встречающимися заболеваниями является остеохондроз различных частей позвоночника и синдром канала запястья, воспаление предплечья, запястья и кисти руки, вызывающие боль, жжение и онемение этих участков тела. Все эти болезни не возникают внезапно, а связаны с длительной работой руками и постоянным напряжением туловища. Такие заболевания возникают из-за чрезмерной перегрузки мышц рук и туловища, так как они длительное время находятся в напряженном состоянии, что вызывает определенный дискомфорт, искажает технику исполнения и приводит к преждевременному утомлению. В связи с этим встаёт вопрос об

улучшении физической подготовленности студентов – музыкантов. Преимущества образа жизни, в котором физкультура и спорт – обязательные элементы, благотворно влияют на профессиональную деятельность.

Под влиянием занятий физической культурой увеличивается попеременный размер костей, повышается их плотность и прочность. И, наоборот, при малоподвижном образе жизни мускулатура развивается слабо, и это нередко порождает недостатки осанки, походки. Малоподвижный, сидячий образ жизни приводит к нарушениям приспособительных механизмов организма к изменяющимся условиям, ухудшает обмен веществ. Непривычная физическая нагрузка или выполнение ее после длительного перерыва часто вызывает боль в мышцах и суставах, разбитость и утомление. Вот почему рекомендуется регулярная, повседневная мышечная работа, поддерживающая, как говорят, тонус (готовность к действиям) организма.

По моему мнению, приоритетом в приобщении к регулярным занятиям физической культурой и спортом в целях подготовки специалиста-музыканта, нужно работать в следующем направлении:

1) формировать у них устойчивую потребность к здоровому образу жизни, осознание противоестественности нанесения вреда своему здоровью путем употребления наркотиков;

2) вооружить молодежь знаниями и умениями и формировать у них стойкий интерес к занятиям физкультурой и спортом, развивать системы знаний и умений по физкультуре, это является необходимым условием формирования нужных убеждений, а потом и потребности, привычки пользоваться средствами физкультуры в повседневной жизни;

3) выработать привычку к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Привычка вырабатывается в результате многократного повторения определенных действий и поступков, поэтому следует обеспечить такое сочетание разъяснительной, воспитательной работы и различных форм практических занятий физическими упражнениями, при которых физкультура становится осознанным обязательным компонентом для режима каждого молодого человека;

4) уделять постоянное внимание проблемам организации труда, быта, досуга молодежи, создать максимально благоприятные условия для ведения разумно организационного, здорового образа жизни. Более активно привлекать проблемную молодежь к участию различного рода спортивных состязаний и занятиям физической культурой.

На занятиях по Основам безопасности жизнедеятельности я говорю о преимуществах здорового образа жизни, что вам не будут страшны никакие стрессы, а в жизни станете намного увереннее в себе научитесь получать удовольствие от движений, и, наоборот, о вреде курения и других вредных привычках, малоподвижном образе жизни, который негативно

сказывается как на внешнем виде, так и успехах в жизни. А на занятиях физической культуры я их обучаю умениям и навыкам, необходимых в современной жизни.

В рамках проекта здорового образа жизни регулярно проводим дни здоровья со студентами колледжа на базе бассейна «Дельфин». Где студенты соревнуются между отделениями. Наиболее подготовленные сдают нормы комплекса ГТО. На золотой значок выполнили тесты по плаванию студенты отделения ОДУИ Косинова Ника и Липченко Андрей, ИНО – Черемискин Артем, ХД – Безрученко Дмитрий, Егоров Никита.

Чрезмерная занятость учебными занятиями делает студентов уставшими, раздраженными, поэтому важно для улучшения и снятия эмоционального напряжения занятия на свежем воздухе. А в зимнее время лучше всего подходит занятие лыжным спортом. В ГФ БГИИК стало хорошей традицией выезжать зимой в СК «Орленок» во время зимних каникул для занятий лыжным спортом. Живописный рельеф местности, кругом лес, а в нем отличная накатанная лыжня, где чередуются спуски и подъем. На хвойных деревьях при солнечной погоде красиво блестит снег, вся эта атмосфера благотворно воздействует на молодой организм, поднимает настроение и дает заряд бодрости, что помогает студентам хорошо отдохнуть и восстановить силы. Студенты также участвуют в лыжных гонках, где занимают призовые места.

Свою задачу я вижу в том, чтобы помочь им выработать систему привычек и поведения, направленных на обеспечение определенного уровня не только физического, но и духовного здоровья.

Поэтому, занимаясь физической культурой со студентами на базе СШ №3, стараюсь развивать и тренировать мышцы через различные виды спорта. Это – аэробика, теннис, настольный теннис, бадминтон, который пользуется особой популярностью у студентов, так как большинство студентов – это девушки. А это еще и очень эмоциональные виды спорта, которые поднимают моральный дух и улучшают настроение.

Систематически применяемые физкультура и спорт – это то, что помогает студентам Губкинского филиала БГИИК оставаться здоровыми и становиться успешными специалистами в выбранной ими профессии музыканта.

### **Список литературы**

1. Заболевания, связанные с физическими перегрузками и функциональным перенапряжением отдельных органов и систем: учебное пособие / составители А.Р. Кудашева [и др.]. – Уфа: БГМУ, 2018. – 55 с. – Текст: электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155747>

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КОНТЕКСТЕ ИСПОЛНЕНИЯ ИМИ ФУНКЦИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ**

*Олейник О.С., Белых С.И., д-р пед. наук, проф.,  
Каменев В.В., канд. экон. наук.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*o.oliyNIK@donnu.ru*

**Введение.** Все федеративные образовательные стандарты высшего профессионального образования Российской Федерации на уровне бакалавриата по направлениям обучения 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» и 49.03.03 «Спорт» определяют следующие виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, осваивающие эти программы: педагогическая, тренерская, рекреационная, организационно-управленческая, научно-исследовательская, культурно-просветительская, образовательная.

Необходимость педагогического контроля при получении информации о физическом состоянии спортсмена, а также проверка правильности педагогических воздействий для повышения эффективности тренировочной работы. На основе этой информации вносятся своевременные изменения в тренировочный процесс, способствующие его эффективности.

**Основная часть.** Функции педагогического контроля в профессиональной деятельности будущих специалистов в области физической культуры и спорта обусловлены тем, что функции педагогического контроля способствуют формированию их обязанностей, становится одним из фундаментальных условий эффективности профессиональной подготовки и подталкивает их к глубокому изучению новых форм применения.

При изучении нормативных документов (основная образовательная программа, государственные стандарты в области обучения, профессиональные стандарты тренера и тренера-преподавателя, учебные программы и учебные программы работы) будущих тренеров – преподавателей выделяют два основных направления их функциональной профессиональной деятельности: педагогическое и хозяйственно-организационное. Педагогическое направление включает в себя: образование и обучение, контроль и диагностику, экспертные консультации, проектирование и прогноз, организационную, психологическую, гностическую функцию.

Основные функции тренера-преподавателя: воспитательная функция, гностическая функция, формирующая функция, регулирующая функция, управленческая функция, контролирующая функция.

В рамках педагогического эксперимента, состоящего из еженедельных наблюдений и хронометрирования трудовых операций, был установлен спектр рабочих функций и соответствующих им трудовых операций, а также относительная продолжительность (в процентах) длительность видов работ, выполняемых инструкторами и преподавателями в течении рабочего дня (рис. 1). [1-4].

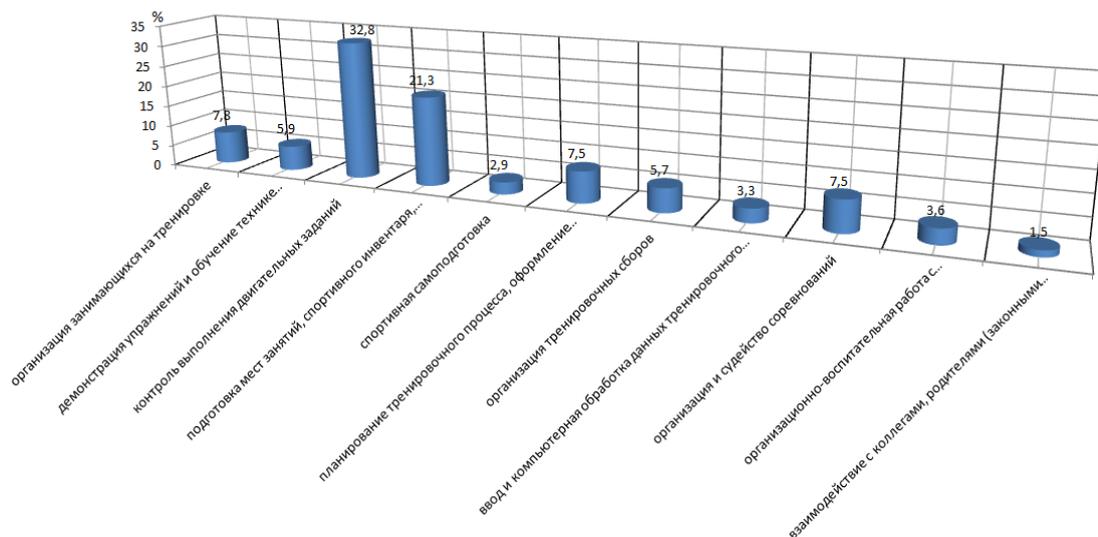


Рис. 1. Основные трудовые функции тренера – преподавателя, при котором контрольная функция является приоритетной.

Большая часть рабочего времени спортивных тренеров тратится на мониторинг выполнения учащимися моторных заданий – 32,8%. Но следует отметить, что структура операций тренеров существенно отличается в подготовительном и соревновательном периодах спортивной подготовки. Он показывает, что в подготовительный период-тренеры-преподаватели проводят большую часть своего рабочего времени, отслеживая выполнение двигательных заданий (37,9%), а в соревновательном периоде – на подготовку, организацию и содержание соревновательного процесса (33,2%).

Для определения степени эффективности занятий спортом необходимо прибегнуть к возможностям педагогического контроля. При этом контроль действует в двух формах: либо как инструмент, как средство измерения показателей успеваемости инструктора, участвующего в подготовке учащихся, либо как средство обучения и инструмент, с помощью которого повышается степень подготовленности будущих преподавателей физкультурно-спортивной направленности [5].

**Заключение.** Педагогический контроль в профессиональной подготовке будущих преподавателей физической культуры и спорта играет

чрезмерно важную роль и предусматривает организацию диагностических мероприятий по обеспечению оценки различных аспектов физической подготовки спортсменов, определения реакции организма на тренировочные и соревновательные нагрузки и выполнению адаптационных перестроек функций организма спортсмена.

#### **Список литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (с изменениями и дополнениями от 25 мая 2020 г., 8 февраля 2021 г.)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.)
4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (уровень магистратура) (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.)
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

УДК 796-799:378:37.011.3-051

### **ПОВЫШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ**

*Павельчак С.В., Романова Л.Б.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ

**Введение.** Прикладная физическая культура студентов в вузе является важнейшим средством улучшения их здоровья, всестороннего развития и подготовки молодежи к труду. Занятие является основной формой всей учебно-воспитательной работы в вузе, поэтому основной фигурой в этом процессе выступает педагог, его педагогическое мастерство должно быть направлено на повышение эффективности и качества проводимых им занятий.

Качество занятий по прикладной физической культуре в значительной мере определяется тем, насколько их организация и методика обучения на высоком квалифицированном уровне.

**Основная часть.** Основная задача, которая стоит перед педагогом, обеспечить эффективность каждого занятия. Сложность этой задачи

определяется тем, что оно не имеет и не может иметь стандартного решения. В зависимости от задачи занятия и уровня подготовки студентов и условий проведения занятия изменяются формы и требования педагогического воздействия, оказываемого педагогом на обучаемых.

От педагога зависит сделать занятие для студентов интересным, целеустремленным, раскрыть перед ними внутренний смысл, привести в движение творческие силы своих студентов, создать стимул, который бы оказал положительное влияние на их работоспособность.

Творческая деятельность педагога, профессия, которая более чем какая либо другая требует от него глубоких всесторонних знаний и педагогического чутья. Педагогическое мастерство, как известно заключается в овладении педагогической техникой, в знании основных принципов и методов обучения и воспитания. Формирование мастерства представляет собой целую культуру, которой надо овладевать непрерывно, требуется постоянная систематическая тренировка в процессе педагогической деятельности.

Структура и содержание занятия по прикладной физической культуре, также как и их условия проведения, существенно отличаются от занятий преподавания других предметов в вузе, целым рядом специфических особенностей, предъявляющих к преподавателю такие требования, с которыми не сталкиваются другие члены профессорско-педагогического коллектива вуза.

