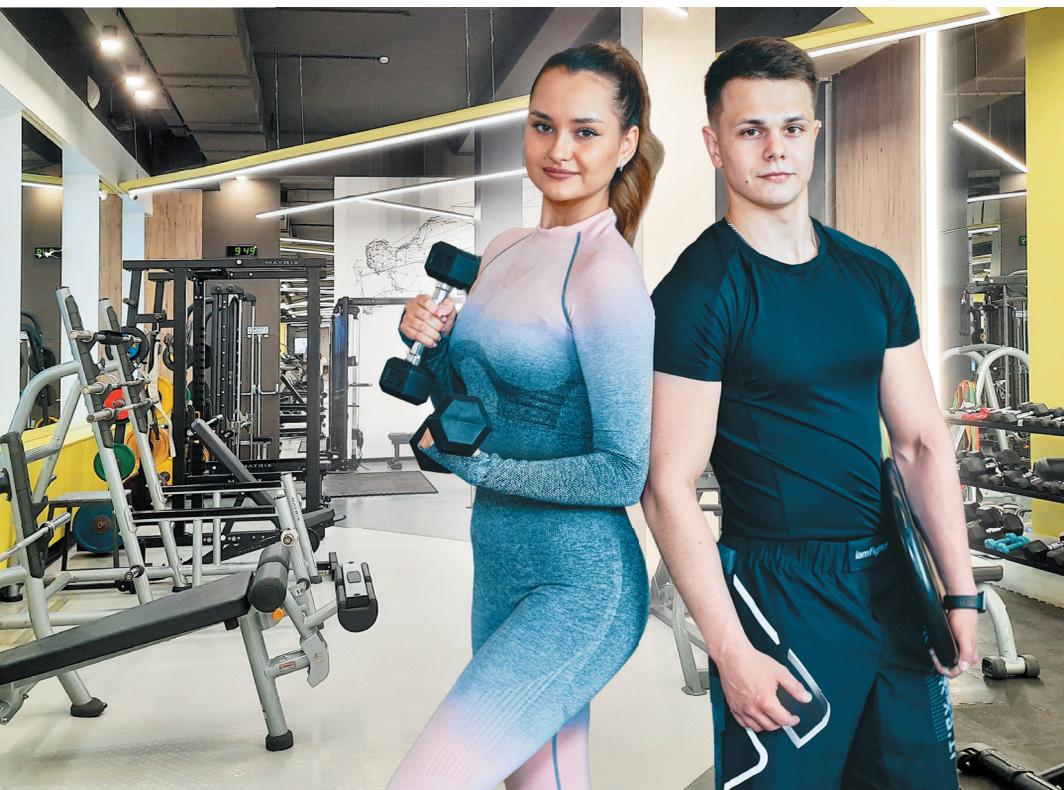




ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ



XX ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
16 февраля 2024 года



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

XX Всероссийская научно-практическая конференция
16 февраля 2024 года

Санкт-Петербург
2024

Ответственные составители:

- И. В. Соколова**, заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук, доцент;
А. С. Радченко, профессор кафедры физического воспитания СПбГУП,
доктор биологических наук

Редакционная коллегия:

- И. В. Соколова**, заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук, доцент;
А. С. Радченко, профессор кафедры физического воспитания СПбГУП,
доктор биологических наук;
Е. В. Чистякова, доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук

Рецензенты:

- О. А. Чурганов**, профессор кафедры лечебной физической культуры и спортивной медицины
Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова
(Санкт-Петербург), доктор педагогических наук;
Н. Н. Венгерова, доцент кафедры физической культуры Санкт-Петербургского
государственного экономического университета, кандидат педагогических наук

Рекомендовано к публикации
редакционно-издательским советом СПбГУП

Ф48 **Физическая культура и здоровье молодежи : XX Всероссийская научно-практическая конференция, 16 февраля 2024 г. — Санкт-Петербург : СПбГУП, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-7621-1267-3. — Текст : непосредственный.**

Представлены материалы XX Всероссийской научно-практической конференции, состоявшейся в Санкт-Петербургском Гуманитарном университете профсоюзов 16 февраля 2024 года.

Авторы докладов — преподаватели высших и средних учебных заведений России, Белоруссии, Китая, специалисты по физической культуре и спорту — рассматривают теоретические и практические вопросы физического воспитания молодежи: научно-методическое и медицинское обеспечение образовательного процесса; использование инновационных подходов в организации занятий по физической культуре; применение методов функциональной диагностики. Особое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья молодежи как главной задаче социальной политики государства, развитию массового спорта в современных условиях, разработке информационных технологий в образовательном процессе, культурологическим и социально-психологическим аспектам физической культуры.

Адресовано специалистам в области физкультуры, спорта и туризма, тренерам, преподавателям и студентам факультетов и институтов физической культуры и спорта, а также широкому кругу читателей.

БКБ 75

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

А. С. Запесоцкий,

ректор СПбГУП, член-корреспондент Российской академии наук, доктор культурологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ —
ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ ВУЗОВСКОЙ НАУКИ 11

И. В. Соколова,

*заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук, доцент, Почетный работник
высшего профессионального образования РФ*

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ» — ИТОГИ 20-ЛЕТНЕЙ РАБОТЫ 13

А. С. Радченко,

профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор биологических наук;

П. Д. Шабанов,

*профессор кафедры фармакологии Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова
(Санкт-Петербург), доктор медицинских наук;*

А. И. Тюкавин,

*заведующий кафедрой физиологии и патологии Санкт-Петербургского
государственного химико-фармацевтического университета,
доктор медицинских наук, профессор*

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ И ИСКУССТВЕННОЙ ГИПОКСИИ
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
В СПОРТЕ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ 15

Л. И. Лубышева,

*профессор кафедры философии и социологии Российского государственного
университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва),
главный редактор научно-теоретического журнала «Теория и практика
физической культуры», доктор педагогических наук*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО 17

В. И. Григорьев,

*заведующий кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского
государственного экономического университета, доктор педагогических наук,
профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ*

ГЕНЕРАТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКОЙ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 20

И. В. Манжелей,

*профессор кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности
Тюменского государственного университета, доктор педагогических наук*

ОПЫТ ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ
УНИВЕРСИТЕТА 25

- В. С. Степанов,**
заведующий кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения, доктор педагогических наук, профессор;
- А. А. Сомкин,**
профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения, доктор педагогических наук
- ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СТУДЕНТОВ-ТЕЛЕОПЕРАТОРОВ В ВУЗЕ ТВОРЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ. 26

Секция 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

- С. И. Дорохов,**
ведущий научный сотрудник Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры, доктор педагогических наук, доцент
- МЕТОД АНАЛИЗА ИЕРАРХИЙ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЙ
И ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В СПОРТЕ. 28

Л. В. Маришук,
профессор кафедры психологии и конфликтологии Российского государственного социального университета (Минский филиал), доктор психологических наук;

А. А. Быкова,
доцент кафедры физического воспитания Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники (Минск), кандидат педагогических наук;

- Кан Яо,**
аспирант кафедры спортивных игр Белорусского государственного университета физической культуры (Минск)
- К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗЯХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ ИЗ КИТАЙСКИХ ПРОВИНЦИЙ 30

В. В. Фурсов,
профессор кафедры легкой атлетики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, мастер спорта международного класса;

- Е. В. Королева,**
преподаватель кафедры физического воспитания Военно-космической академии им. А. Ф. Можайского (Санкт-Петербург)
- ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ
С УЧЕТОМ НОВЫХ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ. 32

Н. В. Курова,
профессор кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета им. С. М. Кирова, кандидат педагогических наук;

Е. К. Ильина, <i>преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета им. С. М. Кирова</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СПБГЛУ КАК ФАКТОР ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	35
И. В. Соколова, <i>заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук, доцент, Почетный работник высшего профессионального образования РФ;</i> М. М. Шинварз, <i>студент III курса факультета искусств СПбГУП</i> АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЛЬТИМЕДИАПРИЛОЖЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	37
О. В. Орлова, <i>доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук</i> ПЕДАГОГ КАК СУБЪЕКТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТА	38
Н. И. Перевозникова, <i>доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук;</i> Ю. Д. Лясина, <i>студентка III курса факультета конфликтологии СПбГУП</i> К ВОПРОСУ О КОНФЛИКТАХ В СПОРТЕ	39
Е. В. Чистякова, <i>доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук;</i> О. А. Черенкова, <i>студентка III курса факультета культуры СПбГУП</i> СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ	41
Е. В. Чистякова, <i>доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ СПБГУП К ИЗМЕНИВШИМСЯ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ.	43
Е. А. Тимофеева, <i>доцент кафедры информационных и управляющих систем Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, кандидат педагогических наук;</i> Т. Г. Климанова, <i>доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета (г. Коломна, Московская обл.), кандидат педагогических наук</i> РАЗРАБОТКА СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА СРЕДСТВАМИ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.	44

Н. Ю. Соболева,

доцент кафедры гимнастики и фитнес-технологий Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук;

Е. И. Тусеева,

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина (Санкт-Петербург);

Ю. Б. Кузьмина,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург)

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СКЛОННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО ВЫБОРА БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ ПЕДАГОГА. 48

Е. Д. Митусова,

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета (г. Коломна, Московская обл.), кандидат педагогических наук;

К. Н. Оликов,

учитель физической культуры Домодедовской средней общеобразовательной школы № 7 с углубленным изучением отдельных предметов

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ. 50

Н. А. Захарова,

доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук;

Д. Р. Мирсаянова,

студентка III курса факультета конфликтологии СПбГУП

К ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ 53

Т. А. Дабига,

доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Тверского государственного университета, кандидат физико-математических наук

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ АДАПТАЦИИ
ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ТВЕРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ 55

Л. К. Аницеева,

доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук;

А. А. Безрукова,

студентка III курса факультета культуры СПбГУП

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ. 56

Л. К. Аницеева,

доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ
ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ 59

С. Г. Абольянина, <i>доцент кафедры физического воспитания СПбГУП, кандидат педагогических наук</i> ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ	61
О. В. Буканов, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i> ПЕДАГОГ КАК СУБЪЕКТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТА	62
И. А. Кубанов, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП;</i> Е. Д. Сухорукова, <i>студентка IV курса факультета культуры СПбГУП</i> АНАЛИЗ ТЕМАТИКИ ПУБЛИКАЦИЙ В СБОРНИКАХ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СПбГУП «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ»	64
И. А. Кубанов, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i> АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ, В СБОРНИКАХ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СПбГУП «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ»	66
А. Г. Наседкина, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i> РОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ СТОЙКАМ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ СТУДЕНТОВ СПбГУП	67
Т. Р. Алиев, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i> ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТРОФИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ	68
Г. В. Степанов, <i>старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Владивостокского государственного университета</i> ИССЛЕДОВАНИЕ АСПЕКТОВ ЦИФРОВИЗАЦИИ ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	71
А. С. Терещенко, И. А. Кочергин, <i>старшие преподаватели кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ: ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА И КОНТРОЛЬ	72
А. В. Пономарева, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения</i> КРЕАТИВНЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА	73