Залог успеха педагогического процесса во многом зависит от того, как преподаватель по прикладной физической культуре готовится к занятию. Каждое последующее занятие имеет свою структуру, свое соотношение отдельных видов деятельности педагога и обучаемых, свою индивидуальную особенность, проявляющуюся в его творческой деятельности. У преподавателя, владеющего педагогическим мастерством, структура занятия отражает четкий ход занятия, заранее продуманного на всех его этапах.

Преподаватель, заранее готовясь к занятию, как бы пропускает весь программный материал через себя, прорабатывает его в своем воображении обстановку предстоящего занятия. В процессе такой творческой подготовки он прорабатывает весь ход занятия, которое вкладывает в учебный процесс.

Важное значение имеет начало занятия. Уже сам внешний вид преподавателя, его настроение, отношение к студентам, мимика, тон голоса – все это способно привлечь внимание студентов, возбудить у них интерес, повысить работоспособность, создать эмоциональный подъем. Поэтому начало занятия должно продумываться во всех деталях. Интерес пробуждаемый педагогом к предмету занятий, повышает активность обучающихся, а понимание его роли в образовании и развитии усиливает в них стремление овладеть учебным материалом.

В ходе занятия преподаватель по прикладной физической культуре должен изучать студентов, определяя доступность избранных им физических упражнений степени физического развития, способностям и особенностям каждого обучающегося, отчетливо выявлять результаты влияния на него своих педагогических воздействий, управляя сложным процессом формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.

Физическое воспитание молодежи, как и организованное воспитание, направлено не только на совершенствование их физических способностей, но и на формирование их личности. В процессе занятия педагог непрерывно воздействует на сознание, чувства, поведение. За время обучения в вузе у студентов происходят существенные изменения. Каждая новая ступень возрастного развития требует и нового подхода, учета всех особенностей темперамента, характера, способностей, интересов, а также течения психических процессов. Только с учетом всех этих особенностей, оказываемое на обучающихся, педагогическое воздействие может достичь своей цели.

Такое важное качества педагогического мастерства, как наблюдательность, позволит педагогу составить правильное суждение о педагогической целесообразности осуществления различных мер воздействия, вносить необходимые поправки в ранее намеченный план и действовать исходя из сложившейся обстановки. Педагогическая наблюдательность дает возможность различать по взгляду, движениям, то состояние, в котором находится студент, и на этой основе грамотно подходить к каждому из них. Постоянное изучение студентов позволяет понять все их особенности, найти пути подхода к каждому.

Глубокое и правильное педагогическое суждение, как одна из сторон педагогического мастерства, предполагает способность преподавателя вникать в состояние студента, учитывать и взвешивать все обстоятельства, принимая соответствующие решение, когда и как его следует поощрить или упрекнуть, когда проявить строгость или оказать необходимую помощь. Правильное сочетание педагогических приемов и применение их в процессе обучения в этом и проявляется мастерство педагога. Оно предполагает не только системность в преподнесении упражнений, их строгую методическую последовательность, но и умение сознательно включать определенную эмоцию. При этом условии даже самое скучное упражнение способно увлечь обучающихся и быть ими успешно выполнено.

Чувство педагогического такта, как одно из слагаемых педагогического мастерства, облегчает преподавателю доводить свои намерения до каждого студента, своевременно исправлять ошибки и предупреждать проявления недисциплинированности. Владения технологией воспитательного процесса – сила голоса, интонация речи, выразительность мимики и жестов позволяют педагогу регулировать выражение своих чувств, мыслей и переживаний. Высокий

оздоровительный и воспитательный эффект, успешное овладение учебным материалом являются решающим критерием качества занятия, следовательно, высокого педагогического мастерства педагога.

**Заключение.** Избрав педагогическую профессию, преподаватель физической культуры должен безраздельно отдаваться овладению искусством преподавания, овладевать педагогическим мастерством.

Педагог, руководствующийся во всей своей деятельности важнейшими идеями современности, умеющий отражать их в своих повседневных учебно-методических действиях – вот тот идеал, к которому должен стремиться каждый преподаватель. Педагогическое мастерство выступает как комплексное понятие, включающие высокую убежденность, общую культуру, увлеченность своей деятельностью, плодотворностью преподавания, основанного на глубоких специальных знаниях, умениях и профессиональном опыте.

УДК 796.011.5: 796.323.2

## **ВЛИЯНИЕ МОРАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИХ, ПРАВСТВЕННЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

***Панасюк О.В.***

ФГБОУ ВО «Донецкая академия управления и государственной службы»,  
г. Донецк, РФ  
*oxanapanasyk@mail.ru*

**Введение.** В современном мире спорт является важным политическим инструментом воздействия на общество. Успешное выступление спортсменов формирует у людей чувство гордости за свою страну. При нестабильном экономическом и социальном положении в мире политики могут переключать внимание людей на сферу большого спорта. Как, например, не допуск наших команд к международным соревнованиям: чемпионатам мира, чемпионатам Европы, Олимпийским играм или допуск под нейтральным флагом, без Гимна России. Всё это по нашему мнению является нарушением морально-этических норм. Так же в настоящее время широкое распространение получила агрессивность в спорте, грубость и некорректное поведение игроков на спортивной арене, болельщиков на трибунах стадионов, на скамьях запасных и на игровых площадках. Многие спортивные обозреватели выражают своё беспокойство по поводу увеличения количества драк, некорректного поведения возникающих на соревнованиях. Некоторые спортсмены не могут сдерживать свою агрессивность в рамках спортивных правил и

принятых границ, диктуемых здравым смыслом [1]. Современные требования к спортивной подготовке стали более жесткими. От спортсменов требуется не только показать высокие спортивные результаты, но и мобилизовать свои внутренние психологические ресурсы: волю, мотивацию, эмоциональную уравновешенность. Проявление агрессии в спортивной деятельности напрямую связано не только с индивидуально-личностными особенностями спортсмена и с видом спорта, но и с низким уровнем, а порой и отсутствием воспитания морально-этических, нравственных качеств в процессе подготовки.

Перед тренерским составом ставится задача наряду со спортивными достижениями, воспитать у спортсменов морально-этические, нравственные и волевые качества. Эта задача зависит не только от профессиональных компетенций тренера, но и в первую очередь от самих спортсменов, их мировоззрения. Тренер же, за счет своих умений и знаний, может помочь им полностью раскрыться в данном направлении. Основой для этого должно послужить то, что самосовершенствование самого спортсмена является первоочередной задачей на пути к развитию целостной гармоничной личности, в духовном и физическом плане. Но способность к самосовершенствованию не развивается само собой, ее тоже нужно воспитывать.

**Целью** данной работы является изучение влияния морально-этических, нравственных и волевых качеств у спортсменов-баскетболистов на результативность.

**Основная часть.** Главной задачей, по нашему мнению, морально-этического и нравственного воспитания состоит в том, чтобы социально необходимые требования общества были превращены во внутренние стимулы личности каждого спортсмена, такие, как долг, честь, совесть, достоинство. Поэтому изменения в социальной жизни нашей страны, вызвали перемены и в сфере спорта. Становится иной система учебно-тренировочного процесса. Наряду с развитием физических качеств баскетболистов возникает необходимость в развитии морально-этических, нравственных и волевых. А для этого требуется комплекс мероприятий, направленных на формирование у баскетболистов собственных убеждений, взглядов, чувств, умения мыслить логически и выстраивать различные умозаключения, навыков и привычек поведения, соответствующих нормам общества.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо прививать баскетболистам навыки соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своей команде. И начинать необходимо с изучения кодекса «Fair play» (о котором многие страны уже забыли) и спортивной этики. Можно выделить следующие принципы нравственного спортивного поведения во время соревнований по баскетболу: 1 – уважительное отношение к сопернику; 2 – адекватное

отношение к решениям судей; 3 – отказ от использования неспортивных методов, мешающих сопернику настроиться на игру; 4 – умение сдерживать свои эмоции по отношению к сопернику и судьям; 5 – отрицание допинга [2].

Особое внимание в тренерской работе необходимо уделять использованию передовым практикам, которые являются важнейшим условием совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств баскетболистов. Одним из главных средств воспитания воли является создание в учебно-тренировочном процессе дополнительных трудностей, которые и воспитывают волевые качества баскетболистов. Отдельное место при выборе средств и методов нравственного воспитания отводится особенностям психики спортсмена, его склонностям и интересам. В данном случае необходимо, чтобы разъяснения и убеждения тренера были доходчивыми и побуждали тренирующихся к самоанализу своих действий и поступков.

Для достижения высокого уровня подготовки команды по баскетболу нами определены основные факторы построения учебно-тренировочного процесса (табл. 1).

Таблица 1

Основные факторы, влияющие на подготовку баскетболистов

№	Факторы	Качества
1.	Морально-этические нормы	этичное поведение, идеал, ценности, патриотизм, гражданственность, чувство коллективизма, честность, обязательность
2.	Нравственные и волевые нормы	целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность
3.	Физическая подготовка	быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость, прыгучесть, координация движений, сила
4.	Техническая подготовка	применение совокупности приёмов, способов и их разновидностей, позволяющих успешно решать конкретные игровые задачи
5.	Тактическая подготовка	Развитие быстроты сложных реакций, внимания, ориентировку, сообразительность, творческую инициативу, способность гибко переключаться от одних систем и вариантов командных действий к другим в процессе игры
6.	Интегральная подготовка	реализация в игровых навыках результатов воздействия всех сторон подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе

**Заключение.** Таким образом, воспитание морально-этических, нравственных и волевых качеств баскетболистов является неотъемлемым важным условием успешного развития спорта и привлечением молодежи к занятиям баскетболом. Организация учебно-тренировочного процесса с учетом определённых нами основных факторов, создадут доброжелательную атмосферу в команде баскетболистов, как во время тренировок, так и во время проведения соревнований, которая будет способствовать честной борьбе.

#### **Список литературы**

1. Кривец И.Г..Причины возникновения агрессии в соревновательной деятельности и средства её контроля / И.Г. Кривец, О.В. Панасюк // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. / материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2021. – URL: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/>. – С. 254-260. – ISBN 978-5-86433-878-0
2. Движение «Fair Play» (Фэйр-Плэй). / – URL: <https://studfile.net/preview/9181601/page:8/> (дата обращения 27.09.2023).

УДК 37.037.1

### **АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ У СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 10-14 ЛЕТ**

*Пашков А.П.*, канд. мед. наук, доц.,

*Королев А.А.*, канд. психол. наук

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,

г. Барнаул, РФ

*pashkart@mail.ru*

**Введение.** Под физическим самовоспитанием понимается процесс целенаправленной работы над собой, приводящий к улучшению состояния здоровья, физической подготовленности и развития, ведению здорового образа жизни [1, 3-5]. В настоящее время педагогу важно уметь формировать осознанную личность ученика, личность готовую работать над собой, замотивированную на достижение результатов, самостоятельную [2, 5]. В общеобразовательных школах на уроках физической культуры вопросу самовоспитания, мотивации учеников не уделяется должного внимания. Над этим вопросом иногда работают спортивные школы и клубы, где самовоспитание воспитанников ключевой момент воспитательной работы.

Ситуация диктует необходимость более детальных исследований в направлении изучения интеллектуальной активности школьников, которая

способствует работе над собой в процессе обучения на уроках физической культуры. Только изменение подхода в образовательном процессе может повлиять на приверженность школьников к здоровому образу жизни, мотивированной работе над собой.

**Цель** – изучить осведомленность педагогов и школьников о феномене физического самовоспитания и определить физическое самовоспитание школьников в сельской местности.

**Материалы и методы исследования.** За основу определения видов физического самовоспитания школьников была взята классификация, которая делит самовоспитание на три группы: ситуативное, стимулируемое, мотивированное. «Ситуативное» самовоспитание предполагает главную роль педагога в создании условий для повышения целей и эмоционального фона в процессе занятий физической культурой. «Стимулируемое» самовоспитание подразумевает активность самого школьника, которая связана с деятельностью учителя, направленной на создание конкретных условий. «Мотивированное» самовоспитание – вид самовоспитания, когда у личности формируется потребность в физическом развитии и обучении. Именно последний вид является целевым в работе педагога.

В анкетировании приняло участие 40 учителей физической культуры сельских школ региона. Количество детей, принявших участие в анкетировании, составило 114 девочек (10-11 лет, n=48; 12 лет, n=32; 13-14 лет, n=34) и 107 мальчиков (10-11 лет, n=40; 12 лет, n=35; 13-14 лет, n=32).

**Основная часть.** В результате исследования было выявлено, что педагоги по-разному понимают термин «физическое самовоспитание». 43 % учителей определили самовоспитание как ситуативное, 22% – как стимулируемое, лишь 35% – дали полное определение с точки зрения мотивированного самовоспитания.

Все опрошенные учителя указали, что физическое самовоспитание возможно только под руководством учителя. 35% учителей на уроках физической культуры уделяют особое внимание физическому самовоспитанию; 61% респондентов в своей работе планируют данную деятельность, но работу не получается реализовать из-за нехватки времени на уроке. 4% не уделяют этому внимания из-за отсутствия методических разработок.

Из всех методов физического самовоспитания учителя в большей степени использовали метод самоанализа и самоконтроля (87%).

Опрос девочек показал, что под физическим самовоспитанием они понимают самостоятельные занятия физической культурой без напоминания извне (55%); самостоятельное развитие физических качеств (33%); просто улучшение формы (10%); с ответом затруднились 2% опрошиваемых. При опросе мальчиков 39% указали, что физическое самовоспитание – это самостоятельное развитие своих физических качеств; 37% указали, что это самостоятельное выполнение физических

упражнений; 23% – развитие силы воли при выполнении тяжелых физических упражнений; 1% – самосовершенствование и воспитание самого себя.

72% девочек хотят работать над собой и повышать собственную физическую активность, 28% – нет. 79% опрошенных мальчиков желают работать над собой, 21% – нет.

Основными причинами, мешающими работать над собой, школьники обозначили: недостаток знаний о физическом самовоспитании, отсутствие методических рекомендаций по работе над собой; отсутствие стимулов; отсутствие условий для самостоятельной работы над собой.

При определении вида физического самовоспитания было выявлено, что у большинства подростков (87%) имеется ситуативный уровень самовоспитания. У 11% – выявлен стимулируемый уровень, у 2% – мотивированный уровень.

**Заключение.** 1. В сельской местности многие учителя не понимают суть феномена физического самовоспитания и не уделяют ему должного внимания в своей педагогической практике.

2. Статистически значимо большая доля ситуативного физического самовоспитания среди школьников говорит о том, что у подростков не сформированы навыки работы над собой и что в практике физического воспитания не уделяется должного внимания этому процессу.

3. Необходима разработка методических рекомендаций для педагогов по физической культуре, в которых бы описывались подходы к формированию второго и третьего уровня физического самовоспитания.

### Список литературы

1. Астафьев, В.С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности / В.С. Астафьев, В.В. Борисов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 11-15.
2. Величко, Е.Н. Готовность педагогов физического воспитания к работе по формированию деятельностного компонента физической культуры младших школьников / Е. Н. Величко // Успехи современной науки и образования. – 2017. – № 5. – С. 77-80.
3. Верховцев, К.Н. Воспитание личности младшего школьника: потенциал физической и спортивной культуры / К. Н. Верховцев // Сибирский учитель. – 2016. – № 1 (104). – С. 61-64.
4. Ермакова, Е.Г. Основные требования организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С. 50-53
5. Коротков, В.Г. Составление индивидуальной программы физического самовоспитания как составная часть физкультурного образования студента / В.Г. Коротков, Е.Ю. Малянова // Аллея науки. – 2018. – Т.5. – № 9 (25). – С. 657-660

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Прибой Е.Н.*

ФГБОУ ВО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,  
г. Макеевка, ДНР, РФ  
*mailbox@donnasa.ru*

**Введение.** Основопологающим аспектом современного общества является воспитание человека, как неординарной личности, его индивидуальность и способность к взаимодействию с миром. В подрастающем поколении воспитываются самостоятельность, инициативность, ответственность, толерантность, доброжелательность и развитие творческих способностей.

**Основная часть.** Физическая культура и спорт является одним из самых эффективных способов, который формирует психологическое здоровье человека. В первую очередь преподаватель ставит перед собой задачу не только развивать детей и подростков физически, но и способствовать формированию интеллектуальных способностей, возникновению положительных черт молодых людей.

Благодаря физической активности студенты могут получить не только укрепление мышц, но и улучшение в работе внутренних органов, а также более стабильное и здоровое психическое состояние. Физическое воспитание оказывает воздействие на внутренний мир личности, его поведенческие особенности и сознание.

С помощью физического воспитания, включающего упражнения, организм студентов обладает большей устойчивостью к различным заболеваниям, уменьшается риск возникновения стрессовых ситуаций, укрепляется психическое здоровье [1, 2].

Физическая культура должна основываться на изучении индивидуальных особенностей молодых людей. Это позволит построить эффективную работу по физическому воспитанию детей в ВУЗе и достичь цели в воспитательном процессе. В этом случае необходимо сконцентрироваться на реализации педагогического принципа, в основе которого лежит индивидуальный подход (в том числе индивидуальный подбор упражнений).

Воспитательная работа на базе физической культуры и спорта подталкивает молодых людей на наличие альтернативы употреблению наркотических веществ и вредным привычкам. Увеличивая физические ресурсы организма, студенты приобретают возможность успешной социализации.

Основываясь на результаты исследований, можно утверждать, что в большей степени возникновению взаимоотношений и товарищеской взаимопомощи способствуют коллективные спортивные взаимодействия между студентами. Намного меньшую результативность показывают индивидуальные виды спорта.

Благодаря физкультурно-массовой работе студентов, расширяется коммуникативный опыт молодежи. Это позволит в будущем своевременно принимать решения, согласовывать совместные действия, исключая межличностные конфликты.

Рационально организованные массовые физкультурные мероприятия приводит к оптимизации межличностных связей и улучшению нервно-психических состояний в коллективах студентов.

Высокую эффективность и продуктивность обеспечивают педагогические методы, в основе которых одобрение, поддержка и поощрение студенческой молодежи. Не менее важен и процесс становления формальным или неформальным лидером спортивного коллектива студентов.

Прививая определенные ценностные ориентации, педагог будет оказывать студентам поддержку, укрепление и развитие здоровья. Необходимо акцентировать внимание на том, что здоровье человека обладает высшей ценностью. Основой культурного приобретения человечества является осознанное отношение к своему здоровью. Это важный культурный опыт, который нуждается в постоянной интеграции в образовательные институты общества.

**Заключение.** Благодаря курсам физической подготовки в высших учебных заведениях, происходят важные изменения в эмоциональной, интеллектуальной и мировоззренческой среде молодежи. Здесь прослеживается не только связь между мышлением личности о физической культуре и развитием качества занятий. Немаловажную роль играет и познание человека, какова его мотивация и перспективы.

Спортивная жизнь молодого человека непременно будет оказывать влияние на психологическое состояние. Студенты, занимающиеся спортом, обладают большей выносливостью и мотивацией быть первым и лучшим, что помогает расширить физические и умственные способности.

#### **Список литературы**

1. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2008. – 420 с.
2. Киселев Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта / Ю.А. Киселев Ю.А. – К: «Спортакадемия». 2009. – 276 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА**

***Пугачева И.И.***

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского»

*chikalova74@yandex.ru*

**Введение.** Последние десятилетия охарактеризовались стремительной цифровой революцией, порождением которой являются возросший уровень использования технологий и цифровых новшеств во всех сферах жизни современного социума. Ежедневно индивид обрабатывает невообразимо большое количество получаемой информации из различных источников. Данный стремительный поток информации зачастую негативно сказывается на личности, результатом которого становится пребывание в состоянии так называемого дофаминового истощения, поскольку мозг в таком интенсивном режиме работает на «износ», а должного внимания физической активности не уделяется. Несмотря на то, что в социальных сетях достаточно активно публикуются материалы о пользе физических нагрузок, современный человек не предпринимает попыток изменить образ своей жизни для своего же блага, вследствие чего есть тенденция возникновения хронического эмоционального истощения. В этой связи важность изучения влияния физической культуры на психологическое состояние студентов не вызывает сомнений.

Проблематика изучения влияния физической культуры на психологическое состояние студентов в той или иной мере была предметом исследования ряда научных деятелей таких, как О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина, В.Г. Бичев, И.В. Ананьева и др. Однако требует дальнейшего исследования влияния физических нагрузок с учетом современных реалий, что определяет актуальность и своевременность проведенного исследования.

Цель тезисов – проанализировать влияние физической культуры на психологическое состояние студента.

**Основная часть.** Известно, что физическая культура в современном образовательном процессе является неотъемлемой частью учебного плана всех университетов Российской Федерации, которая охватывает не только светские профессиональные области, но и религиозные. Стоит подчеркнуть, что в свете сегодняшних реалий физическая культура не ограничивается лишь тренировками и различными физическими упражнениями, а имеет достаточно глубокое влияние на всестороннее развитие личности, объединяя разные аспекты ее культурного роста. Она формирует не только физическое тело, но и ментальное, вызывает такое

развитие, которое связано с достижением в нем определенного уровня гармонии духа, души и тела.

Так, физическая культура оказывает существенное воздействие на физическое состояние человека, поскольку регулярные физические занятия способствуют не только улучшению физической выносливости, силы и гибкости, но также играют немаловажную роль в улучшении общего психологического состояния человека, выработке позитивного настроения и снижению стресса. Когда человек занимается спортом, его организм начинает выработку множества химических соединений и гормонов, среди которых в большей мере вырабатывается так называемый «гормон радости» – эндорфин, способствующий поднятию настроения и уменьшению тревожного состояния. Кроме того, физические упражнения помогают снять напряжение и улучшить качество сна, что также является важным фактором для психологического здоровья [2, с. 264].

Ряд клинических исследований доказывает, что периодическая мышечная деятельность, будь то силовые упражнения в тренажерном зале, атлетика, гимнастика, стретчинг, йога и др. – все это усиливает умственную, психоэмоциональную устойчивость при длительном процессе напряженной умственной и физической работы. Действительно, люди, которые придерживаются здорового и активного образа жизни, способны выполнять значительно больший объем работы, чем те, которые ведут малоподвижный образ жизни, что аргументируется резервными возможностями человеческого организма.

Согласно взглядам В.Г. Бичева, данные резервные возможности обусловлены активизацией физиологических функций организма при мышечной деятельности. В связи с этим тренированный организм обладает большими по объему резервами и способен более полно их использовать, чем нетренированный [3, с. 54].

В этой связи необходимо отметить, что в современных реалиях физическая культура дает студентам значительное преимущество, поскольку регулярная мышечная активность благотворно сказывается на повышении психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма при длительной напряженной умственной работе. Так, оптимальные физические нагрузки положительно влияют на психологическое состояние студентов, активизируя защитные силы организма и благотворно влияя на сложный процесс обучения и сдачи экзаменов, в результате чего тренирующимся студентам намного легче справляться с учебной нагрузкой и поддерживать высокую работоспособность, нежели тем обучающимся, которые пренебрегают спортом и любимыми физическими нагрузками.

Следует отметить, что физическая нагрузка играет немаловажную социально-адаптационную роль для студентов, поскольку занятия спортом

способствуют развитию лидерских качеств, уверенности в себе, дисциплины и, что самое главное, самодисциплины. Эти навыки могут оказаться бесценными в ситуациях стресса, помогая студентам преодолевать трудности и достигать поставленных жизненных целей. Занятия спортом также способствуют установлению и укреплению социальных связей студентов, поскольку, вступая в спортивные команды и клубы, они находят себе единомышленников и учатся общаться с теми, у кого есть общие интересы, что способствует формированию позитивных отношений с окружающими.

Таким образом, в современном понимании физическая культура – это определенная система ценностей, норм и знаний, созданных обществом с целью развития физического и интеллектуального способностей человека, направленная на развитие двигательной активности, поощрение здорового образа жизни и обеспечение социальной адаптации через физическое воспитание, физическую подготовку и развитие.

**Заключение.** Анализ влияния физической культуры на психологическое состояние студента показал, как важно в условиях стремительного потока информации уделять внимание физическим упражнениям, так как именно они являются неким «спасательным кругом» в достижении гармонии души и тела. В этой связи необходимо на регулярной основе вести просветительскую работу в области психологического аспекта физической культуры, что благотворно скажется на уровне жизни социума в целом.

### **Список литературы**

1. Сапожникова, О.В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О.В. Сапожникова, А.В. Шешенина, Д.С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 1. – С. 115-117.
2. Ананьева, И.В. Роль физической культуры в формировании психологической устойчивости студента к стрессовым ситуациям / И.В. Ананьева, Д.А. Хван // Молодой ученый. – 2023. – № 18 (465). – С. 263-264.
3. Бичев В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента / В.Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 81. – С. 51-56.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

*Пугачева И.И., Соломенная З.В.*

ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского», г. Донецк, РФ  
*chikalova74@yandex.ru*

**Введение.** В современном мире несмотря на большое количество инновационных технологий проблема психологического состояния студентов во время образовательного процесса остается одной из основных и наиболее важных.

Впоследствии нарастания интеллектуальной нагрузки и сложностью учебной программы физическая культура должна обращать внимание и на эту проблему, поэтому перед преподавателями физической культуры стоит важная задача – не только развитие физических качеств и двигательной активности, но и улучшение психологического и эмоционального состояния студентов во время обучения.

**Цель данной статьи** заключается в определении роли, степени влияния и наиболее эффективных вариантов повышении уровня благоприятного психологического состояния студентов за счет физической культуры.