А. В. Копытова, <i>старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин Дальневосточной государственной академии физической культуры (Хабаровск)</i>	
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	75
В. В. Горохов, <i>старший преподаватель кафедры физической подготовки Михайловской военной артиллерийской академии (Санкт-Петербург), кандидат исторических наук, доцент;</i>	
Е. А. Пронин, <i>аспирант Института физической культуры, спорта и туризма Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого</i>	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	78
М. А. Зубарева, <i>аспирант кафедры физической культуры Института гуманитарного образования и спорта Сургутского государственного университета</i>	
СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	80
Р. А. Полухин, <i>преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП</i>	
ВИДЫ ПРЫЖКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ	81
Л. Д. Алехин, <i>специалист по работе с молодежью Подростково-молодежного центра «Невский» (Санкт-Петербург)</i>	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СПбГУП И ВОСПИТАННИКОВ ПМК «АТЛАНТ»	83

Секция 2 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

А. Л. Максимов, <i>главный научный сотрудник Института физиологии Коми научного центра Уральского отделения РАН (Сыктывкар), доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН;</i>	
Н. С. Борисенко, <i>научный сотрудник Научно-исследовательского центра Военного института физической культуры (Санкт-Петербург)</i>	
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНФОРМАТИВНОСТИ ПРобы С РЕРЕСПИРАЦИЕЙ И ВЕЛОЭРГОМЕТРИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ ПРИ ОЦЕНКЕ ГИПОКСИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ	86

А. С. Радченко, <i>профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор биологических наук;</i>	
А. Н. Калининченко, <i>профессор кафедры биотехнических систем Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета «ЛЭТИ» им. В. И. Ульянова (Ленина), доктор технических наук;</i>	
А. А. Радченко, <i>инженер по медицинскому оборудованию спортивной школы олимпийского резерва № 3 Калининского района (Санкт-Петербург);</i>	
С. Н. Костенко, <i>студентка IV курса факультета информационно-измерительных и биотехнических систем Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета «ЛЭТИ» им. В. И. Ульянова (Ленина)</i>	
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ АДАПТИВНОЙ РЕАКЦИИ ПРИ ЖЕСТКОЙ ГИПОКСИИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА	89
Е. М. Желик, <i>доцент кафедры физического воспитания и спорта Самарского государственного технического университета, кандидат педагогических наук</i>	
ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	91
А. Г. Бармин, <i>доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения, кандидат психологических наук</i>	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА	94
А. В. Шукраева, <i>заведующая кафедрой педагогики и психологии Смоленского государственного университета спорта, кандидат педагогических наук, доцент;</i>	
В. Н. Карпов, <i>магистрант II курса факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета (г. Коломна, Московская обл.)</i>	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ	98
А. Г. Наседкина, <i>старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП;</i>	
М. В. Орлова, <i>преподаватель йоги и эксперт на онлайн-платформах, кандидат биологических наук (Санкт-Петербург)</i>	
РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ ПРАНАЯМЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	102

О. А. Сафонова, <i>директор спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета;</i>	
Д. В. Сафонов,	
Е. А. Рябчиков, <i>тренеры спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета</i>	
АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СПБГАСУ	104
Е. А. Пронин, <i>доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного аграрного университета, кандидат педагогических наук;</i>	
В. В. Горохов, <i>старший преподаватель кафедры физической подготовки Михайловской военной артиллерийской академии (Санкт-Петербург), кандидат исторических наук, доцент</i>	
АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ	105
М. А. Брусов, <i>аспирант кафедры физической культуры Сургутского государственного университета</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ I КУРСА В ХОДЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	107
Ю. В. Лепихина, <i>аспирант кафедры физической культуры Сургутского государственного университета, ассистент</i>	
ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА	108
ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ	110

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

А. С. Запесоцкий,

*ректор СПбГУП, член-корреспондент Российской академии наук,
доктор культурологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ*

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ — ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ ВУЗОВСКОЙ НАУКИ

Уважаемые коллеги, организаторы, гости!

Позвольте от имени ректората Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов приветствовать участников XX Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье молодежи».

20 лет назад, в 2003 году, состоялась первая научно-практическая конференция по вопросам физической культуры и здоровья студентов, организатором которой стала кафедра физического воспитания нашего Университета. С каждым годом дискуссионная площадка форума расширяет свои географические границы. За этот период в конференции приняли участие представители более 20 стран: России, Белоруссии, Украины, Китая, Республики Корея, Ирана, Сирии, Литвы, Ирака, Израиля, Анголы, Монголии, Финляндии, Польши и других, а также коллеги более чем из 100 городов России: Санкт-Петербурга, Москвы, Твери, Кемерово, Томска, Вологды, Перми, Великих Лук, Новосибирска, Сургута, Иваново, Тюмени, Белгорода, Череповца, Челябинска, Воронежа, Смоленска, Нижневартовска, Астрахани, Стерлитамака, Уфы, Читы и др.

Сегодня можно уверенно утверждать, что научное направление, заданное на нашей конференции, является актуальным и востребованным. Проблематика научного форума способствует формированию новых, современных концепций знаний и образования в области физической культуры. В Университете научной деятельности отводится особая роль, так как именно она является основной составляющей профессиональной подготовки современного специалиста и неразрывно связана с образовательным процессом, что находит отражение в реализации и совершенствовании образовательных программ.

Актуальность конференции несомненна, так как на ней рассматриваются вопросы, представляющие интерес для современного образовательного процесса, способствующего вовлечению молодежи в активную

спортивную и оздоровительную деятельность. Сегодня участники конференции поделятся своими знаниями и передовым опытом в использовании инновационных методик физкультурно-оздоровительной и спортивной работы для дальнейшего развития и совершенствования преподавания физической культуры на всех уровнях образования.

На конференцию представили свои доклады крупные специалисты в области физической культуры: главный редактор научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры», доктор педагогических наук, профессор Л. И. Лубышева; профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор биологических наук А. С. Радченко; доктор психологических наук, профессор Российского государственного социального университета Л. В. Маришук (Минск); доктор педагогических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного экономического университета В. И. Григорьев; доктор педагогических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения А. А. Сомкин и ряд других видных ученых. Настоящая конференция поддержана известными медицинскими специалистами: заведующим кафедрой фармакологии Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова, доктором медицинских наук, профессором П. Д. Шабановым; заведующим кафедрой физиологии и патологии Санкт-Петербургского химико-фармацевтического университета, доктором медицинских наук, профессором А. И. Тюкавиным. Свои доклады представили и тренеры, которые внедряют в учебный процесс современные научные разработки. Среди участников конференции приятно видеть молодежь.

Главные цели конференции — обмен научным и практическим опытом в сфере физической культуры, повышение качества организации и проведения учебных занятий, спортивно-массовой работы и, что особенно важно отметить, обсуждение и внедрение оздоровительных технологий при работе со студентами. Среди целей конференции также развитие сотрудничества между представителями научного сообщества и специалистами-практиками в области физической культуры и спорта, что, несомненно, способствует более качественному решению задач в деле оздоровления молодежи. Одной из первостепенных и основных задач научно-практических конференций является широкая презентация конкретного опыта преподавательской деятельности для внедрения его в практику образовательного процесса.

В СПбГУП сформирована эффективная педагогическая система работы со студентами, позволяющая молодежи активно включиться в физ-

культурно-оздоровительную и спортивную деятельность, приобщиться к самостоятельным занятиям физической культурой, выработать потребность в здоровом образе жизни. Уверен, что представленные доклады будут способствовать установлению новых контактов для будущих совместных проектов и эффективного сотрудничества.

От имени организационного комитета благодарю всех за участие в форуме.

Поздравляю участников с началом юбилейной XX конференции и желаю дальнейшей плодотворной работы и новых успехов на благо педагогической науки и здоровья молодежи.

И. В. Соколова,

*заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук, доцент, Почетный работник
высшего профессионального образования РФ*

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ» — ИТОГИ 20-ЛЕТНЕЙ РАБОТЫ

Научно-практическая конференция в Санкт-Петербургском Гуманитарном университете профсоюзов, впервые проведенная в 2003 году, за 20 лет стала масштабным научным форумом, собирающим коллег из разных регионов России и зарубежья. География конференции охватывает более 100 российских городов. В разные годы в ней принимали участие, делились своим профессиональным и педагогическим опытом видные деятели в области физической культуры и спорта: теоретики и практики, заведующие кафедрами, доктора наук, заслуженные работники физической культуры Российской Федерации. Среди них: А. С. Запесоцкий, В. У. Агеев, А. С. Горшков, А. Ф. Пшеничников, В. И. Григорьев, И. К. Яичников, С. М. Ашкинази, Л. В. Марищук, Ю. А. Гагин, А. А. Горелов, Д. Н. Давиденко, В. Г. Федоров, М. Т. Лобжа, Ю. А. Титаренко, Н. Г. Лутченко, В. Л. Марищук, А. С. Солодков, С. Б. Тихвинский, Г. П. Виноградов, А. Г. Левицкий, Г. А. Праздников, А. Г. Фалалеев, С. А. Фетисова, В. Ю. Волков, А. Г. Комков, Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич, Г. Н. Пономарев, Ю. Ф. Курамшин, И. В. Манжелей, В. П. Сущенко, О. А Чурганов и др.

Динамика конференций, в работе которых автору приходилось принимать участие, весьма показательна. Являясь организатором форумов

на протяжении всех этих 20 лет, кафедра физического воспитания прежде всего стремилась создать образовательную среду, в которой формируется пространство для повышения квалификации, получения новых практических знаний и обмена опытом. Наша конференция по форме соответствует традициям, сформировавшимся в жизни научного сообщества. Структурно конференция состоит из пленарных докладов и их обсуждения, работы секций и заключительного заседания.

Актуальность тематики конференций не вызывает сомнений. С каждым годом растет количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Многие преподаватели физического воспитания при проведении практических занятий сталкиваются с проблемами, вызванными этим фактором. Дискуссий на данную тему и число представленных материалов, отражающих проблему, с каждым годом становится все больше.

Не менее острым вопросом является снижение уровня общей физической подготовленности студентов. Поэтому вопрос о методах и средствах улучшения их физических качеств неизменно остается актуальным.

Особенно значимыми вопросами становятся методика и организация проведения занятий, методические приемы повышения интереса и качества учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Отдельной темой конференции является медико-биологическое обеспечение занятий физической культурой и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Ежегодно проводимая научно-практическая конференция «Физическая культура и здоровье молодежи» является базовой площадкой для обмена опытом и повышения квалификации преподавателей, а также неотъемлемым элементом жизни научного сообщества. Дискуссии о насущных вопросах дают возможность ученым и молодым специалистам обмениваться идеями и инновациями, тем самым открывая новые возможности для сотрудничества.

В последние годы в публикациях на эти темы нашло отражение развитие информационных технологий и их использование в занятиях физической культурой. Развитие компьютерных технологий позволило не только расширить коммуникацию, но и ввести дистанционный формат общения, что открывает новые возможности для участия в конференции коллег, которые не могут приехать к месту ее проведения. Теперь они могут не только полноценно участвовать в дискуссиях, но и представлять коллегам свои научные разработки.

Особую ценность представляют обсуждения результатов конференции с коллегами. Такие обсуждения становятся важным фактором для новых разработок и практического применения инновационных методик. Хочется надеяться, что, продолжая традицию ежегодного проведения конференции, специалисты СПбГУП получают возможность повысить свою научно-педагогическую квалификацию, в том числе как организаторов форума, а наши коллеги находят смысл для участия в ней.

А. С. Радченко,

профессор кафедры физического воспитания СПбГУП, доктор биологических наук;

П. Д. Шабанов,

*профессор кафедры фармакологии Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова,
(Санкт-Петербург), доктор медицинских наук;*

А. И. Тюкавин,

*заведующий кафедрой физиологии и патологии Санкт-Петербургского
государственного химико-фармацевтического университета,
доктор медицинских наук, профессор*

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННОЙ И ИСКУССТВЕННОЙ ГИПОКСИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТЕ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

С первой половины 1960-х годов спортсмены видов спорта на выносливость успешно повышали свои спортивные результаты тренировками в среднегорье, временно проживая и тренируясь на одной и той же высоте над уровнем моря. Этот принцип подготовки позднее был назван «живи высоко — тренируйся высоко» (ЖВТВ). В СССР основные базы спортивной подготовки сборных команд находились в курортных местах вокруг озера Иссык-Куль на высоте около 1600 м, а также у озера Севан на высоте примерно 2000 м над уровнем моря. В 1990-х годах физиологами был предложен иной принцип сочетания высот при воздействии среднегорья. Согласно этому принципу спортсмены проживают и выполняют легкие тренировки на умеренной высоте (~2500 м), тренировки средней и большой интенсивности — на относительно низкой высоте над уровнем моря (~1250 м) (принцип «живи высоко — тренируйся низко» — ЖВТН). Таким образом, варьирование высот над уровнем моря и (или) создание искусственных гипоксических условий

для дыхания на соответствующих высотах посредством гипоксикаторов теоретически считалось более эффективным приемом в тренировочном процессе.

Экспериментально было установлено, что принцип ЖВТН дает возможность наиболее эффективно увеличить общий показатель гемоглобина и усилить многие биологические механизмы, обеспечивающие повышение мышечной работоспособности спортсмена по сравнению с принципом ЖВТВ. Многочисленные исследования и прикладной опыт в различных видах спорта за последнюю четверть века позволили сформулировать несколько выводов (уроков), которыми следует руководствоваться в процессе построения тренировочных программ в условиях естественной и искусственной гипоксии, тем самым обеспечивая качество тренировочного процесса.

Одним из ключевых выводов, который можно получить, используя тренировочную стратегию ЖВТН или гипоксическую тренировку с аналогичным варьированием смоделированных высот, является необходимость контроля статуса железа в организме спортсмена. Доступность железа является необходимым условием как для обеспечения процессов эритропоэза при долговременной адаптации в условиях гипоксии, так и для протекания окислительного фосфорилирования.

Еще один важный вывод заключается в том, что естественные и искусственно смоделированные высоты над уровнем моря вызывают в принципе одинаковые адаптивные изменения в организме спортсмена. Этот вывод важен для широкого внедрения искусственной гипоксии в тренировочный процесс, то есть поддержания уверенности тренеров в использовании гипоксикаторов на всех этапах подготовки как в циклических видах спорта на выносливость, так и в командных видах. Последний вывод подтверждается и нашими работами, продемонстрировавшими успешность применения гипоксической тренировки в игровых видах спорта.

Л. И. Лубышева,

профессор кафедры философии и социологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Москва), главный редактор научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры», доктор педагогических наук

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Развитие физкультурного знания на основе современной методологии с учетом нынешних социальных преобразований и роста физкультурных потребностей людей оказывается принципиально важным направлением достижения высокого уровня сформированности физической культуры подрастающего поколения. Решение данной задачи требует совершенствования всех звеньев системы физического воспитания, физкультурного и спортивного движения, здравоохранения и сферы образования [2].

В соответствии с социальным заказом и целевой направленностью современных образовательных программ актуализируется необходимость формирования физической культуры личности обучающихся.

Традиционно процесс физического воспитания в образовательных учреждениях сводится преимущественно к физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, то есть делается акцент на биологическом и двигательном аспектах физического развития человека.

Однако современное образование требует реализации более широких целей: воспитание детей, подростков и молодежи посредством освоения ценностного потенциала физической культуры [1]. В этой связи становится особенно важным рассмотрение феномена физической культуры личности с позиции философского и методологического обоснования.

Цель исследования — рассмотреть феномен физической культуры личности и выявить его роль в подготовке обучающихся к выполнению норм Всероссийского комплекса ГТО в системе общего образования.

Методика и организация исследования. Информационным базисом для исследования феномена физической культуры личности стали научные труды, связанные с теоретическим и методологическим обоснованием ее содержательного и компонентного состава.

Для организации педагогического эксперимента использованы нормативные требования Всероссийского комплекса ГТО шестой ступени.

В исследовании приняли участие 65 учащихся старших классов (16–17 лет) общеобразовательной школы № 627 г. Москвы, у которых проводилась оценка уровня физической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. С позиции системного подхода рассмотрение проблемы воспитания физической культуры личности определяется, с одной стороны, человеческой сущностью, которая понимается как единство социального, духовного и биологического, а с другой — осмыслением этого феномена в качестве интегративного и динамического образования. В этой связи процесс формирования и проявления физической культуры личности предполагает не изолированное развитие и реализацию физических способностей, а их трансформацию в тесном взаимодействии с духовным совершенствованием, эмоционально-чувственным развитием, интеллектуальным и эстетическим воспитанием [3].

Опираясь на данный методологический аспект, сущность феномена физической культуры как важнейшей составляющей процесса физического воспитания необходимо рассматривать в контексте структурного анализа ее компонентного состава: двигательного, социально-психологического и интеллектуального [3, с. 4].

В условиях образовательного процесса интегрированное освоение компонентов физической культуры личности осуществляется посредством трансляции педагогами теоретических знаний и формирования практических умений и навыков обучающихся.

Особенно важна теоретическая составляющая урока по физической культуре в подготовке школьников к выполнению норм комплекса ГТО в общеобразовательном учреждении. В рамках развития интеллектуального компонента физической культуры создаются условия для формирования установки на знания о приемах самоконтроля, средствах и методах физической тренировки, интереса к текущей спортивной информации и истории комплекса ГТО, а также особенностям его развития в текущий период.

Социально-психологический аспект физической культуры личности проявляется в постижении обучающимися нравственных, этических и эстетических ценностей физической активности и спортивной деятельности, воспитании патриотических чувств.

В рамках данного исследования, рассматривая процесс подготовки старших школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО как средство формирования физической культуры личности обучающихся, предполагается освоение ими знаний в области организации физической активности, повышения уровня физической подготовленности посред-

ством использования инновационных средств, методов, педагогических технологий обучения.

В ходе эксперимента на уроках физической культуры в школе наряду с физической проводилась теоретическая подготовка, связанная с изучением истории и нормативной базы комплекса ГТО, его влияния на физические показатели и здоровье занимающихся.

Контрольное тестирование в конце эксперимента показало уровень готовности обучающихся к выполнению нормативов ГТО на различные знаки отличия.

Полученные в ходе экспериментальной работы данные показывают, что:

— скоростно-силовые возможности у юношей соответствуют серебряному знаку, у девушек — бронзовому;

— скоростные качества юношей оценены на золотой знак, девушек — на серебряный;

— показатели выносливости как у юношей, так и у девушек находятся на уровне бронзового знака отличия;

— гибкость у девушек оценивается золотым, у юношей — серебряным знаком;

— прикладные навыки юношей и девушек находятся практически на одном уровне. Отмечено, что юноши в большей степени выполняют норму по стрельбе на золотой знак отличия.

Вывод. Физическая культура личности обеспечивает поступательное развитие физического, биологического и социального потенциала жизнедеятельности человека, что создает основу для проявления высокого уровня физических качеств, двигательных возможностей, интеллектуальных способностей занимающихся.

Одним из эффективных путей подготовки обучающихся к выполнению норм Всероссийского комплекса ГТО является организация образовательной деятельности с учетом интеграции процесса теоретического освоения знаний и их практического использования в формировании физической культуры личности.

Литература

1. *Алексеев, С. В.* Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография / С. В. Алексеев [и др.]. — Москва : Науч.-издат. центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. — 780 с. — Текст : непосредственный.

2. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — Москва : Физкультура и спорт, 1988. — 208 с. — Текст : непосредственный.

3. *Лубышева, Л. И.* Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева. — Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. — 1996. — № 1. — С. 2–4.

В. И. Григорьев,

заведующий кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ

ГЕНЕРАТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Проблема повышения эффективности управления предсоревновательной подготовкой в условиях интенсификации тренировок, роста объема соревновательной практики и спортивных достижений является центральной в теории и методологии легкой атлетики. Применение генеративных (от *англ.* generate — порождать новое) технологий в решении этой проблемы расширяет границы реализации моторно-энергетического потенциала спортсменов в соревнованиях. Это класс управленческих задач повышенной сложности, опирающихся на анализ причинно-следственных связей между интенсивностью тренировки, трансформацией параметров техники, функционального состояния и спортивными достижениями.

Технология генеративного управления предусматривает контролируруемую настройку мощности и механической эффективности бега, глубины тренировочных эффектов, которая задает скорость достижения пиковой работоспособности и результатов. Регулирование критически значимых ресурсов, проводимое на платформе «управляемой искусственной среды», по сути, является операционным инструментом достижения целевого состояния и предельных результатов.

Это направление исследований остается актуальным, поскольку создает операционную платформу для генеративной настройки психомоторики и функционального состояния в зоне повышенной чувствительности к физическим и психологическим нагрузкам.

Цель исследования — максимальная реализация потенциальных возможностей бегунов в соревнованиях на генеративной платформе управления подготовкой. В задачи исследования входит уточнение пороговых значений морфофункциональных и моторных перестроек, важных для расчета парциальных величин нагрузки по критериям мощности работы, длины отрезков, количества повторений.