**Основная часть.** Физическая культура уже давно выступает в роли «разгрузки» для студентов во время образовательного процесса. Даже обычная ходьба на свежем воздухе способствует улучшению внутреннего состояния, которое помогает студентам вернуть не только силы к следующим умственным нагрузкам, но и улучшить их самочувствие в целом.

Физическая культура благоприятно влияет на психологическую составляющую организма человека, а именно:

1) активизирует кровообращение, дыхание становится более глубоким, вследствие чего организм насыщается кислородом, что улучшает способность человека в сосредоточении внимания;

2) учит понятию «режим дня», что впоследствии благоприятно отражается на жизненном тоне обучающихся и помогает студентам избавиться или предотвратить появление психологических зажимов из-за сильной умственной нагрузки;

3) физические упражнения и двигательная нагрузка эффективно, но постепенно снимают напряжение, стресс и в сумме улучшают самочувствие; 4) при беге и других длительных физических нагрузках, которые направлены на повышение выносливости, увеличивается концентрация бета-эндорфина, имеющий мощное эйфорическое действие.

Также данный эндорфин способен помочь выйти из депрессии и обрести душевное равновесие и спокойствие;

5) в особенности могут быть полезны занятия в вечернее время, так как они устраняют негативные эмоции, которые скопились за целый день, и снимают переизбыток адреналина, выделяемого в результате воздействия стрессовых ситуаций, а утром физическая активность наоборот способствует выработке гормонов радости и счастья;

б) небольшие нагрузки оказывают помощь человеку в повышении самооценки, снижают уровень тревожности и помогают избавиться от некоторых вредных привычек, также это помогает снизить влияние стресса. [2-3].

Помимо этого, занятия физической культурой не ограничиваются только улучшением самочувствия и настроения. Физическая активность способствует развитию лидерских качеств, дисциплины, уверенности и самоконтроля. Данные качества необходимы будущим специалистам различных сфер деятельности не только для действий в стрессовых ситуациях, а также для преодоления трудностей и достижения поставленных целей в жизни.

Психология физической культуры как наука представляет собой отрасль психологической науки, которая изучает последовательность и закономерность развития психологического состояния человека в контексте физического воспитания. [1]

Основное предназначение психологии физической культуры заключается в оптимизации образовательного процесса, осуществляемого в стандартных формах физического воспитания, с использованием особенностей и закономерностей психологического развития человека для формирования его личности как социального существа.

Как было отмечено, деятельность человека в физическом воспитании направлена на улучшение его психологических и физических свойств. Жизнь каждого студента полна разных трудностей и преодолеть их можно только силой воли. Значимость воли в деятельности человека выражается в владении собой и самоконтроле, особенно это актуально, когда перед студентами стоят препятствия разного уровня. И именно физическая культура прививает это качество будущим специалистам.

Кроме того, физическая культура помогает студентам наладить социальные связи на занятиях или при проведении соревнований и способствует укреплению отношения с окружающими людьми. Формирование спортивных команд в высших учебных заведениях предоставляют возможность взаимодействия с людьми, обладающими общими интересами, что способствует выстраиванию положительных отношений.

**Заключение.** Таким образом, систематические занятия физической культурой способствуют не только укреплению здоровья и иммунитета,

развитию различных физических качеств, но и позитивно влияют на психологическое состояние студентов. Они дают большое преимущество в учебной, трудовой, социальной и других сферах деятельности студентов, так как улучшают их психологическое и эмоциональное состояние в целом. Студенты, в жизни которых физическая культура имеет значимую роль, менее страдают от бессонницы, стресса и депрессии и быстрее достигают своих целей, что имеет огромное значение для их будущей жизни и общего психологического состояния.

### Список литературы

1. Ананьева, И. В. Роль физической культуры в формировании психологической устойчивости студента к стрессовым ситуациям / И. В. Ананьева, Д. А. Хван. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 18 (465). – С. 263-264. – URL: <https://moluch.ru/archive/465/102365/> (дата обращения: 14.09.2023).
2. Арпентьева. М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2018. – № 2 (9). – С. 84-101. – URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103>
3. Старченко В.Е. Влияние физических нагрузок на общефизическое и психологическое здоровье студентов В.Е. Старченко // Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. – Белгород. 2021. – С. 127-129.

УДК 796.011

## ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТЫ СНИЖЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

*Сидоренко А.С.*, канд. пед. наук, доц., *Сидоренко В.С.*  
ФГАОУ ВО «Санкт-петербургский государственный университет  
аэрокосмического приборостроения», г. Санкт-петербург, РФ  
*thesis@internet.ru, sidspb@yandex.ru*

В последние несколько лет в высшей школе замечена очевидная тенденция к снижению интереса студентов к занятиям физической культурой. Это заметно и по средней посещаемости занятий и по активности на них занимающихся.

К сожалению, подавляющее большинство студентов посещает занятия «для галочки», потому что это необходимо, не будучи при этом заинтересованными в своём физическом развитии средствами занятий по физической культуре в вузе. Они не воспринимают, не пытаются понять и принять цели, задачи и суть физического воспитания и спорта, двигательной рекреации и реабилитации. При этом одна группа студентов изначально нацелена на свое физическое самосовершенствование через

занятия в сторонних спортивных секциях и организациях, другая считает что занятия физической культурой в объёме учебной программы им не интересны и в них нет необходимости.

Наблюдения за процессом жизнедеятельности студенческой молодежи показывают, что многие современные молодые люди, решая свои текущие вопросы получения образования, устройства на работу, реализации своих планов и интересов, увы поверхностно относятся к своему здоровью, не соблюдая режим труда и отдыха, нарушая режим питания, пренебрегая сном и нарушая естественные биологические ритмы. В молодом возрасте организм ещё может справляться со стрессовыми ситуациями и не давать сбой, однако в дальнейшем частые перегрузки и накопившаяся усталость могут стать причинами серьёзных проблем со здоровьем. В этой ситуации более опытные представители старшего возраста должны предпринимать все возможные попытки донести до молодых людей необходимость ЗОЖ и заботы о своём здоровье.

В данной работе не обсуждаются пути популяризации физической культуры среди студентов, авторы только лишь рассматривают и констатируют объективные факты среднестатистического снижения интереса молодых людей к уровню своей двигательной активности на примере отдельно взятого вуза.

Наблюдения за занятиями по физической культуре в СПбГУАП, а также результаты опросов студентов с использованием системы дистанционного обучения LMS Moodle за последние восемь лет отмечают следующие факты, на которые бы хотелось обратить внимание:

1. При преподавании дисциплины «Физическая культура» в первом учебном семестре на 1 курсе, когда теоретические лекционные занятия в аудитории чередуются с методико-практическими занятиями на спортивных объектах, посещаемость в аудитории на 15-18% оказывается выше, чем в спортзале. И это при том, что практические занятия являются обязательными, а лекционные допускают свободное посещение.

2. Во 2-6 учебных семестрах в СПбГУАП реализуется курс «Прикладная физическая культура», предполагающий занятия студентов на различных спортивных объектах. Структура занятий внутри данного курса строиться таким образом, что в первой его половине в течение 45-50 минут для занимающихся проводится общая основная часть, по окончании которой студенты имеют возможность выбора для себя определенного вида физической активности. Возможными вариантами являются спортивные игры, атлетическая гимнастика, занятия шейпингом и аэробикой для девушек и общая физическая подготовка [1]. Занятия ОФП предполагают самую слабую физическую нагрузку в виде лёгкой заминочной части и предназначены для тех занимающиеся, для которых нагрузка, полученная в основной части, оказалась достаточной и они не могут или не хотят продолжать занятие по остальным вышеуказанным

направлениям. В 2022 году число тех занимающихся, кто выбирал ОФП в среднем составляло 62-65%, при том что аналогичные цифры 2018 года составляли 40-43%.

3. Среди студентов, имеющих академическую задолженность по дисциплине «Прикладная физическая культура» в конце семестра, для её погашения при наличии альтернативы примерно 75-77% студентов делает выбор в пользу выполнения теоретических заданий и только 23-25% предпочитают выполнить практические задания и контрольные нормативы. На протяжении последних пяти лет данные показатели практически не изменились.

4. За последние пять лет примерно на 30% сократилось число студентов СПбГУАП, желающих принимать участие во внутриуниверситетских соревнованиях, как индивидуальных, так и командных.

5. При проведении анкетирования студентов о необходимости занятий по физической культуре в вузе, в 2018 году за обязательные занятия в рамках расписания высказывался 71% опрошенных, за проведение занятий факультативных вне рамок расписания по желанию студентов 26% и 3% считали, что физкультура в вузе не нужна ни в каком виде. В 2023 году число тех кто за обязательную и факультативную физкультуру сравнялось 48% и 48%. До 4% увеличилось число противников физической культуры как предмета [3].

6. Перед началом теоретического раздела дисциплины «Физическая культура» проводится ежегодный опрос студентов относительно наиболее интересных для них тем лекционного курса. На всем его протяжении в течение последних восьми лет наблюдается тенденция, при которой более 90% опрошиваемых, в первую очередь, интересуют вопросы пассивного ухода за своим здоровьем: правильное питание, самомассаж и самоконтроль, и только не более 5% студентов заинтересованы в знаниях, касающихся теории и методики построения спортивной тренировки, развития физических качеств, техники выполнения тех или иных физических упражнений [2, 4, 5].

7. Также уменьшается число молодых людей, интересующихся спортом высших достижений. По опросам 2023 года регулярно смотрят спортивные соревнования по ТВ не более 15% студентов, а около 38% практически вообще не смотрят спортивные передачи.

Безусловно на отношении студентов к занятиям физической культуре в вузе влияет много объективных и субъективных факторов. Из года в год молодые люди называют одни и те же причины, препятствующие стабильному посещению занятий. Это неудобное расписание, необходимость переезда из одного учебного корпуса в другой, необходимость подрабатывать и соответственно сильное физическое утомление, недостаточный комфорт спортивных объектов по сравнению с современными фитнес-центрами и т.д.

Однако по нашим наблюдениям указанные причины оказывают влияние на посещаемость занятий не более чем на 20%. Вопрос в том, что физическая культура на ментальном уровне перестаёт быть интересной для молодёжи как учебная дисциплина. В этой связи остро стоит вопрос о том, как мотивировать студенческую молодёжь регулярно заботиться о своем здоровье, заинтересовать её систематическими, в т.ч. самостоятельными занятиями физкультурой и спортом в повседневной жизни. Очевидно, что в этой ситуации роль преподавателей является важной, но недостаточной. Необходима согласованная и четко сформулированная позиция общества и поиск для молодых людей новых стимулов.

### **Список литературы**

1. Анциферов А.Н. Организация методико-практических занятий по дисциплине физическая культура со студентами экономического факультета ГУАП / А.Н. Анциферов, А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Сборник докладов. Научная сессия ГУАП. – Ч.Ш. Гуманитарные науки. – СПб.: ГУАП, 2018. – С. 197-200.
2. Сидоренко, А.С. Внедрение системы дистанционного образования в программу обучения студентов СПбГУ по дисциплине «Физическая культура». Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития / А.С. Сидоренко // Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: СПбГУ, 2017. – С. 172-177.
3. Сидоренко, А.С. Приоритеты современных студентов будущих юристов в области физической культуры / А.С. Сидоренко // Сборник материалов Всероссийского круглого стола «Динамика и проблемы воздействия современного общества на представления молодежи о морали и праве». – СПб.: РГУП, 2019. – С. 189-193.
4. Сидоренко, А.С. Приоритеты студентов технических вузов в области теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура» / А.С. Сидоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – № 1(155). – СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2018. – С. 216-219.
5. Опрос студентов по дисциплине «Физическая культура» – URL: <https://lms.guap.ru/new/mod/questionnaire/view.php?id=129070> (дата обращения: 14.09.2023)

УДК 379.828

## **ОСОБЕННОСТИ ВСЕСТОРОННЕГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ В ШАХМАТЫ**

*Синеок Н.П.*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет», г. Донецк, РФ  
*n.synieok@donnu.ru*

**Введение.** Идея современного образования ставит концепцию всесторонне развитой личности обучающегося, формирование творческих способностей, воспитание самых важных личностных качеств

современного школьника. Всему этому способствует, в значительной степени, обучение шахматам.

Тренер по шахматам поможет развить у обучающихся:

1. Способность самостоятельно мыслить.
2. Научиться элементам культурного мышления, дисциплине, логики и др.
3. Развить память, внимание, а также наблюдательность.
4. Формирует творческое воображение и ассоциативное мышление.
5. Обучает навыкам изучения различной литературы.
6. Вырабатывает навык к самостоятельной исследовательской работы.

Цель – раскрыть особенности всестороннего воспитания обучающихся с помощью игры в шахматы.