Программа исследования включает мониторинг психомоторных, энергетических и физиологических параметров, меняющихся в ответ на воздействие дистанционных, интервальных и повторных нагрузок при улучшении спортивной формы. Наблюдались 16 бегунов на 800 м, ма-

стера и кандидаты в мастера спорта в возрасте 18–20 лет. Использовался диагностический комплекс, включающий видеосъемку, темпо- и спидометрию. Фиксировались параметры скорости V , темпа SR , длины шага L , ритма R , мощности WR , экономических затрат. Были определены связи между параметрами моторики, ЧСС, лактатом крови HLa с нейрофизиологическими параметрами: реакцией на время PB , движущийся объект РДО, Т-т max. Адаптация функциональной и кардиореспираторной систем определялась по параметрам МОК, СОК, ЧСС, длительности сердечного цикла $R-R$. Пульсовые реакции ЧСС, темп бега SR фиксировались с помощью Polar RS300X. На газоанализаторе Beckman фиксировались параметры VO_2 . Лактат крови La измерялся гаджетом Lactate-Pro. Устойчивость связей была определена на основе корреляционного анализа по программам Microsoft Access, Excel, BIOSTAT.

По итогам полевых исследований разработана генеративная модель управления предсоревновательной подготовкой. Продолжительность этапа составляет 6 недельных микроциклов, каждый из которых включал 8 тренировок, в том числе тестирование, переезд и участие в соревнованиях. Репрезентативность модели оценивалась по динамике перестроек морфофункциональных, психомоторных параметров и результату на дистанции 800 м.

Представляют интерес результаты параметрической тренировки, оцениваемые по показателям мощности WR (0,500), внутрицикловым параметрам техники бега — длины шага L (0,481), темпа SR (0,460) и ритма R (0,400). Отмечены корреляции параметров моторики с гемодинамическими функциями (0,522) и рекрутируемыми группами мышц (0,436).

Мониторинг неструктурированных данных — энергетической напряженности нагрузки, скользящих эффектов позволяет рассчитать граничные области повышения мощности функциональных систем. Синтезирован диагностический контур (F), предусматривающий кодировку параметров, встроенных в интегральный критерий эффективности:

$$F = \frac{1}{p} = \sum^p d, k, m, lm, f, r \quad (1)$$

В основе синтезированной матрицы специальных нагрузок, редуцированных по целевым критериям подготовки, лежит теория резонансов метаболических и морфофункциональных настроек. Парциальный объем нагрузок, выполняемых в границах вентиляционного порога (первый и второй лактатный порог АП-1–АП-2) на скорости V 2,2–2,8 м/с со-

ставляет 21–24 % общего объема. В процессе разминки они запускают каскад реакций, ассоциированных с регулированием гемодинамических показателей и метаболической системы в пределах энергетического минимума. Коррекция параметров L , вертикальной осцилляции ($r = 0,506$), $SR 2,86 \pm 0,15$ ш/с ($r = 0,471$) улучшает координационную структуру бега, повышает механическую производительность и качество разминки. Они встроены в синхронизацию биомеханических параметров и мощности WR ($r = 0,371$) с кислородтранспортными функциями в границах $VO_2 1,80 \pm 0,07$ л/мин, ЧСС $101,2 \pm 2,18$ уд/мин, МОК $12,8 \pm 0,2$ л/мин ($t = 2,4$, $p < 0,05$) и МОД $34,0 \pm 1,1$ л/мин ($t = 2,7$, $p < 0,05$).

Доля парциальных нагрузок в диапазоне анаэробного порога (АнП), $V 5,1 \pm 0,1$ м/с составляет 16–21 %. Нагрузки оказались эффективными в регулировании резервов адаптации, синхронизации амплитудно-частотных показателей моторики, $SR 3,0 \pm 0,1$ ш/с, ритма R ($r = 0,521$). Это способствует оптимизации кислородтранспортных функций, на что указывает рост кислородного пульса ЧСС $178,2 \pm 1,1$ уд/мин ($r = 0,502$), МОК до $24,2 \pm 0,3$ л/мин ($r = 0,428$). Баланс АВР по CO_2 $148,1 \pm 1,9$ мл/л соразмерно напряжению системы тканевого метаболизма и лактатного порога La до $5,1 \pm 0,01$ ммоль/л ($r = 0,461$).

Ключевые тренировки 6×600 и 2×800 м ориентированы на повышение устойчивости к гиперстрессу «напряженной гармонии» настройки моторной и вегетативной систем. Объем бега в режиме $V 6,8 \pm 0,2$ м/с и $WR 262,4 \pm 21,1$ Вт составляет 5–6 % объема общей тренировки. Управление резонансами моторных и функциональных резервов на сериях приводит к росту продуктивности обеспечения мышц энергетическими ресурсами. На это указывают реакции нейрофизиологических и биохимических процессов, генерирующих мощность окислительных процессов, $SR 3,7 \pm 1,01$ ш/с и ЧСС $187,6 \pm 2,1$ уд/мин ($r = 0,641$). Существенный прирост выявлен в параметрах МПК $6,0 \pm 0,1$ л/мин, МОК $29,1 \pm 0,1$ л/мин и СОК $152,1 \pm 1,1$ мл. Достигаются физиологически значимые перестройки аэробной мощности и реализации лактаcidных энергетических возможностей $La 9,8 \pm 0,1$ ммоль/л, энерготрат $620,4 \pm 22,1$ ккал/ч ($KЭ 0,36 \pm 0,1$ ккал мин/л) ($t = 2,7$, $p < 0,05$).

Психологическая мобилизация связана с ростом глубины воздействия специальных нагрузок, выполняемых в повторном режиме 8×300 м; $2 \times (6 \times 200)$ м со скоростью $V 7,4 \pm 0,1$ м/с, $SR 3,1 \pm 1,1$ ш/с, $WR 371,7 \pm 22,1$ Вт, что вызывает более выраженный ответ метаболической и гормональной систем (рис. 1). Суммарный объем упражнений достигает нагрузок 2–4 %, достаточных для роста гликолитической мощности и повышения упруговязких свойств мышц ($r = 0,671$). Настройка

суперточечных воздействий серий на психомоторику и функциональное состояние связана с удержанием адаптационных резервов на экстремальном уровне. Установлено, что скорость бега коррелирует с энергозатратами $676,2 \pm 41,1$ ккал/час, КЭ $0,27 \pm 0,01$ ккал мин/л, ЧД $39,4 \pm 0,1$ цикл/мин, АВР по СО₂ $148,2 \pm 1,6$ мл/л в индивидуальных границах физиологической нормы ($r = 0,521$).

Серии запускают каскад адаптивных эффектов, выраженных в достижении пиковых величин ЧСС $201,2 \pm 1,1$ уд/мин и скорости закисления мышц La $11,1 \pm 0,1$ мМоль/л ($r = 0,473$). Эргогенные эффекты отмечены в параметрах окислительного стресса, нервно-мышечной потенциации, росте структурных и ферментных белков, которые детерминируют соревновательную работоспособность и результаты.

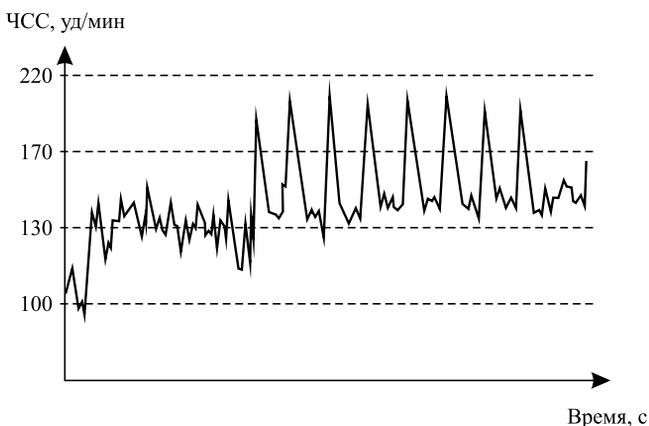


Рис. 1. Особенности кардиодинамики в ходе интервальной тренировки 8×300 м

Стимулирование анаэробной производительности и реализационной эффективности техники достигается на высокоинтенсивных сериях 6×100 м; 8×150 м на скорости $V 7,7 \pm 0,2$ м/с. Глубина воздействия регулируется настройкой SR $3,4 \pm 0,1$ ш/с в зоне максимального анаэробного метаболизма. Биологически адекватной реакцией является синхронизация функций, рост упругой энергии мышц, наиболее близкой к состоянию спортивной формы и готовности к максимальным результатам ГМР ($r = 0,501$). Серии коррелируют с максимальной мощностью WR $386,2 \pm 17,2$ Вт, энергозатратами $681,3 \pm 21,1$ ккал/час (КЭ $0,31 \pm 0,02$ ккал мин/л). Парциальный объем этих нагрузок составляет 1,5–2 %, что до-

статочны для межмышечной координации и мобилизации функциональной системы. Нагрузка обеспечена околопредельными величинами ЧСС $198,1 \pm 1,2$ уд/мин и $La\ 5,1 \pm 0,2$ мМоль/л, ростом эмоционального и физического напряжения. Скоростные серии способствуют оптимизации темпо-ритмовой структуры бега ($r = 0,472$), психоэмоционального состояния САН ($r = 0,461$), зрительно-моторных реакций РДО ($r = 0,420$), Т-т ($r = 0,406$). Это объясняется тем, что индивидуализация темпа SR, ритма R, длины шага L латентно связана с улучшением зрительно-моторных реакций РДО на $0,02$ с ($t = 2,21, p \leq 0,05$), ВОД на $0,11$ с и Т-т на $6,2 \pm 0,3$ % ($t = 2,34, p \leq 0,05$).

Двухнедельное снижение (тейперинг) объема и интенсивности нагрузки, встроенное в структуру генеративной модели, предусматривает тестирование, переезд и участие в соревнованиях. Контент тренировки задан логикой «стратегической спирали» (по Н. Бернштейну), нацеленной на достижение резонанса метаболических и морфофункциональных перестроек, биометрических параметров V, SR, WR, PB, РДО, Т-т max ($0,400$). Успешность настройки физиологических и метаболических трансформаций показательна скользящими эффектами, отражающими глубину воздействия нагрузки. Коррекция нагрузок повышает кардиореспираторные возможности при росте психоэмоционального напряжения, на что указывает изменение сердечного ритма в границах $\Delta RR\ 0,21 \pm 0,01$ с и моды M_0 до $0,91 \pm 0,032$ ($t = 2,4, p \leq 0,05$), характерное для пика формы. Следствием настройки кинезиологических ресурсов является повышение эффективности техники бега, что дает конкурентное преимущество средневиков на соревнованиях.

Выводы. Полученные результаты доказывают эффективность генеративной модели управления подготовкой, обеспечивающей достижение максимальных физических кондиций и спортивных результатов. Много-связное регулирование резонансов адаптации к нагрузкам стимулирует рост спортивных результатов на дистанциях 800 м. 86 % испытуемых улучшили показатели технико-тактического мастерства и спортивные результаты на $2,8\text{--}3,9$ % ($t = 2,41, p \leq 0,05$).