**Основная часть.** Начиная с первых уроков по шахматам обучающийся убеждается, что одного желания выиграть будет недостаточно. Ведь ход становится сильным только тогда, когда он будет подготовлен грамотными действиями соперника. Урок в шахматах – это выбор правильных решений, который опирается на объективный учёт, а также оценку имеющихся условий.

Обучение в шахматах способствует воспитанию таких качеств как силы воли, самостоятельности, трудолюбия, целеустремленности и культуры поведения, дисциплинированности.

Мозг человека, так же восприимчив к тренировке, а также накачке «мыслительных мускулов», как и тело. Шахматы мы можем назвать универсальным тренажером для мозга. Так как игра полностью загружает оба полушария, то есть заставляет трудиться весь головной мозг. И это медицинский факт. Мало в какой сфере человеческой деятельности такое возможно.

На занятиях по шахматам обучающийся учится самостоятельно использовать имеющиеся у него знания, навыки в разнообразных позициях в игре. Следовательно, при обучении шахматам ученик овладевает искусством сравнительного анализа, умением находить достаточно существенные различия в похожих ситуациях, сходство во внешне различных ситуациях.

При постоянной игре в шахматы у обучающихся значительное влияние оказывает на развитие памяти. На занятии по шахматам тренер помогает ученику совершенствовать свои способности к смысловому и логическому запоминанию информации, которая основана на особенностях расположения фигур и их взаимодействие на доске. Расчет множества вариантов и удержание их в голове, запоминание типовых позиций заставляют головной мозг трудиться с максимальной нагрузкой.

Обучение шахматам у обучающихся развивает культуру и дисциплину мышления. Под руководством тренера по шахматам обучающийся прочно осваивает пятиэтапную схему обдумывания и принятия решений: анализ позиции, общая оценка позиции, выбор плана,

выбор хода, проверка выбранного хода и выполнение. Шахматы являются самой логичной игрой. Все ходы взаимосвязаны, они подчинены общему плану, далее вытекают из существующего положения.

Умение логически мыслить развивается от партии к партии, от соперника к сопернику. Причем данный процесс идет как бы сам собой, без приложения особых усилий. Игра сама будет обучать мыслительный аппарат обучающегося умению строить логические конструкции. Эта схема мышления имеет универсальный характер, применяется для решения не только учебных, научных задач, но и экономических, военных и других задач.

Тренер по шахматам поможет развить необходимую степень концентрации у обучающихся для игры. Тренировка в шахматах требует длительного, устойчивого, интенсивного и объёмного внимания. Ведь стоит лишь на мгновение ослабить или совершить одну грубую ошибку, тогда плоды всей предыдущей работы будут утеряны.

Обучение шахматам оказывает достаточно большое влияние на развитие мыслительных способностей, характера. Шахматы требуют дисциплинированности, еще постоянного самоконтроля. Учат учащегося ответственности за каждый сделанный во время игры ход, который потом невозможно отменить. Каждая игра в шахматы состоит в необходимости сочетания смелости и решительности с ответственностью и осмотрительностью. На фоне этого и дисциплинирует мышление, что выражается в ограничении времени на обдумывание своего хода. Под руководством тренера по шахматам обучающийся учится рациональному распределению времени, объективной оценке временных интервалов, а также быстрому принятию решений в стрессовой ситуации.

Каждая партия и соревнование в целом неизбежно становятся серьёзным психологическим испытанием для начинающего шахматиста. Данная подготовка, такая как ожидание борьбы с соперником в присутствии конкурентов и болельщиков, сама схватка, наполнена переживаниями за сильные и красивые ходы, реальные и мнимые ошибки, ответственность за результат, в том числе перед родителями, тренером по шахматам, товарищами по команде. Игра в шахматы содержит в себе умение проявлять выдержку, самообладание, стойкость и упорство в экстремальных ситуациях. Она преодолевает неуверенность и отрицательные эмоции, так и неоправданную эйфорию. Помогает пережить преждевременную расслабляющую и лишаящую объективности мнимую победу в партии. Поэтому неудивительно, что школьники и студенты, играющие в шахматы, сдают различные экзамены, гораздо лучше, чем не шахматисты, имеющие равный с ними уровень текущей успеваемости.

Каждая игра в шахматы заключается в переходе к объективной самооценке, как к результату корректного сопоставления своих притязаний с личными результатами и сравнительными достижениями других. Поэтому,

шахматы учат не только аргументировано отстаивать своё мнение, но и также уважать чужое. Обучение шахматам у обучающихся воспитывает объективность в отношении не только себя, но и своего соперника. Шахматисту приходится анализировать не только позиции на доске, но также его сильные и слабые стороны соперника, особенности его характера. При этом обучающийся учится мысленно ставить себя на место соперника.

**Заключение.** Все шахматисты по природе своей не только игроки и бойцы, но им прививается уже психология победителя. Ведь суть шахмат – выиграть партию и поставить мат сопернику. Они учатся бороться, всегда стремиться к победе, никогда не сдаваться и всегда вставать, даже если упал или проиграл, постоянно идти дальше. Таким образом, шахматы являются универсальной игрой для всестороннего воспитания обучающихся.

### Список литературы

1. Генкин А. Захват. Корпоративные шахматы. Игра на выживание / А. Генкин, А. Молотников. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2018. – 256 с.
2. Приказ «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки» №01-09/117 от 22.06.2020 г.
3. Рохлин Я.Г. Книга о шахматах / Я. Г. Рохлин. – Москва: Наука, 2019. – 208 с.
4. Синеок Н.П. Шахматы и шашки: учебно-методическое пособие / Н.П. Синеок – Донецк: ДонГУ, 2023. – 174 с.

УДК 796.015.132

## **ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ КУРСАНТОВ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

***Ссорин С.С.***

ФКОУ ВО «Академия права Федеральной службы исполнения наказаний» России,  
г. Рязань, РФ  
*ssorin@list.ru*

**Введение.** В статье рассмотрено влияние индивидуально-психологических особенностей курсантов на успешность выполнения нормативов по физической подготовке. Представлено описание основных методов развития этих качеств. Выявлены психологические характеристики. Доказана устойчивая связь между психологическими характеристиками курсантов и показателями физической подготовленности. Концептуальные основы личностно-деятельностного подхода были разработаны в трудах Б.Г. Ананьева, И.А. Баевой, А.А. Бодалева, Л.С. Выготского, Н.В. Кузьминой, А.А. Леонтьева.

**Основная часть.** Для успешного выполнения профессиональных задач, сотрудники уголовно-исполнительной системы должны быть высококвалифицированы, физически развиты. Содействие в этом оказывают образовательные организации системы ФСИН России. Среди приоритетных задач для преподавательского состава при проведении занятий по физической подготовке: воспитание у курсантов потребности в здоровом образе жизни; совершенствование методического аппарата, учет индивидуальных особенностей учащихся при разработке учебных программ. Чтобы обеспечить эффективность освоения курсантами дисциплины «Боевая и физическая подготовка», мы предлагаем обратить внимание на учет индивидуально-психологических особенностей личности. Это может быть темперамент учащегося, его волевые, мотивационные особенности, общая выносливость, состояние организма – одним словом все то, что обеспечивает специфичность выполняемой индивидом деятельности [1, С.75]. Чтобы установить взаимосвязь мы использовали ряд методик и изучали оценочные ведомости. Респондентам предлагалось пройти ряд методик: Пятифакторный опросник личности 5PFQ и тест на темперамент Айзенка. Были взяты сводные ведомости результатов зимней и летней сессии по физической подготовке.

Тип высшей нервной деятельности психологи относят к физиологии, а темперамент – к психологии. Поведение курсанта зависит от индивидуально – психологических особенностей личности, в которых проявляются подвижность, сила, уравновешенность нервных процессов. Равновесие, подвижность и сила являются основными свойствами процессов возбуждения и торможения [4, с. 246].

Сангвиник подвижен, активен, легко справляется с работой, но у него отсутствует усидчивость [3, с. 17]. Холерик решителен, инициативен, но отличается неуравновешенностью, вспыльчивостью. Флегматик уравновешен, работоспособен, труженик, но медлителен и малоподвижен. Меланхолик склонен к самоуглублению, замкнут, мнителен, но душевен, готов помочь и посочувствовать. Эти качества необходимо учитывать преподавателям физической подготовки.

Выборка подбиралась случайным порядком и составила 30 человек, курсанты 1-5 курса факультета психологии и пробации Академии ФСИН России. По результатам теста Айзенка – 57% сангвиники, 30% – флегматики, 10%–холерики, 3% – меланхолики. Участникам с разным типом темперамента предлагалось пройти спортивные испытания. Результат в беге на 6 км метров в большей степени изменяется у курсантов с более сильной нервной системой, тех кто является сангвиниками и флегатиками. Что касается челночного бега и выполнения норматива на 100 м, то динамика выше у курсантов со слабой нервной системой. В ходе эксперимента было отмечено, что наблюдается отрицательная связь между темпом прироста результатов в челночном беге и общей выносливостью (бег 3 км.).

Также мы изучили результаты зимней и летней сессии курсантов разных курсов, обратили внимание на возрастные особенности. У курсантов первого курса встречаются трудности в плане адаптации, несмотря на высокий общий уровень мотивации им не хватает физических возможностей. Результаты успеваемости их учебных групп ниже чем у 2-3 курса. Курсанты второго курса уже частично прошли период адаптации, а третьекурсники уже приобрели опыт учебы и службы. В результате проведенного исследования было установлено, что на 2 курсе обучения отмечается повышение физических качества курсантов. На 3 курсе мотивационный компонент и изменение мировоззрения совпадает достаточным уровнем физических возможностей, что объясняет улучшение результатов выполнения нормативов. Курсанты старших курсов 4-5 становятся более выносливыми, способны ранжировать по приоритетности потребности, являющиеся источником их активности. Однако результаты сессии на старших курсах снова снижаются, это объясняется тем, что ведущим мотивом перестает быть достижение, как на начальных курсах, падает соревновательный дух, их деятельность осуществляется на уровне навыка. Эти данные позволяют сделать вывод о том, что функциональные возможности и развитие физических качеств курсантов изменяются под действием психических факторов. Развить данные качества можно, моделируя различные ситуации, приближенные к естественным условиям. [2, с. 75.]

Помимо психологических особенностей на успешность выполнения нормативов оказывает влияние и уровень физического развития. У 30 респондентов оценивалась длина тела (ДТ, см), масса тела (МТ, кг), окружности грудной клетки (ОГК, см) и кистевой индекс (КД/МТ, кг/кг). В ходе анализа параметров было установлено, что к окончанию обучения увеличилась масса тела, окружность грудной клетки, а длина тела не изменилась почти, то есть ростовые процессы уже завершились.

**Выводы.** Таким образом, влияние индивидуально-психологических особенностей курсантов на успешность выполнения нормативов по физической подготовке очевидно. Для более быстрого развития двигательных способностей, успешности сдачи нормативов, необходима специализация курсантов в занятиях спортом, учитывая индивидуальные способности. Проведенные исследования подтвердили, что возрастные особенности, волевой и мотивационный компонент, темперамент влияет на успешность выполнения нормативов. Следующим этапом нашего исследования будет разработка методических рекомендаций преподавателям по учету личностных особенностей курсантов и содействие успешной сдачи нормативов, а также составление программы работы с курсантами, ее апробация

## Список литературы

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов МВД России к боевой деятельности с использованием средств физической подготовки. //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 75 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-model-formirovaniya-gotovnosti-kursantov-vuzov-vv-mvd-rossii-k-boevoy-deyatelnosti-s-ispolzovaniem-sredstv-ognevoy-i/viewer> (дата обращения: 20.05.2023).
2. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. – Изд-во Гриф МО РФ. Гриф МВД РФ, 2018. – 216 с. – ISBN 978-5-238-01157-8
3. Лапин, А.Ю. Прогнозирование спортивных результатов на основе психологических особенностей спортсмена / А.Ю. Лапин, И.В. Бабичев, О.И. Жихарева // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 4. – С. 16–18. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prognozirovanie-sportivnyh-rezultatov-na-osnove-psihologicheskikh-osobennostey-sportsmena-1>(дата обращения: 17.06.2023).
4. Мельников, В.И. Влияние преобладающего типа темперамента студента на его обучаемость и работоспособность / В.И. Мельников // Актуальные проблемы модернизации высшей школы: модернизация отечественного высшего образования в контексте национальных традиций: материалы XXX Международной научно-методической конференции. – Новосибирск, 2019. – С. 244–247.

УДК 796.015.82

## ОТБОР СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

*Ткаченко Я.В., Зязин А.К., Попова К.Г.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ

Спортивный отбор представляет собой концепцию организационно-методических мер единого нрава, содержащих педагогические, социологические, психологические, а также медико-биологические методы исследования, на основании которых обнаруживаются задатки, способности, а также свойства спортсменов различного возраста и квалификации. Среди всего спортивного многообразия особо выделяются циклические виды спорта, в котором выделяется свой блок характерных предпочтений и особенностей. Как показало проведенное исследование, в циклических видах спорта такое качество как выносливость (бег на длинные и средние дистанции, велоспорт, плавание и т.д.) является определяющим и вся работа по этапам отбора молодых спортсменов сводится к определению их предрасположенности в этой области.