И. В. Манжелей,*профессор кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности
Тюменского государственного университета, доктор педагогических наук*

ОПЫТ ПОСТРОЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ УНИВЕРСИТЕТА

Физкультурно-спортивная среда университета с ее многочисленными социальными контактами, в основу которых положены правила видов спорта и «честной игры», обладает мощным воспитательным потенциалом, поскольку позволяет не только развивать психофизические кондиции и конкурентоспособность студентов, но и в социально одобряемой форме игрового соперничества снимает барьеры непонимания, возникающие на самой разной, в том числе национальной, почве. Это чрезвычайно важно для профилактики конфликтов, развития способности работать в команде, личного и профессионального роста студенческой молодежи.

Под физкультурно-спортивной средой университета (ФССУ) мы понимаем совокупность различных условий и возможностей, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении, для физического и духовного развития и саморазвития студентов средствами физической культуры и массового спорта.

Сегодня для построения ФССУ созданы благоприятные условия как согласно действующим стандартам высшего образования через введение «элективных курсов» по дисциплине «Физическая культура и спорт», так и в рамках реализации межотраслевой Программы развития студенческого спорта в РФ до 2024 года (2021).

Основой построения элективной физкультурно-спортивной среды в Тюменском университете стали следующие опорные позиции:

1) дифференциация учебного процесса за счет изучения физкультурно-спортивных потребностей студентов, разработки рабочих программ; элективных курсов по востребованным у студентов видам спорта и предоставления им права выбора;

2) интеграция учебной и внеучебной работы благодаря применению рейтинговой оценки учебных достижений, позволяющей студенту набрать необходимое количество баллов за различные виды деятельности (элективные курсы, секции, абонементные группы, проектная деятельность, участие в соревнованиях и др.);

3) применение метода проектов в учебной и внеучебной работе по физическому воспитанию через «целесолагание на основе смыслополагания» как поиска смысла студента для себя лично в процессе само-

совершенствования и самовыражения средствами физической культуры и массового спорта;

4) информатизация физкультурно-спортивной среды;

5) конструктивное полисубъектное взаимодействие студенческого спортивного клуба со структурными подразделениями ТюмГУ, органами исполнительной власти и общественными организациями;

6) развитие пространственно-предметного компонента ФССУ за счет приспособления для занятий физической культурой и спортом дворово-парковой зоны (учебные корпуса, общежития, базы практик и др.), строительства и реконструкции плоскостных спортивных сооружений, городков ГТО, оборудования пешеходных троп, велосипедных и лыжных трасс, установки модулей для велостоянок.

Таким образом, в многонациональной физкультурно-спортивной среде университета следует культивировать гуманистические идеалы, традиции и нормы через предоставление студентам права выбора, целеполагание на основе смыслополагания и организацию совместной физкультурно-спортивной деятельности студентов с опорой на традиционные российские ценности, усиление символической функции среды, применение метода проектов и ритуализации деятельности.

В. С. Степанов,

*заведующий кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения,
доктор педагогических наук, профессор;*

А. А. Сомкин,

профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения, доктор педагогических наук

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ТЕЛЕОПЕРАТОРОВ В ВУЗЕ ТВОРЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Одна из ведущих позиций в процессе телевизионного производства принадлежит оператору, который должен выполнять целый ряд функций для получения качественного изображения на экранах у телезрителей. Важным навыком в работе телеоператора является качественное владение подвижными камерами для съемок «с плеча» и системой стабилизации Steadicam. Те, кто работает с такими устройствами, должны иметь высокий уровень физической подготовленности, в первую очередь обладать силовой выносливостью. У телеоператоров часто встречаются

ся профессиональные заболевания, связанные с постоянной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат.

Цель нашей работы — разработка структуры профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для студентов, обучающихся в творческом вузе по специальности «Кинооператорство». Такая подготовка состоит из четырех этапов. На первом этапе первокурсники по этой специальности проходят диспансеризацию, по результатам которой определяется уровень их здоровья. Второй этап заключается в том, что в течение первого семестра проводится тестирование (по контрольным нормативам) для определения развития их базовых физических качеств: силы, выносливости, координации движений, быстроты. По результатам тестирования мы определяем исходный уровень физической подготовленности студентов и на этой основе предлагаем им на занятиях по физическому воспитанию ППФП в соответствии с избранной специальностью. Третий этап — собственно профессионально ориентированная физическая подготовка, в основу которой положены специально разработанные и адаптированные комплексы функциональной тренировки. Основная особенность — использование упражнений, соответствующих по своей биомеханической структуре и межмышечной координации естественным движениям оператора: поднятие и переноска груза; удержание отягощения в течение достаточно длительного времени; ходьба и бег с разной скоростью и с дозированным грузом. Для студентов-операторов комплексы включают упражнения с преодолением веса собственного тела, с отягощениями (гантелями, гириями, бодибарами), на тренажерах и гимнастических снарядах. В заключительной части занятия выполняется комплекс стретчинга и упражнения на проверку осанки. Это важно при длительной и неравномерной физической нагрузке на опорно-двигательный аппарат оператора при активном воздействии на «рабочее плечо» репортажной камеры или постоянном смещении ОЦТ тела при работе со Steadicam. На четвертом этапе осваиваются специальные (подводящие) упражнения, по двигательной структуре соответствующие рабочим действиям с операторским оборудованием: имитационное моделирование работы оператора с камерой на плече или со специальным рюкзаком, заменяющим Steadicam, в естественных условиях съемки.

Выводы. В вузе творческого профиля профессионально-прикладная физическая подготовка телеоператора включает комплексы упражнений функциональной тренировки для развития физических качеств и систем организма; упражнения стретчинга для подвижности суставов и выработки правильной осанки; упражнения для подготовки к основным рабочим действиям с репортажной камерой на плече или с системой Steadicam.

Секция 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

С. И. Дорохов,

*ведущий научный сотрудник Санкт-Петербургского научно-исследовательского
института физической культуры, доктор педагогических наук, доцент*

МЕТОД АНАЛИЗА ИЕРАРХИЙ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЙ
И ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В СПОРТЕ

Моделирование и анализ соревновательной и тренировочной деятельности до сих пор остаются задачами теории и практики физической культуры и спорта. Как правило, моделируются результаты соревнований, потенциальные возможности спортсменов, их техническая, тактическая и другие виды подготовки. При этом возникают проблемы исследования и принятия решений экспертом или тренером по таким вопросам, как выбор тактики ведения спортивных игр и тренировочных занятий, состав команды и многие другие, связанные с игровой деятельностью или тренировочным процессом.

Из-за синтеза психологических, физиологических и экономических факторов, влияющих на задачи в данной области, эксперту порой очень сложно найти рациональное решение. Метод анализа иерархий (МАИ), применение которого в игровой деятельности рассматривается в данном докладе, может быть полезен для сравнения объектов на качественном уровне (в терминах «лучше», «хуже», «значительно лучше» и т. п.), а также для оценки количественных характеристик, полученных в результате моделирования игровой деятельности.

МАИ применяется для выполнения количественной оценки альтернативных вариантов решения, что дает возможность структурировать сложную проблему принятия решений. Для этого необходимо построить иерархическую структуру, определить цель, критерии и альтернативы, влияющие на выбор. Каждый элемент иерархии представляет различные аспекты решаемой задачи, при этом учитываются как материальные, так и нематериальные факторы, измеряемые количественные параметры и качественные характеристики, объективные данные и субъективные экспертные оценки. На заключительном этапе анализа выполняется син-

тез (линейная свертка) приоритетов, в результате вычисляются приоритеты альтернативных решений относительно главной цели [2].

Рассмотрим применение метода с использованием качественных и количественных оценок эксперта на простом примере. Пусть промоделированы результаты соревновательной деятельности по футболу между двумя юношескими командами А и В для определения наиболее перспективной для дальнейшего профессионального роста. В качестве критериев отбора выберем количество забитых противнику мячей, угловых ударов и опасных моментов у ворот соперника. Будем считать, что по результатам моделирования нам известны их значения для каждой команды. Таким образом, мы можем применить МАИ, используя полученные численные характеристики критериев. Построим матрицы попарных сравнений по каждому из критериев.

		А	В
Количество забитых мячей (критерий 1):	А	1	2
	В	3	1

		А	В
Количество угловых ударов (критерий 2):	А	1	8
	В	5	1
Количество опасных моментов (критерий 3):	А	1	5
	В	3	1

Используя теорему Перрона–Фробениуса [1], по матрицам попарных сравнений можно вычислить приоритеты команд по каждому из критериев и нормировать их.

Приведем результаты вычислений в виде таблицы:

Приоритеты / критерии	Приоритет альтернативы А	Приоритет альтернативы В
Критерий 1	0,45	0,55
Критерий 2	0,56	0,44
Критерий 3	0,65	0,35

На следующем шаге, используя качественные характеристики превосходства, составляем матрицу попарных сравнений для критериев, применяем численную шкалу, вычисляем нормированные веса критериев. Допустим, что критерий 1 «важнее» других, а количество угловых ударов и опасных моментов «равнозначны по важности» для лица, принимающего решение. Предположим, что в результате вычислений

было получено, что критерий 1 имеет приоритет 0,5, оставшиеся два критерия — по 0,25.

Вычислим глобальный приоритет альтернативы А как линейную свертку приоритетов критериев и приоритетов альтернативы А по этим критериям: $0,5 \times 0,45 + 0,25 \times 0,56 + 0,25 \times 0,65 = 0,5275$. Аналогичным образом для критерия В получаем 0,4725.

Таким образом, команда которая выиграла в турнире по количеству забитых мячей, оказалась наименее перспективной с учетом влияния других критериев.

Этот пример показывает, что при использовании МАИ для принятия решения можно полагаться не только на профессионализм и интуицию эксперта, но и на конкретные численные результаты, полученные в процессе моделирования. Мы продемонстрировали синтез качественных и количественных оценок для сравнения различных уровней иерархии, позволяющий широко применять этот метод в области теории и практики спортивных игр.

Литература

1. Гантмахер, Ф. Р. Теория матриц / Ф. Р. Гантмахер. — Москва : Наука, 1966. — 576 с. — Текст : непосредственный.

2. Григорьева, И. И. Экономическая эффективность информационных систем : учебное пособие / И. И. Григорьева, М. В. Григорьев. — Тюмень : Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2014. — 186 с. — Текст : непосредственный.

Л. В. Марищук,

профессор кафедры психологии и конфликтологии Российского государственного социального университета (Минский филиал), доктор психологических наук;

А. А. Быкова,

доцент кафедры физического воспитания Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники (Минск), кандидат педагогических наук;

Кан Яо,

аспирант кафедры спортивных игр Белорусского государственного университета физической культуры (Минск)

К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗЯХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ ИЗ КИТАЙСКИХ ПРОВИНЦИЙ

С целью выявления взаимосвязей между показателями внимания, памяти, самооценки и объективных оценок агрессии, полученных в ходе констатирующего эксперимента со спортсменами-баскетболистами

из китайских провинций ($n = 120$), был проведен корреляционный анализ и построены основания корреляционных плеяд.