В современных условиях особую актуальность обретает спортивный отбор, предполагающий концепцию организационно-методических мер, на основе которых обнаруживаются задатки спортсменов в циклических видах спорта, а также возможности юношей и девушек для специализации в конкретном виде спорта.

Цель проведенного исследования – изучить состояние отбора спортсменов в циклических видах спорта как основы спортивной карьеры как профессионалов, так и любителей.

В ходе исследования использовались такие методы как: опрос, беседа, изучение источниковой базы. Эксперты полагают, что разнообразие, а также противоречивость подходов к вопросам отбора спортсменов в циклических видах спорта и методов её изучения представляют, по своему содержанию, разнообразные термины предмета исследования.

В связи с этим с целью последующего исследования концепции спортивного отбора в циклических видах спорта требуется уточнить такие термины, как: одаренность, способности и задатки (с точки зрения спортивной работы). Большие разногласия наблюдаются в установлении термина «спортивная одаренность», которая, по суждению одних авторов, считается сочетанием врожденных задатков, а также способностей, а по суждению иных, наличием генетически обусловленных моторных, морфофункциональных и психофизиологических характерных черт [1, 2].

Проведенные теоретические анализы, а также итоги экспериментальных разработок убеждают, что спортивную одаренность можно рассматривать как сочетание устойчивых и сильных способностей, которые обеспечивают высокие достижения в спорте. Ныне есть достаточно сведений о воздействии морфологических, биомеханических, психофизиологических, физиологических, а также иных свойств на итоги в разнообразных видах циклического спорта, а также сведения о генетическом потенциале ряда параметров, которые обеспечивают спортивные достижения и успехи.

Предлагается выделить этапы спортивного отбора в соответствии с этапами многолетней спортивной подготовки. В зависимости от конкретной направленности процедура долголетней тренировки спортсменов условно можно разделить на четыре этапа: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка в избранном виде спорта, спортивное совершенствование [1]. Этапы спортивного отбора соответственно этапам концепции долголетней подготовки спортсменов. Соответственно выделяется четыре этапа: первичный отбор, отбор в профессию, отбор в юношеский спорт, отбор в спорт высших достижений.

В результате проведенного исследования можно выделить основные этапы спортивного отбора в циклических видах спорта. Первичный отбор – этап предварительной подготовки. На этом этапе проводится спортивная ориентация, а также первоначальный отбор в секции, и детские спортивные школы. В единый этап Определенные специалисты выделяют спортивную ориентацию. Хотя так как единый отбор проходит в течение довольно продолжительного времени – не менее полутора лет, а в среднем – 2 года, то целесообразно объединить данные мероприятия. Отбор в профессию

начинается с медицинского отбора, в ходе которого выявляются противопоказания к занятиям спортом в целом, а также к определенному виду спорта, в отдельности. Также проводятся антропометрические измерения и проводятся тесты, устанавливающие степень физического развития. Функциональное тестирование обнаруживает состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечно-двигательной, вегетативной системы и вестибулярного аппарата, так же др. необходимые замеры. Обнаруживаются аэробные, а также анаэробные возможности. В циклических видах спорта обнаруживают способность к тактическим действиям, которая развивается на основании психофизиологических показателей.

После 2-3 лет первичного отбора ставится задача отобрать среди занимающихся спортом граждан, которые готовы сделать спорт собственной профессией. С данной целью проводится второй этап отбора [4]. Отбор в профессию (на этапе начальной спортивной специализации). О спортивной пригодности могут с относительно высокой вероятностью говорить последующие критерии: темп увеличения итогов; уровень достижений; стабильность достижений [2].

Виды отбора такие же, как и на предыдущем этапе. Медико-биологический отбор обнаруживает отклонения в самочувствии учеников спортивных школ, какие не были обнаружены ранее, а также, которые могли возникнуть в ходе профессионального занятия спортом. Физиологические и биохимические исследования отслеживают, как молодые спортсмены приспосабливаются к возросшим нагрузкам, как они восстанавливаются после них, также устанавливается потенциал резервных возможностей организма.

Перспективность кандидатов в сборные команды устанавливаются на основании возможности последующего формирования физических качеств, учёта двигательного потенциала, освоения современных двигательных навыков, увеличения функциональных возможностей организма спортсмена, способности к исполнению огромных по объёму и высоким по интенсивности тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях. Соревнования служат главной конфигурацией отбора [4].

Огромную значимость на данной стадии отбора имеют общественно-психологические характеристики. Необходимо учитывать морально-психологическую атмосферу в команде, психологическую совместимость её членов, степень массовой сплоченности при отборе в сборные команды [3]. Отбор в спорт высших достижений – этап спортивного совершенствования. Данный этап характеризуется максимальной реализацией личных возможностей. На этой стадии отбора в сборные команды отбираются более квалифицированные спортсмены, а на самом высочайшем уровне – так представляемые элитные спортсмены либо эталонный контингент.

**Выводы.** Таким образом, качественное проведение профессионального отбора спортсменов в циклических видах спорта, позволяет оптимально решать кадровый вопрос для каждого кандидата, в конечном счете, выбирая, на основе существующих методик, оптимальный человеческий материал повышая возможности позитивного итога.

#### **Список литературы**

1. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – Москва: СПб.: Питер, 2015. – 128 с.
2. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 24-25.
3. Гужаловский А.А. Теория и методика спортивного отбора: учебник для институтов физической культуры / А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 352 с.
4. Караванов А.А. Профессиональная психологическая пригодность, как системное образование / А.А. Караванов, И.Ю. Устинов, О.М. Холодов, Е.А. Сергатских // Всероссийская научно-практическая очно-заочная конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2015. – С. 143-148.

УДК 796.034.2

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Фалькова Н.И.**, канд. наук по физ. восп. и спорту, проф.,

**Ушаков А.В.**, канд. биол. наук, доц., **Чернец Г.А.**

ГБОУ ВО «Донбасский государственный университет юстиции», г. Донецк, РФ

*fizivospitanie2015dli@mail.ru*

**Введение.** Приоритетным направлением развития информационно-коммуникационных технологий в долгосрочной перспективе является повышение качества образования на основе информационно-коммуникационных технологий, в том числе расширение их использования для развития новых форм и методов обучения, в том числе дистанционного образования. В настоящее время на фоне ускорения технического прогресса появляются широкие возможности в сфере образования. На современном этапе наблюдается всестороннее массовое внедрение информационных технологий во все сферы образования. Образование, включающее в себя традиционные и дистанционные формы обучения, является гибридной формой перспективного образования.

**Основная часть.** Дистанционное обучение является специфической формой получения образования, которая может наряду с другими формами

результативно применяться в системе высшего образования. В образовательном процессе применяются как традиционные, так и инновационные средства обучения, в основе которых лежит применение компьютерной техники, телекоммуникаций и других современных информационных технологий. Решение проблемы выбора платформы для создания системы дистанционного обучения является центральным, и этот выбор зависит от целой цепи факторов: какие требования предъявляются к среде, какие функциональные характеристики должны присутствовать, на каких пользователей ориентирована среда и, что немаловажно, какие средства затрачены для приобретения и поддержки требуемой платформы.

Среди средств дистанционного обучения лидерами по популярности являются: YouTube; GoogleDocs; Skype; Prezi; Moodle; Slideshare; Gloster; Dropbox. Наиболее распространенной в России является система дистанционного обучения Moodle. Moodle поддерживает почти 80 языков и используется более чем в 30 тыс. учебных заведениях по всему миру. Данная система ориентирована, прежде всего, на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися, но также подходит для организации дистанционных курсов и поддержки очного и заочного обучения [1].

На сегодняшний день средства дистанционного обучения широко применяются в традиционном очном и заочном обучении, выстраивая уникальные модели этого процесса. Однако, преподавание практических дисциплин, таких как, физическая культура, требует особого подхода, где, необходимо выстраивать образовательную модель, которая будет доступна всем его участникам [1].

Дистанционное обучение предполагает выполнение заданий, соблюдение режимов двигательной активности, самостоятельную работу, выбор вида и формы занятий с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

На платформе дистанционного обучения, преподаватели размещают видеоуроки, учебно-методические пособия, примеры дневников самоконтроля.

Технологии дистанционного обучения позволяют не терять качество образования, путем индивидуализации, активных методов обучения, более тесного двухстороннего взаимодействия преподавателя и обучающегося.

Методическое проектирование технологий дистанционного обучения, необходимо планировать в модульных блоках и логико-временных стадиях, где, в конце каждого должно проходить теоретическое тестирование. Это позволит структурировать учебные материалы и применять комбинированные модели обучения на основе деятельностного подхода.

**Заключение.** Активизация познавательной деятельности обучающихся, способствует формированию профессиональных умений и

навыков, оказывает положительное влияние социализацию, мотивацию, преодоление изолированности, которая является одним из негативных факторов дистанционного обучения.

### Список литературы

1. Вафоев Б.Р. Сравнительный анализ использования дистанционного обучения в вузах спортивной направленности / Б.Р. Вафоев, С.Б. Ибрагимов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. – С. 117–122.
2. Кошеливская Е.Е. Современные подходы к организации элективных курсов по физической культуре в вузах северных регионов России / Е.Е. Кошеливская // INNOVATION SCIENCE Сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции. – 2020. – Из-во: МНИЦ «Наукофера». – Смоленск, 2020. – С. 22-28.

УДК 796.011.2

## АКТУАЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

*Цибренок Н.И., Бобряшов И.В., Коваленко М.Е.,  
Клементьев Н.А., Зацепин Е.В.*

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ  
*kanc@vgifk.ru*

**Введение.** В настоящее время спортивная психология приобретает все большую актуальность, она считается психологической особенностью спортивной деятельности в ее всевозможных видах и психических особенностях личности спортсмена. Спорт помогает всесторонне развиваться человеку и воспитать его морально-волевые качества.

**Основная часть.** Анализ литературы показал, что знания в области психологии спорта могут значительно улучшить физические показатели спортсмена, при этом они неразрывно связаны с основными спортивными задачами, целями которых являются:

1. Улучшение работоспособности за счет формирования двигательных способностей и умений, создание психологических критерий для достижения больших показателей силы, выносливости, ловкости движений;
2. Подготовка к соревнованиям (выступлениям);
3. Формирование личности спортсмена в деятельности коллектива, при общении с тренером [1, 3].

Психология спорта как научная дисциплина взаимодействует с тремя областями познаний: спортивной практикой, психологией и другими

спортивными науками. При этом все три области одинаково важны для спортивной психологии. Все они имеют отношение к ее проблемам, теоретическим задачам, индивидуальным подходам, научным и этическим эталонам.

Психология спорта с помощью спортивной практики пытается разобраться в сущности проблем, образующихся в соревновательном спорте или же в области оздоровительной физкультуры [2].

Для достижения указанных целей в спортивной психологии выделяют ряд задач, к которым относят:

1. Создание важных психических критериев: для улучшения психической выносливости (используется визуализация целей, разделение проблемы на части, умение сосредотачиваться, устранение отвлекающих факторов); для увеличения физических показателей спортсмена требуется развитие конкретных видов восприятия (стимул и его использование как внешнее и внутреннее вознаграждение, внутренний настрой, скромность и т.д.).

2. Хорошая психическая подготовка спортсмена способствует: гармоническому физическому развитию; воспитанию необходимых черт личности, моральных качеств, необходимых в сложных условиях соревнований.

3. Психорегуляция – комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего повышению спортивной работоспособности.

Выделяют три метода психорегуляции: беседа (общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую вялость); убеждение (настроить спортсмена на конкретную деятельность); приказ (волевая форма внушения в бодрствующем состоянии).

4. Улучшение общения между тренером и командой включает: творческий подход к тренировочному процессу; поддержка психического напряжения во время обучения техники и тактики.

5. Увеличение у спортсмена воли к победе в ситуациях: когда данный показатель находится на не столь высоком уровне для хорошего выступления (предполагает работу со спортсменом; когда данный показатель на столько высок, что у спортсмена есть возможность «перегореть» ещё до старта состязаний).

6. Поддержка бойца предполагает работу со спортсменом в сложные для него моменты – от снятия предстартовых волнений и работы со стрессом до помощи в случае поражения выступлений и связанных в связи с данными переживаниями [3].

Все вышеперечисленные задачи направлены как на успешное выступление спортсмена на соревнованиях, так и способствуют решению основных спортивных задач, при этом каждой из рассматриваемых спортивных задач можно поставить в соответствие одну или несколько задач спортивной психологии.

Как показывает практика, на результат при выступлении спортсмена может повлиять его предстартовое состояние.

Предстартовое состояние наступает у всех спортсменов, независимо от уровня соревнований, и может проявляться за длительное время до самих состязаний. У кого-то это проявляется за некоторое количество месяцев, дней или же в последние минуты перед выходом – на деле же это зависит от настройки спортсмена на соревнованиях.

Предстартовое состояние проявляется очень разнообразно. Выделяют три характеризующие этого состояния: стартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия [1].

Стартовая лихорадка проявляется в случае, когда нервная система спортсмена очень сильно возбуждена – начинают дрожать руки, дрожь обхватывает все тело и т.п. Все это становится предпосылкой плохой координации перемещений, фальстартов, неудачного выступления.

Боевая готовность – это благоприятная форма предстартового состояния, которая дает психологическую уверенность в ожидании старта, в стремлении одержать победу.

Стартовая апатия – это противоположная сторона стартовой лихорадки, которая проявляется в недостаточной уверенности спортсмена в своих силах и боязни проигрыша, появлении желания не выходить на старт и в целом отказаться от участия в соревнованиях.

Все эти состояния вносят изменения в функциональную систему спортсмена – это может быть дыхательная, сердечнососудистая или же железы внутренней секреции.

Следующим этапом проявления психологических состояний являются соревнования – это стрессовая обстановка, когда от эмоционального состояния спортсмена зависит его успех. Излишнее психическое напряжение понижает эффективность выполняемых действий, что приводит к плохому результату.

Несомненно, и предстартовое состояние, и непосредственно участие спортсмена в самом соревновании влечет за собой возрастание психических нагрузок, появление состояния апатии, вызванной монотонностью труда и перегруженности. Это требует от спортсмена систематической психологической подготовки, изучение методов самоконтроля и психорегуляции.

Психические барьеры могут быть связаны с большим проявлением некоторых черт характера спортсмена. К примеру, высокая самооценка получила имя «звездной болезни», а чрезмерная самоуверенность вызывает пассивность и апатию.

**Выводы.** Таким образом, психология спорта является неотъемлемой частью физической культуры. Содержание психология спорта, ее видов, форм и задач помогает создать правильный настрой, трезво оценивать, как победу так поражение.

## Список литературы

1. Журавлев П.А. Психологическая проблема мотивации / Журавлев П.А., Холодов О.М. // VIII Всероссийская научно-практическая конференция магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УРАЛГУФК – Челябинск: УралГУФК, 2020. – С. 232-235.
2. Холодов О.М. Особенности психологической подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности / О.М. Холодов, С.В. Орлов // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – С. 282-286.
3. Холодов О.М. Психология физической культуры и спорта / О.М. Холодов, А.Н. Фир, Т.А. Яхонтова // IV Научно-практическая конференция молодых ученых «Шаг в науку» (II всероссийская). – М.: «Московский городской педагогический университет» институт естествознания и спортивных технологий, 2020. – С. 419-423.

УДК 316.614

## МЕСТО СПОРТА В ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Яковлева И.П.*, канд. ист. наук, доц., *Мельник М.А.*  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»,  
г. Краснодар, РФ  
*pariny@rambler.ru*

**Введение.** Массовый спорт во все времена играл важную роль в жизнедеятельности как отдельного индивида, так и общества в целом. Специалисты оценивают его как самый простой способ поддержания физического (облегчение засыпания, улучшение качества сна, снижение риска инсульта, улучшение питания суставов, состава крови, укрепление сосудов) и ментального (снижение уровня стресса, улучшение настроения, повышение самооценки человека, улучшение функционирования и работе мозга) самочувствия личности [1, с. 36]. Спорт позволяет удовлетворять духовные потребности общества, способствует подготовке человека к трудовой деятельности, упрочению и расширению межкультурного взаимодействия [2, с. 957]. Особенно важно в этом плане вовлечение в спорт российской молодежи как социального ресурса для реализации многих государственных программ, от чьей активности зависит достижение поставленных государством целей [3, с. 311].

**Основная часть.** Понимание значимости обозначенной выше цели прослеживается в выступлениях президента РФ, который неоднократно отмечал, что физическая культура и спорт являются сферой национальных интересов России [4, с. 77], и реализуется в специализированных государственных программах и нормативно-правовой базе организации системы образования и воспитания молодежи страны [5, с. 34].

Федеральные образовательные программы образования на всех уровнях обучения предусматривают занятия по физической культуре. Кроме того, занятия спортом планируются программами внеучебной деятельности образовательных организаций. Так, согласно отчету о самообследовании за 2022 год на базе спорткомплекса «Политехник» Кубанского государственного технологического университета работают 27 спортивные секции (легкая атлетика, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика, мини-футбол, черлидинг, шахматы, тхэквондо и другие). Для студентов, проживающих в общежитиях, по отдельному расписанию проводятся занятия в тренажерном зале (для юношей и девушек), в зале для спортивных игр, на открытых площадках стадиона КубГТУ. Каждый год на базе вуза проходят различные спортивные мероприятия (Спартакиада КубГТУ среди студентов 1-х курсов и 2-5 курсов в проекте «ПРОСпорт», спортивный праздник «Многоборье ГТО», Первенства КубГТУ, посвященные знаменательным датам (Дню защитника Отечества, Дню Победы и т.п.). Однако, наличие возможностей заниматься спортом не означает желание и готовность молодых людей это делать. С целью выявить отношение современной учащейся молодежи к физической культуре было проведено исследование. Опрос проводился среди студентов 1-4 курса Кубанского государственного технологического университета (70 человек). 45 % опрошенных – мужчины, 55% – женщины. По возрасту респонденты распределились следующим образом: 26,8% – до 18 лет, 61% – 18-22 лет, 12,2% – старше 22 лет.

Опрос показал, что студенты осознают те функции, которые выполняет спорт в жизни общества и личности. Акцент при этом делается на здоровьесберегающих сторонах изучаемого явления: для 21,4% опрошенных спорт это, прежде всего, способ поддержания физической формы, еще для 19% – стиль здоровой, активной жизни. Выделили респонденты и функции, связанные с ментальной компонентой личности: спорт – это отличное самочувствие (21,4%), развитие определенных качеств личности (16,7%). Кроме того, студенты отмечают досуговую функцию (7,1%), экономическую (заработок – 2,4%).

Оценивая положительное влияние спорта на молодых людей, респондента указали, что он делает человека более дисциплинированным (31%), помогает оздоровиться (23,8%), закалить характер (19%), способствует повышению самооценки (7,1%), ответственности (7,1%), мотивирует к активной жизненной позиции (7,1%).

Среди негативных факторов занятия спортом опрошенные отметили возможность получения различных травм (76,2%), то, что спорт приводит к потере сил, усталости (14,3%), занимает много времени (7,1%).

Из видов спорта 38,1 % респондентам нравятся командные виды спорта (футбол, волейбол, гандбол, регби и т.д.), 26,2% – боевые (бокс,

самбо, дзюдо, тайский бокс и т.д.), 16,7% - гимнастика, 11,9 % - легкая атлетика, 4,8% – водные (водное поло, плавание, акватлон и т.д.), 2,4 % – йога.

При этом, 40,5% студентов занимались данным видом спорта ранее, 35,7 % – занимаются им сейчас, 23,8% – ограничиваются ролью болельщиков.

В основном занятия физической культурой у молодежи связаны с занятиями в учебных заведениях (57,1% – на уроках физкультуры, 38,1% – на парах в высшем учебном заведении), хотя и здесь нет тотального охвата выборки. В спортивных секциях вуза занимаются 33,3 % опрошенных. 21,4% респондентов тренируются под руководством специалистов в спортзалах города. Еще 23,8% самостоятельно тренируются в спортивных и тренажерных залах.

С учетом обязательной спортивной нагрузки в образовательном учреждении каждый день занимаются спортом 11,9% студентов, 61,9% – несколько раз в неделю, 21,4% несколько раз в месяц, 4, % не занимаются в принципе.

Для того чтобы воспользоваться теми возможностями, которые предлагает КубГТУ для занятий физической культурой, студенты должны быть осведомлены о них. Опрос показал, что хорошо осведомлены о всех возможностях 38,1 % опрошенных, имеют общее представление об этом 33,3 %, очень мало знаю о спортивной жизни в КубГТУ 14,3%, ничего об этом не знают 14,3 %.

Основными средствами повышения информированности учащихся о возможностях занятий спортом в вузе респонденты видят сообщения преподавателей профильной кафедры (50%), размещение информации в социальных сетях вуза (35,7%) и установку наружной рекламы на территории вуза (11,9%).

**Заключение.** Спорт является важной сферой общественной жизни и средством развития личности. Государство уделяет большое внимание физическому воспитанию молодежи. Вузы стараются организовать различные возможности для вовлечения учащейся молодежи в спортивную жизнь организации. Проведение социологических исследований позволяет выявить уровень заинтересованности студентов в данном направлении работы учебного заведения.

### Список литературы

1. Налимова М.Н. Спорт в жизни современной молодежи / М.Н. Налимова // Известия института систем управления СГЭУ. – 2019. – № 2 (20). – С. 35-37.
2. Хотина Ю.В. Социальные коммуникации в сфере образования в Российской Федерации: из истории взаимодействия отечественного рынка образовательных услуг и PR / Ю.В. Хотина, А.С. Бочкарева // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: материалы III междунар. науч.-практ. конф. – Краснодар: КубГТУ, 2018. – С. 955-961.

3. Миронец Е.В. Студенческая молодежь Кубани как социальный ресурс реализации государственных программ развития сельских территорий /Е.В. Миронец, И.П. Яковлева // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского ГАУ. – 2015. – № 109. – С. 309-324.
4. Цинченко Г.М. Государственная политика Российской Федерации в сфере развития физической культуры и спорта / Г.М. Цинченко, И.С. Орлова // Вопросы управления. – 2019. – № 3 (39). –С. 76-87.
5. Чунихина Т.Н. Правовое обеспечение профессиональной деятельности. Право и экономика: учебное пособие / Т.Н. Чунихина, И.А. Хронова, С.Г. Степаненко. – Краснодар, 2022. – 199 с.

# СОДЕРЖАНИЕ

## Физическое воспитание и спорт

### *Организация управления физической подготовкой и спортивной тренировкой*

<i>Акопов В.Э.</i> К вопросу о прогнозировании в спорте .....	5
<i>Акопов В.Э., Иванова А.Е.</i> Эффективность обучения плаванию детей с различной степенью избыточной массы тела на этапе начальной подготовки .....	8
<i>Алешин Е.В., Коваль Т.В., Алешин О.Е.</i> Организация занятий по физическому воспитанию при дистанционном обучении .....	11
<i>Амолин В.И., Борзилова Ж.М., Кудрявцев П.А.</i> Совершенствование основных технических приемов игры в баскетбол .....	14
<i>Батищева М.Р.</i> Развитие физической культуры и спорта в Донецкой области в начале 1970-х гг. ....	17
<i>Беликова Е.В., Сулейменова Е.В., Туравина А.А.</i> Спортивный туризм как средство физического воспитания студентов педагогического вуза .....	20
<i>Бондарчук И.Ю., Аматауни Н.А., Шиншина С.И.</i> Теоретические подходы к организации управления физической подготовкой студентов .....	23
<i>Борzych С.Э., Казаков Р.Ю., Федоров В.В.</i> Актуальные проблемы безопасности физической культуры, спорта и туризма .....	26
<i>Борисов Д.А., Борисова О.И.</i> Задачи физической подготовки на разных этапах в тяжелой атлетике .....	29
<i>Варавина Е.Н., Бятенко С.А., Десятерик Л.А.</i> Развитие и совершенствование силовых способностей студентов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках .....	32
<i>Волкова И.В.</i> Форма организации занятий физической культурой на немецком языке с применением технологии CLIL .....	35
<i>Гарина О.Г., Ерохина Н.А., Коновалова М.П., Черевинник Н.Н.</i> Значение фитнеса в физическом воспитании студента .....	38
<i>Горкун М.И., Шуманский И.И.</i> Внутренние причины спортивного травматизма .....	41
<i>Гридина Н.А.</i> Система управления физическим воспитанием обучающихся образовательных учреждений высшего образования .....	43
<i>Гришанов С.Ю., Шулаков С.А.</i> Влияние музыкального сопровождения на результативность занятий физкультурой и спортом .....	46
<i>Губарева Н.В., Базнер Е.А., Мешикова М.О., Антипова П.Н.</i> Мониторинг психомоторных способностей гребцов на начальном этапе спортивной подготовки .....	50
<i>Дмитриева О.А., Фролова О.А., Сопотова И.О., Матийченко А.С.</i> Применение оздоровительных технологий для учащихся с нарушением осанки .....	53
<i>Ерашов В.В.</i> Координация движений и игровое мышление в спортивной подготовке бадминтониста .....	56
<i>Жеванов В.В.</i> Спортивная тренировка в системе подготовки будущих специалистов .....	59