Первое основание построено с учетом показателя длины тела, закономерно коррелирующего с показателем массы тела ($r = 0,798$), используемым для расчета индекса мышечного развития (ИМР). Баскетбол — игра для высокорослых: чем выше спортсмен, тем легче ему вести борьбу за мяч под кольцом. Данный показатель положительно коррелирует с показателем игрового амплуа ($r = 0,869$) и зрительной памяти ($r = 0,179$) и отрицательно — с показателем обиды ($r = -0,177$), то есть переживанием человека по поводу допущенной по отношению к нему несправедливости (реальной или вымышленной), непонимания со стороны окружающих, ущемления интересов, задетого чувства собственного достоинства. Спортсмены, не отличающиеся высоким ростом, чаще и глубже переживают чувство неудовлетворенности, вероятно, из-за редких попаданий в кольцо, нежели высокорослые. Обсуждаемый показатель отрицательно связан и с показателем физической агрессии ($r = -0,182$). Невысокий рост вынуждает игрока проявлять агрессию, что подтверждается также отрицательной корреляцией показателя игрового амплуа с показателями физической агрессии ($r = -0,180$) и массы тела ($r = 0,749$), отрицательно связанных между собой ($r = -0,207$). Более массивному игроку проще бороться за мяч под кольцом.

В основании второй плеяды — показатель возраста. Корреляции выявлены с результатами анкетирования, включавшего 22 высказывания, в том числе № 7 «Я никогда не бью исподтишка» (так, чтобы другие не видели) ($r = 0,18$) и № 8 «Когда наказывают за фол — это неправильно» ($r = 0,176$). Объяснением полученных связей может быть возраст игрока, считающего неприемлемыми в игре подлость и нарушение правил. Показатель возраста также коррелирует с негативизмом ($r = 0,243$): более возрастной игрок активнее отстаивает свою позицию, но менее раздражителен ($r = -0,174$).

Следующее основание плеяды построено вокруг показателя «Корректурная проба с кольцами», направленного на оценку устойчивости внимания и (косвенно) работоспособности. Закономерно выявлена корреляционная связь с показателями зрительной произвольной ($r = 0,286$) и оперативной памяти ($r = 0,270$). Результаты корректурной пробы коррелируют с показателями выполнения теста «Отыскание чисел с переключением», направленного на оценку распределения и переключения внимания ($r = 0,249$): при контроле внимания память функционирует лучше. Рассматриваемый показатель коррелирует с результатами оценки высказываний № 3 «Я всегда играю агрессивно, нарушая правила»

($r = 0,236$), № 10 «Баскетбол слишком мягкая игра» ($r = 230$), № 15 «Победа обеспечивается физической, технико-тактической подготовленностью игроков» ($r = 0,209$), № 18 «Я никогда не лезу в драку, если меня задевают» ($r = 0,229$). Объяснением этих взаимосвязей может быть внимательность респондентов, умение видеть вопросы-ловушки.

Обсуждаемый показатель («Корректирующая проба») отрицательно взаимосвязан с результатами высказывания № 7 «Я никогда не бью исподтишка» ($r = -0,176$). Полагаем, что высокие показатели внимания проявляются и в игровой деятельности, позволяя не нарушать правила игры.

Выявленные взаимосвязи показателей следует учитывать для оптимизации учебно-тренировочного процесса.

В. В. Фурсов,

профессор кафедры легкой атлетики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), кандидат педагогических наук, мастер спорта международного класса;

Е. В. Королева,

преподаватель кафедры физического воспитания Военно-космической академии им. А. Ф. Можайского (Санкт-Петербург)

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ С УЧЕТОМ НОВЫХ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

В конце XIX века изменились правила соревнований по ходьбе, а после проведения Олимпийских игр 1956 года английская (гимнастическая) ходьба стала «принимать» спортсменов с «согнутыми ногами». Опорную ногу можно было выпрямлять в течение опорного периода.

Это правило действовало до 1995 года, когда вернулись старые правила спортивной ходьбы, и сейчас на соревнованиях требуют ментально выпрямленной ноги при ее постановке на опору (Правило IAAF¹ 230.2). В последнее время в связи с увеличением скорости спортсмена в спортивной ходьбе на соревнованиях появляется термин «беговая ходьба» [3]. Судьи стали лояльнее относиться к ошибке полета и в большей степени наказывать спортсменов, допускающих комбинированную ошибку — когда присутствует фаза полета и согнутая нога. До сих пор судьи применяли визуальный контроль, а использование технических устройств, с помощью которых можно определить величину

¹ International Amateur Athletics Federation, Международная ассоциация легкоатлетических федераций.

фазы полета или сгибание коленных суставов, не разрешалось. Также отсутствует количественное выражение выпрямленной ноги (если колено не выпрямлено всего на 2–3 градуса, то нога, по мнению судей, выпрямлена), здесь оценка остается субъективной.

В методиках обучения, особенно в институтах физической культуры, типовая схема обучения строится следующим образом: создать представление о движениях, обучить технике отталкивания, технике поворота таза в спортивной ходьбе, совершенствовать технику в целом. Нигде не ставится задача научить постановке ноги, строго выпрямленной в коленном суставе, так что при обучении студентов будет актуальна не только ошибка полета, но и способность к выпрямлению ног в коленных суставах при постановке на опору.

Целью нашей работы стало создание методики обучения технике спортивной ходьбы с учетом изменяющихся тенденций в правилах международного судейства. В связи с этим нами были поставлены следующие задачи:

- изучить технику спортивной ходьбы с появлением ошибки «согнутые ноги»;
- разработать методику обучения современной технике спортивной ходьбы с учетом строгой постановки выпрямленной в коленном суставе ноги;
- определить эффективность новой методики в условиях профессионального образования.

Для решения задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературы; опрос специалистов по судейству; видеосъемка со скоростью 240 кадров фотокамерой Sony zve-100; морфометрия с применением данных комплексной методики А. В. Самсоновой [1] с включением методов скоростной цифровой фотосъемки; акселерометрия (с определением ускорений ОЦМТ в трех проекциях); педагогические наблюдения; педагогический эксперимент.

Результаты исследования

1. Важным регулятором и педагогической установкой для скорохода является создание позы [2], при которой плечо тяги головок двуглавой мышцы бедра не слишком велико. Этому способствуют небольшой наклон туловища с выдвижением таза вперед (установка подтянуть живот) и его оптимальное движение по трем условным осям: вертикальной, сагитальной и поперечной. Излишняя величина плеча силы тяги головок двуглавой мышцы бедра относительно коленного и тазобедренного суставов приводит к высокому переносу маховой ноги и постановке

ее «сверху вниз»). Это приводит к раннему сокращению головок двуглавой мышцы бедра, согнутой в коленном суставе ноге при ее постановке и в момент вертикали.

2. Требуется тренировка мышц задней поверхности бедра в изометрическом режиме, потому что при выпрямлении ноги скорость изменения длины головок двуглавой мышцы бедра близка к нулю.

Был проведен поиск упражнений, способных выпрямить и удержать ноги в выпрямленном состоянии, при котором эта мышца (фиксатор сустава) будет работать в нужном режиме.

Создан комплекс изометрических и статических упражнений с удержанием груза на выпрямленных ногах, упором и напряжением мышц бедра в двухопорном положении шага, которые было предложено предварительно внедрить в педагогический процесс.

Педагогический эксперимент проводился в 2021/22 учебном году. Было представлено 10 занятий по программе обучения студентов в вузах, принимался зачет на дистанции 2 км у юношей и 1 км у девушек. Второй эксперимент был проведен осенью 2022 года на группе специализации по легкой атлетике: 10 запланированных занятий с применением новой методики обучающих упражнений. Установкой стал акцент на ходьбу с постановкой строго выпрямленной ноги в коленном суставе, так как вторая ошибка была неактуальна при низкой скорости ходьбы. Во время разминки выполнялись комплексы созданных упражнений, а также проводились ходьба и контроль на дистанции 2 км у юношей и 1 км у девушек. Данные видео первого и второго года эксперимента были представлены российским экспертам (имеющим опыт судейства), которые по десятибалльной шкале оценили ходьбу каждого спортсмена в течение минуты. Было замечено, что в группе 2021 года 72 % спортсменов не выпрямляют колени при проведении зачета. Во втором эксперименте только 23 % студентов ставили согнутую ногу на опору и не выпрямляли ее в момент вертикали.

Измерения углов сгибания коленного сустава по данным промеров результатов видеосъемки с частотой кадров 240 Гц подтвердили справедливость мнения экспертов. Это стало основанием для того, чтобы считать новую методику более эффективной.

Различия результатов ходьбы на 1 и 2 км в первом и втором педагогическом эксперименте статистически не были достоверны, что может указывать на недостаточный срок проведения занятий. Но техника ходьбы имела достоверные различия в пользу новой методики.

Таким образом, при обучении технике спортивной ходьбы в вузах, где предусмотрено всего 10 учебных занятий за весь период обучения,

необходимо применение наиболее эффективных средств, позволяющих подготовить мышцы к ключевому движению — выпрямлению ноги в коленном суставе моментально с постановкой ноги на опору.

Литература

1. Самсонова, А. В. Сенсорная и моторная организация мышечной активности в спортивных движениях / А. В. Самсонова. — Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. — 54 с. — Текст : непосредственный.

2. Эрлз, Дж. Рожденный ходить. Миофасциальная эффективность: революция в понимании механики движения / Дж. Эрлз. — Москва : ЭКСМО, 2020. — 200 с. — Текст : непосредственный.

3. Race walking gait and its influence on race walking economy in world-class race walkers / J. Gomez-Ezeiza, J. Torres-Unda, N. Tam [et al.]. — Текст : электронный // Journal of sports sciences. — 2018. — № 3. — P. 1–7. — URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1080/02640414.2018.1449086?ysclid=lq1yinoqfx562014264> (дата обращения: 12.12.2023).

Н. В. Курова,

профессор кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета им. С. М. Кирова, кандидат педагогических наук;

Е. К. Ильина,

преподаватель кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета им. С. М. Кирова

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СПБГЛТУ КАК ФАКТОР ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В современном информационном обществе, где цифровые технологии проникли во все сферы жизни, фиджитал-спорт начинает занимать особое место и в жизни молодежи. Фиджитал-спорт, представляющий собой симбиоз соревнований в компьютерных играх и классическом спорте, набирает все большую популярность и быстро развивается. Тема вызывает огромный интерес и заслуживает детального анализа, поскольку фиджитал-спорт уже не только создает новые формы развлечения, но и становится объектом изучения и профессионального развития для многих молодых людей. Развитие фиджитал-спорта в условиях высшего учебного заведения имеет множество потенциальных преимуществ и перспектив.

Привлечение талантливых студентов. Многие студенты ЛТУ являются поклонниками компьютерных игр и имеют хорошую игровую стратегию. Развитие фиджитал-спорта создаст дополнительное пре-

имущество вуза в глазах студентов и поможет университетам привлекать лучших из них.

Создание новых возможностей для образования и исследований. Фиджитал-спорт требует не только навыков игры, но и знаний в области коммуникаций, маркетинга, психологии и технологий. Университеты могут предложить программы обучения и исследовательские возможности в этих областях для студентов, интересующихся фиджитал-спортом. Успешное развитие фиджитал-спорта может привести к созданию новых рабочих мест и внедрению инноваций в смежные области, такие как разработка программного обеспечения, создание оборудования, продвижение и маркетинг.

Повышение имиджа университета. Активное участие вуза в развитии фиджитал-спорта придает учреждению инновационный и современный образ. Университеты могут привлекать студентов и финансовые ресурсы, так как фиджитал-спорт стал популярным спортивным направлением среди молодежи.

Повышение вовлеченности молодежи в занятия физической культурой и спортом. Несмотря на то что фиджитал-спорт тесно связан с активностью в виртуальной среде, он также может способствовать популяризации здорового образа жизни.

Понятие фиджитал-спорта включает объединение физической активности и современных технологий (physical + digital). Занятие этим видом спорта неизбежно влечет за собой увеличение физической активности и может подтолкнуть киберспортивную молодежь к более активному образу жизни и улучшению физической формы. Соревновательный аспект выступает стимулом для студентов к улучшению своих навыков и способностей, включая здоровье и физическую подготовку, чтобы достичь определенных результатов.

В целом фиджитал-спорт может быть полезным инструментом для популяризации здорового образа жизни. Он предлагает возможность «подружить» виртуальный мир с реальными здоровыми привычками, такими как физическая активность, правильное питание и мотивационная поддержка. Это может помочь молодым людям ответственно относиться к своему здоровью и вести активный образ жизни.

В то же время развитие нового вида спорта в ЛТУ требует особого подхода и подготовки. Прежде всего необходимо создание специальных технических условий, программного обеспечения и обустройства тренировочных площадок. Помимо прочего, до сих пор не решена проблема обеспечения квалифицированными тренерскими кадрами, работа осуществляется на междисциплинарном уровне. Все эти факторы

выступают серьезным препятствием для формирования студенческих команд.

Между тем развитие фиджитал-спорта в университетах может быть очень полезным и перспективным как для самих университетов, киберспортивных студентов, так и для студентов, имеющих высокую квалификацию в игровых видах спорта. Это новое направление спорта, которое активно развивается и имеет огромный потенциал.

И. В. Соколова,

*заведующая кафедрой физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук, доцент,*

Почетный работник высшего профессионального образования РФ;

М. М. Шинварэ,

студент III курса факультета искусств СПбГУП

АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЛЬТИМЕДИАПРИЛОЖЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В современной практике физического воспитания большую роль играет вовлеченность человека в процесс персонального обучения или живого рассказа с использованием разработанных методик и личного опыта педагога. Однако с развитием технологий в XX веке различные сферы жизни подвергаются частичной или полной цифровизации, давая возможность переносить многие виды деятельности в цифровые пространства. Одна из таких возможностей — занятия спортом с использованием мобильных приложений, которые становятся альтернативой абонемента в спортивный зал, но при этом требуют от пользователя проявления силы воли и самоконтроля. Цифровая революция не обошла стороной образование, внедрив в него различные мультимедиа-системы — от электронных расписаний до огромных интерактивных классов, помогающих в изучении материала на теоретических занятиях и при выполнении практических задач. Вопрос сопряжения мультимедиа-технологий с занятиями спортом стал закономерным продолжением технологического прогресса в сфере образования, однако движение в этом направлении все еще вызывает неоднозначную реакцию среди педагогического состава. Невозможность полноценного контроля и беспокойство о необходимости опыта живого общения в обучении становятся предметом обсуждения и предъявляют ряд требований к разработчикам мультимедиа-приложений, планируемых для введения в учебные программы.

Сервис приложений Google Play Market по запросам *спорт, йога, фитнес, тренировки дома* для каждого ключевого слова выдает по 30 результатов с оценками 4,8 и выше. Точное количество приложений для самостоятельных занятий спортом может значительно превышать приблизительные оценки, ибо поток новых приложений постоянно наводняет мобильный рынок. Качество приложений, соответственно, варьируется. Нередки случаи создания мошеннических мультимедиа-продуктов с целью достижения определенного количества скачиваний, но они быстро блокируются администраторами площадок.

Таким образом, недостатки использования мультимедиаприложений пользователем дома наводят на размышления об эффективности цифровых программ для занятий спортом в рамках дисциплин учебных заведений. Сочетание живого контакта человека с педагогом или тренером и использования приложений на персональном устройстве теоретически может повысить эффективность от физических нагрузок и упражнений.

О. В. Орлова,

*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук*

ПЕДАГОГ КАК СУБЪЕКТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТА

В современных реалиях высшей школы огромную роль играет сопровождение нравственного воспитания молодого поколения, направленно-го на раскрытие и развитие творческого потенциала. Большое значение приобретает профессиональный подход педагога к студенту как самостоятельной личности, которая имеет право на реализацию своих интеллектуальных и творческих способностей.

Движущей силой морально-нравственного воспитания в процессе учебной деятельности является бесспорное принятие ценности каждого человека, осуществление его прав на гармоничное личностное развитие, самоопределение и образование, оценку его побед, достижений и поражений близкими людьми и общественностью. Педагог должен раскрыть таланты каждого студента, так как именно он может свести к минимуму негативные явления независимо от социальной среды или политического строя. Современный педагог должен решать сложнейшие задачи: не повторять ошибок советского образования с его конформизмом (пассивным принятием чужого мнения или коррекцией поведения

индивида с целью соответствовать нормам общества), отмечать индивидуальные особенности студента, содействовать сплочению коллектива, так как сплоченная группа более успешно решает текущие задачи.

По мнению Е. В. Яковлева и Н. О. Яковлевой, в образовательном процессе важную роль играет партисипативный подход, подразумевающий учет интересов, потребностей и особенностей каждого студента, признание уникальности его личности. Раскрыть лучшие черты и потенциал молодого человека — задача педагога. Работая с учащимся, педагог должен постоянно заниматься самообразованием и самосовершенствованием, так как он отвечает за формирование характера человека, а это всегда требует индивидуального подхода. Педагог работает с несколькими десятками студентов одновременно, и каждого необходимо понять, найти особый подход. Сложность заключается в том, что уникальность нельзя измерить никаким прибором, и педагог должен все время находить правильные решения в любых обстоятельствах. В настоящее время это стало особенно сложной задачей, так как в современном образовании обострилась проблема авторитета педагога — главным образом потому, что в 1990-х годах в духовной сфере молодежи произошли радикальные перемены, в том числе крушение прежних идеалов.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение студентов следует рассматривать как целостный процесс содействия развитию личности студента на основе его поступков в созданных педагогом условиях психологического равновесия и уверенности в своих возможностях.

Н. И. Перевозникова,

*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук;*

Ю. Д. Ляпина,

студентка III курса факультета конфликтологии СПбГУП

К ВОПРОСУ О КОНФЛИКТАХ В СПОРТЕ

Спортивная конфликтология на современном этапе развития представляет собой прикладное направление по разрешению внутренних конфликтов. Эта дисциплина позволяет урегулировать противоречия между спортсменами, командами, а также споры, касающиеся судейских ошибок. Данное направление в российской науке остается не до конца сформированным. В то же время за рубежом преимущество отдается

конфликт-менеджменту, позволяющему разрешать конфликты, но не анализировать их с достаточной глубиной, чтобы предупреждать повторение подобных проблем.

Спортивная конфликтология является перспективным направлением, позволяющим исследовать существующие и потенциальные конфликты в спорте.

В последние годы внешние конфликты в спорте чаще всего связывают с влиянием политической напряженности между странами, но исследователи обращают внимание на повышенный интерес бизнеса к спорту. Происходит коммерциализация спорта на всех уровнях.

Спорт стал массовым явлением, приобрел статус инструмента формирования позитивного имиджа государства. Более того, спорт стал неотъемлемой частью культуры.

Произошедший на Олимпиаде в Токио 2020 году инцидент, связанный с допуском трансперсон к участию в женских соревнованиях, спровоцировал конфликт не только среди спортивной общественности. Он был проанализирован нами в отдельном исследовании репрезентации трансперсон в женском спорте в российских СМИ. Конфликт выходит за рамки одной сферы, так как включает в себя культурный, политический и экономический аспекты. В настоящее время конфликт не разрешен, и есть сомнения в том, что он может быть разрешен или даже урегулирован. Это вызвано противоречиями не только в измеряемых параметрах спортсменов, но и в личных воззрениях людей, в отношениях между странами и т. д. Чтобы решить эту проблему, необходимо исследовать все аспекты, не отдавая предпочтения каким-то из них, на что способен аппарат конфликтологии.

Спортивная конфликтология может рассматривать существующий парадигмальный конфликт в «видении» спорта. Под словом «видение» имеется в виду философия спорта, в каждой стране своя. Так, например, расходятся мнения относительно того, что в футболе важнее — индивидуальная или командная работа. Противоречие, заложенное в самом футболе, сделало его одним из самых популярных видов спорта в мире. Несмотря на то что это противоречие не является конфликтом в обыденном понимании, оно может быть проанализировано конфликтологией.

Необходимость урегулирования различных спорных моментов отмечается и в киберспорте. Это достаточно новое направление, и именно поэтому возникает много конфликтов как внутри киберспортивной среды, так и вне ее. Киберспорт не всеми признается самостоятельным «серьезным» видом, однако конфликты внутри его среды схожи с теми, что переживает классический спорт, ведь на всех этапах он связан

со всеми сферами. Гейминг приобрел небывалый размах, и в будущем прогнозируется повышение как его значения, так и уровня конфликтности в нем.

Так как бурное развитие спорта и интерес коммерческих структур к нему будут все больше способствовать возникновению спорных ситуаций, мы считаем необходимым развивать спортивную конфликтологию как дисциплину, а также инструмент урегулирования спорных моментов и предупреждения конфликтов. В отличие от классификации конфликта по различным признакам, нам представляется целесообразным систематизировать конфликтологию по областям точечного проявления конфликта. В таком случае само противоречие будет анализироваться как многофакторное явление, нашедшее свое проявление (начало стадии открытого конфликта) в конкретной сфере.

Е. В. Чистякова,

*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук;*

О. А. Черенкова,

студентка III курса факультета культуры СПбГУП

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Большинство людей, занимающихся в тренажерных залах, не подозревают о негативном влиянии на организм продуктов спортивного питания, так как не знают о компонентах, входящих в их состав. Как правило, производители умалчивают об отрицательном воздействии некоторых компонентов спортивного питания, а декларируют только состав, который зачастую даже не переведен на русский язык.