<i>Жеребченко В.И., Жеребченко Н.Г., Власенкова Л.Н.</i> Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания .....	61
<i>Жуков А.А.</i> Организация управления физической подготовкой и спортивной тренировкой .....	64
<i>Зибров В.Н., Переславцев А.В., Бочкин П.С.</i> Здоровый образ жизни спортсмена в баскетболе .....	66
<i>Зязин А.К., Ткаченко Я.В., Попова К.Г.</i> Подготовка спортивного резерва в легкой атлетике .....	69
<i>Игнатьева М.Г.</i> Дифференцированный контроль и оценка физической подготовленности студентов I курса .....	72
<i>Капачына Т.В.</i> Организация управления физической подготовкой и спортивной тренировкой .....	75
<i>Карпенко И.В., Карпенко Е.Н., Кошкодан Е.Н.</i> Методические рекомендации для самостоятельных занятий прикладной физической культурой во время дистанционного обучения .....	78
<i>Клементьев Н.А., Бобряшов И.В., Цибренок Н.И., Коваленко М.Е., Зацепин Е.В.</i> Безопасность в лыжных гонках .....	81
<i>Корневская Е.Н., Романчук С.И.</i> Методологические основы современной тренировки .....	84
<i>Куликова Т.А., Мануковская Т.В., Михеев А.Е.</i> Физическая культура в системе образования .....	87
<i>Куржнев У.Р.</i> Роль занятий по физической подготовке в профилактике агрессивного поведения курсантов образовательных организаций ФСИИ России .....	90
<i>Лебединская И.Г., Хвалебо Г.В., Сыроваткина И.А.</i> Формирование специальной профессиональной прикладной физической подготовленности студентов педагогического вуза .....	93
<i>Люгайло С.С., Кравец Н.С.</i> Особенности применения массажа в программе подготовки квалифицированных волейболисток .....	96
<i>Люгайло С.С., Шаланкова А.А.</i> Обоснование оптимизации программы подготовки спортсменов с диспластической кардиопатией: особенности профилактики адаптационных срывов .....	99
<i>Ляшко И.А.</i> Анализ особенностей точности бросков в прыжке в зависимости от дистанции их выполнения в баскетболе .....	102
<i>Максимова И.Б.</i> К вопросу силовой подготовки допризывной молодежи .....	105
<i>Марков В.В., Мижирецкая А.Ю., Воробьев В.В.</i> Деградация современного олимпийского движения .....	108
<i>Марченко Е.В., Комоцкая В.А.</i> Проблемы и пути совершенствования кадрового обеспечения массовой физкультурно-оздоровительной работы .....	111
<i>Марченко Е.В., Комоцкая В.А.</i> Развитие легкой атлетики в городе Горловка в шестидесятые годы .....	114
<i>Минаков С.И., Славский А.Н., Калоев Ч.Ю.</i> Отбор спортсменов в циклических видах спорта .....	117
<i>Моторина Л.Д.</i> Оптимизация тренировочного процесса юных конькобежцев с учетом влияния погодных условий .....	120

<i>Надточий И.О., Пирожков И.А., Щербаков Д.С.</i> Физическая культура человека ...	123
<i>Найденов П.К.</i> Методика использования внутренировочных средств в программе подготовки юных боксеров .....	126
<i>Норина Е.Э., Попсуевич А.В.</i> Управление физической подготовкой и спортивной тренировкой спортсменов .....	129
<i>Осиченко Е.Д., Бондарчук И.Ю.</i> Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов .....	131
<i>Петрова-Ахундова Ю.Л.</i> Развитие физических качеств методом круговой тренировки .....	134
<i>Репневская М.С.</i> Проведение учебно-тренировочных занятий в вузе со студентами специальной медицинской группы и ЛФК .....	137
<i>Сапрыкин П.П., Тарасова О.А.</i> Влияние летних спортивных сборов у легкоатлетов в возрасте от 13 до 16 лет на их спортивный результат .....	141
<i>Сидоренко А.С.</i> Фловотен как средство повышения силовых возможностей студенток вуза .....	143
<i>Сидорова В.В.</i> Структура разминки в соревновательном периоде подготовки гимнасток высокой квалификации .....	146
<i>Сопотова И.О., Фролова О.А., Дмитриева О.А.</i> Инновационные подходы к учебному процессу по физическому воспитанию студентов .....	149
<i>Степанов А.В.</i> Физическое самовоспитание .....	152
<i>Тарасенко В.Ф., Гречка И.Н., Макарова Ю.Ю.</i> История возникновения и развития бильярдного спорта .....	154
<i>Тимофеев А.А., Пугач И.В., Григорьянц А.С., Павлуценко А.А., Халистов Е.И.</i> Физическая культура студента .....	157
<i>Чамата О.А., Недашковская А.Г., Соколенко М.В.</i> Рекреационные возможности двигательной активности .....	161
<i>Чернышева Л.Г., Махотина О.В.</i> Специальные упражнения и нестандартное оборудование в тренировке прыгунов в длину в тройном прыжке .....	163
<i>Шурыгин М.С., Сенин В.Н., Борзых С.Э.</i> Рациональное питание в художественной гимнастике .....	166
<i>Ямилова Е.А.</i> Особенности физического воспитания студентов в условиях дистанционного образования .....	169

***Адаптивная физическая культура как средство  
восстановления здоровья студентов***

<i>Балакирева Е.А., Гришун Ю.А.</i> Методы восстановления футболистов с начальными признаками утомления .....	172
<i>Борзых С.Э., Сысоев Р.А., Чернышов С.М.</i> Личная гигиена спортсмена .....	174
<i>Бочкин П.С., Переславцев А.В., Зибров В.Н.</i> Оздоровительная и адаптивная физическая культура студентов .....	177
<i>Выхованец И.А., Ярис Г.Н., Крестников В.М.</i> Гигиенические мероприятия восстановления и повышения работоспособности спортсмена .....	180
<i>Выхованец И.А., Брюковкин П.А., Крестников В.М.</i> Формирование здорового образа жизни школьников средствами физической культуры .....	183

<i>Гаврилин А.А.</i> Адаптивная физическая культура как средство восстановления здоровья студентов .....	186
<i>Городецкая Е.Р., Кузнецов Б.В.</i> Современные физиологические методы исследований дыхательной системы .....	189
<i>Ершов Е.Н., Тимофеев А.А., Пугач И.В., Григорьянц А.С., Павлущенко А.А., Халистов Е.И.</i> Основные факторы риска, определяющие здоровье молодежи и технологии, направленные на их устранение .....	192
<i>Жеванова М.В.</i> Теория и организация адаптивной физической культуры .....	195
<i>Люгайло С.С., Гризовская О.В.</i> Особенности комплексной коррекции избыточной массы тела у студенток высших учебных заведений в процессе физкультурного образования .....	197
<i>Мануковская Т.В., Шуткин С.Н., Михеев А.Е.</i> Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов .....	200
<i>Мишин О.И.</i> На лыжах к здоровому образу жизни .....	203
<i>Мишин О.И.</i> Здоровый образ жизни и спорт против наркотиков .....	206
<i>Надточий И.О., Шуткин С.Н., Михеев А.Е.</i> Факторы риска, определяющие здоровье молодежи и технологии их устранения .....	209
<i>Небесная В.В.</i> Особенности распределения обучающихся с ослабленным здоровьем в группы по физической культуре .....	212
<i>Пидлубный Р.А., Мельничук Ю.В.</i> Особенности организации физкультурно-оздоровительной, спортивной работы и активного досуга студентов в период дистанционного обучения в вузе .....	215
<i>Пугачева И.И., Соломенный Ф.Ф.</i> Оздоровительная и адаптивная физическая культура студентов .....	217
<i>Соломенная З.В., Соломенный Ф.Ф.</i> Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания и эмоционального состояния физкультурно-спортивной деятельностью .....	220
<i>Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А.</i> Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового образа жизни человека .....	223
<i>Харьковская Л.В., Муравьев А.В.</i> Физическая подготовка будущих специалистов техносферной безопасности .....	226
<i>Чемисов О.А., Кучерявых А.А.</i> Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека .....	229

### ***Психолого-педагогические аспекты физической культуры***

<i>Агишева Е.В.</i> Повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культурой .....	231
<i>Аматуни Н.А., Бондарчук И.Ю., Федорова Г.В.</i> Формирование здорового образа жизни (теоретический аспект) .....	233
<i>Аматуни Н.А.</i> Социальный аспект физического воспитания .....	236
<i>Бобряшов И.В., Цибренок Н.И., Коваленко М.Е., Клементьев Н.А., Зацепин Е.В.</i> Психология физической культуры и спорта .....	239
<i>Городецкая Е.Р., Щербаков Д.С., Кузнецов Б.В.</i> Психолого-педагогические аспекты физической культуры студентов .....	242

<i>Доменко Ю.Н., Федоров А. П., Турчина Л.А.</i> Социальное значение физической культуры, спорта и туризма .....	245
<i>Дониченко Е.Ю., Лебедева В.С.</i> Востребованность педагогического контроля за занимающимися адаптивным спортом .....	248
<i>Жир В.В.</i> Здоровый образ жизни, как важный аспект психолого-педагогического компонента физического воспитания в вузе .....	251
<i>Золотухина И.А., Конева С.С.</i> Исследование способов предупреждения экзаменационного стресса в студенческой среде посредством физических упражнений с элементами сенсорной интеграции .....	254
<i>Кривец И.Г., Кривец Е.Г.</i> Психофизическая подготовка как система формирования и развития структуры личности с профессиональной направленностью .....	257
<i>Мишин О.И.</i> Важность физической культуры и спорта в подготовке специалиста-музыканта .....	260
<i>Олейник О.С., Белых С.И., Каменев В.В.</i> Эффективность процесса профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в контексте исполнения ими функций педагогического контроля .....	263
<i>Павельчак С.В., Романова Л.Б.</i> Повышение педагогического мастерства преподавателя по прикладной физической культуре в университете .....	265
<i>Панасюк О.В.</i> Влияние морально-этических, нравственных и волевых качеств на результативность баскетболистов .....	268
<i>Пашков А.П., Королев А.А.</i> Анализ уровня физического самовоспитания у сельских школьников 10-14 лет .....	271
<i>Прибой Е.Н.</i> Психолого-педагогические аспекты физической культуры .....	274
<i>Пугачева И.И.</i> Физическая культура и её воздействие на психологическое состояние студента .....	276
<i>Пугачева И.И., Соломенная З.В.</i> Влияние физической культуры на психологическое здоровье студентов .....	279
<i>Сидоренко А.С., Сидоренко В.С.</i> Объективные факты снижения мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузе .....	281
<i>Синеок Н.П.</i> Особенности всестороннего воспитания учащихся с помощью игры в шахматы .....	284
<i>Ссорин С.С.</i> Влияние индивидуально-психологических особенностей курсантов на успешность выполнения нормативов по физической подготовке .....	287
<i>Ткаченко Я.В., Зязин А.К., Попова К.Г.</i> Отбор спортсменов в циклических видах спорта .....	290
<i>Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Чернец Г.А.</i> Совершенствование дистанционных технологий учебного процесса занимающихся физической культурой и спортом .....	293
<i>Цибренок Н.И., Бобряшов И.В., Коваленко М.Е., Клементьев Н.А., Зацепин Е.В.</i> Актуальность спортивной психологи .....	295
<i>Яковлева И.П., Мельник М.А.</i> Место спорта в жизни учащейся молодежи .....	298

*НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ*

**ДОНЕЦКИЕ ЧТЕНИЯ 2023:  
ОБРАЗОВАНИЕ, НАУКА, ИННОВАЦИИ,  
КУЛЬТУРА И ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ**

Материалы  
VIII Международной научной конференции,  
25–27 октября 2023 г.,  
г. Донецк

**ТОМ 6**  
**Педагогические науки**  
*Часть 4*

под общей редакцией *С.В. Беспаловой*

Дизайн обложки	<i>А.Ю. Гурина</i>
Технический редактор	<i>М.В. Фоменко</i>
Компьютерная верстка	<i>Л.С. Котикова, М.В. Фоменко</i>

---

***Адрес оргкомитета:***

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»,  
ул. Университетская, 24, г. Донецк, 283001, ДНР, РФ.  
E-mail: *science.prorector@donnu.ru*

---

Подписано в печать 16.10.2023 г.  
Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Печать – цифровая. Усл.-печ. л. 17,9.  
Тираж 100 экз. Заказ № 23окт17/6г.  
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»  
283001, г. Донецк, ул. Университетская, 24.  
Издательство ФГБОУ ВО «ДонГУ».  
283001, г. Донецк, ул. Университетская, 22.  
E-mail: *donnu.izdatelstvo@mail.ru*