Для выявления положительных и отрицательных эффектов воздействия на организм человека препаратов спортивного питания было проведено исследование.

На первом этапе исследования была изучена специальная литература по данной теме. Состав спортивного питания и влияния на организм человека входящих в него компонентов изучали, в частности, А. М. Уголев, Н. Н. Яковлев, В. А. Rogozin, А. И. Пшендин, С. С. Михайлов. Среди зарубежных исследователей в области рассматриваемой проблемы важны труды Н. Selye, D. S. Kalmann, X. Hin, R. Y. Mangham, F. Vannini и др. Ключевыми для изучения темы спортивных добавок являются работы А. А. Покровского, который сформулировал принципы построения питания спортсменов с применением специальных препаратов.

Результатом первого этапа исследования стала возможность классифицировать варианты состава спортивного питания и найти альтернативу каждому из них.

На втором этапе было проведено анкетирование среди студентов СПбГУП, занимающихся в тренажерном зале Спортивно-оздоровительного комплекса им. М. М. Боброва не менее 2 раз в неделю. Цель опроса заключалась в выявлении общей осведомленности студентов о составе спортивного питания и его влиянии на организм. В опросе приняли участие 30 человек (15 девушек и 15 юношей). Опрашиваемым было предложено ответить на 6 вопросов анкеты. В результате были получены следующие данные.

На первый вопрос анкеты «С какой целью вы посещаете спортивный зал?» девушки ответили, что их основная цель — похудеть и обрести красивую фигуру. У юношей целью является набор мышечной массы и хорошая физическая форма.

Ответы на второй вопрос «Считаете ли вы свое питание правильным?» распределились следующим образом: только 40 % респондентов считают свое питание правильным, а большинство (60 %) питаются неправильно.

На третий вопрос «Принимаете ли вы спортивные добавки? Если да, то какие?» 37 % опрошенных ответили, что не принимают и никогда не принимали спортивные добавки, так как знают об их влиянии на организм, а 63 % принимают. Студенты, принимающие добавки, в основном употребляют протеиновые смеси (14 человек) и аминокислоты, преимущественно ВСАА (5 человек).

На четвертый, пятый и шестой вопросы отвечали только те студенты, которые ответили утвердительно на третий вопрос. 79 % из них сказали, что не интересуются составом спортивного питания; 54 % не знают о его влиянии на организм. На последний вопрос «Откуда вы узнали о спортивном питании?» ответы были следующие: из Интернета (62 %) и от знакомых, занимающихся в тренажерном зале (38 %).

Таким образом, 79 % студентов СПбГУП, занимающихся в тренажерном зале и принимающих спортивные добавки, не интересуются и не знают, какие компоненты входят в состав спортивного питания, которое они принимают; 54 % не знают о влиянии спортивных добавок на их организм. Не владея такой информацией, студенты не знают и о том, что хорошей альтернативой спортивным добавкам могут стать некоторые «обычные» продукты питания. Можно сделать вывод, что студенты, принимающие спортивные добавки, не имеют представления о здоровом сбалансированном питании.

Е. В. Чистякова,

доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,

кандидат педагогических наук

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ СПбГУП К ИЗМЕНИВШИМСЯ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ

В современном мире почти у всех людей снижена сопротивляемость к психическим расстройствам, но больше других им подвержены подростки. Одним из наиболее распространенных проявлений психической патологии у молодежи является подростковая депрессия. Начало учебы на первом курсе нередко сопровождается депрессией, особенно часто — у иногородних студентов.

Депрессия — это психическое расстройство, связанное с подавленным настроением, двигательной заторможенностью, снижением концентрации внимания и трудностями в запоминании той или иной информации.

Одной из причин депрессии является стресс. Причины возникновения стресса у первокурсников:

- адаптация к новому месту проживания при переезде из одного населенного пункта в другой;
- проблемы, возникающие во взаимоотношениях с окружающими;
- необходимость жить по новым правилам;
- большой поток информации.

Депрессию можно и нужно лечить, и одним из наиболее действенных средств при этом является физическая культура.

Для того чтобы изучить влияние физической культуры на психическое состояние студентов, в СПбГУП было проведено исследование. Его целью стало выявление воздействия занятий физической культурой на первокурсников, подверженных депрессии.

В начале исследования (сентябрь 2022 г.) среди 50 первокурсников СПбГУП, проживающих в Доме студентов, был проведен анкетный опрос с целью определения их нервно-психического статуса.

Анкета состояла из следующих вопросов:

- Часто ли у вас бывает плохое настроение?
- Часто ли у вас бывает чувство усталости?
- Страдаете ли вы бессонницей?
- Часто ли вы раздражаетесь в различных жизненных ситуациях (на улице, в транспорте, дома)?

— Снижается ли у вас умственная работоспособность к концу учебного дня?

— К какому типу личности вы себя относите: оптимист или пессимист?

При положительном ответе хотя бы на четыре вопроса можно сделать вывод, что студент подвержен депрессии. Таковых оказалось 41 человек из 50 опрошенных.

Для избавления от депрессии студентам было рекомендовано заниматься физической культурой дополнительно, вне учебных занятий. Это могли быть по выбору занятия в бесплатных и платных спортивных секциях, работающих в университете, а также самостоятельные платные занятия в тренажерном зале.

В конце исследования (декабрь 2022 г.) было проведено повторное анкетирование, но только среди 41 первокурсника, отобранного после первого опроса. Эта анкета отличалась от первой одним дополнительным вопросом: «Занимались ли вы физической культурой вне учебных занятий по физкультуре в период с сентября по декабрь?» На этот вопрос 37 человек ответили «да», 4 — «нет». Ответы на последующие вопросы анализировались только у 37 человек, так как предметом исследования являлись занятия физической культурой.

В результате проведенного исследования было выявлено, что занятия физической культурой оказывают положительное влияние на психологическое состояние первокурсников, избавляют их от депрессии и тем самым помогают быстрее адаптироваться к новым условиям жизни.

Е. А. Тимофеева,

*доцент кафедры информационных и управляющих систем
Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий
и дизайна, кандидат педагогических наук;*

Т. Г. Климанова,

*доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Государственного социально-гуманитарного университета
(г. Коломна, Московская обл.), кандидат педагогических наук*

РАЗРАБОТКА СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА СРЕДСТВАМИ ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В настоящее время все активнее реконструируются и создаются новые спортивные пространства. Важно, чтобы каждый обучающийся в Российской Федерации имел доступ к объектам спортивно-образова-

тельной инфраструктуры. По заявлению министра спорта Российской Федерации О. В. Матыцина, в 2023 году общий объем федеральных субсидий в постройку и реконструкцию спортивных объектов составил 2,7 млрд рублей. При этом объем частных инвестиций составляет 1,8 млрд рублей. Привлечение такого объема инвестиций способствует повышению количества и качества спортивных объектов [3]. Для того чтобы отвечать современным требованиям, к разработке таких объектов привлекаются специалисты по дизайну и проектированию пространств. Чтобы конечный объект отвечал также требованиям безопасности, удобства и в полной мере обеспечивал занимающихся достаточными и разнообразными возможностями, важно привлекать специалистов из области физической культуры и спорта. Существует несколько категорий пространств, каждая из которых предъявляет определенные требования к разработке.

В научно-теоретическом исследовании применялись следующие методы: анализ специальной литературы, систематизация документов, создание графических изображений при помощи компьютерной программы. Практическая реализация и внедрение проходило на базе Государственного социально-гуманитарного университета.

Результаты исследования

В первую очередь все объекты можно разделить на открытые и закрытые. Очевидно, что к объектам, размещенным на открытом воздухе, предъявляются повышенные требования к износостойкости. На закрытых площадках важно исследовать и заложить в проекте возможности к масштабированию образовательного пространства, его дополнению отдельными блоками или перестроению под иные требования к площадке.

При проектировании пространства обязательно должен учитываться уровень подготовки занимающихся. Благодаря этому фактору появляются новые категории: общественные, любительские, профессиональные, смешанные. Степень требований к безопасности и в некотором роде простоте оборудования напрямую зависит от степени подготовленности посетителей. Одновременно с этим важно учитывать возможность привлечения квалифицированных кадров для обслуживания и контроля функционирования пространства. Очевидно, что присутствие преподавателя на площадке позволяет контролировать технику выполнения упражнений и оказывать медицинскую помощь при необходимости. Последний выделяемый признак категоризации — вид деятельности или спорта. Специальные требования к оборудованию и обустройству пространства продиктованы именно этим фактором. Также существует

возможность создания комплексных пространств с различными спортивными зонами. В настоящее время создание именно таких пространств является приоритетным.

В комплексе с представленными выше категориями работают дополнительные параметры, вносящие дополнительные требования в техническое задание и итоговый проект. Среди них выделяется количество и качество педагогического состава, размер материального обеспечения пространства, возможности поставки расходных материалов, потенциальная модификация и ремонт, а также прочие особенности.

Спортивно-образовательное пространство Государственного социально-гуманитарного университета имеет достаточно большую историю. В данный момент на территории университетского городка находится стадион с футбольным полем, открытая спортивная площадка с комплексом тренажеров для подготовки к сдаче нормативов ГТО, открытая площадка для баскетбола, хоккейная площадка, четыре спортивных зала, лыжная база и комфортные раздевалки. Все это в комплексе позволяет дать студентам доступ к широкому кругу секций, дополнительных занятий и в целом достичь наивысшего качества подготовки педагогических кадров в области физической культуры и спорта.

Во время работы над созданием спортивно-образовательного пространства были выделены следующие этапы: концепт-документ и техническое задание к разработчику; список решаемых задач и возможные варианты реализации структуры; концепт арт-пространства или виртуальное пространство; технические задания для исполнителей; отчет о проделанной работе и возможностях пространства; модификационные рекомендации; план дальнейшего обслуживания.

При разработке использовалась иерархическая блочная система, где «корнем дерева» был проект в целом, а «листьями» — непосредственная реализация проектных решений. Важно помнить, что организация пространства не завершается с установкой тренажеров, покрытий, ремонтом помещений и т. д. Необходима дальнейшая работа по привлечению, популяризации, информационному обслуживанию, медиасопровождению и менеджменту площадки, которая должна быть учтена в изначальном плане и подразумеваться при проектировании [1].

Для улучшения комплекса было принято решение отремонтировать и обновить большой спортивный зал университета. При этом использовался ранее составленный алгоритм. После получения технического задания и формулирования блоков была создана трехмерная модель спортивного зала, которая разрабатывалась в программе 3ds Max. Именно в данной программе можно наглядно, в трех измерениях рассмотреть графическую модель [4].

Грамотный подход к моделированию позволил достичь максимально качественного результата с высокими показателями реалистичности модели. Важно понимать, какие материалы будут использоваться при постройке, поэтому в программе 3ds Max были выбраны оптимальные решения. Базовые текстуры для объектов были найдены в библиотеках бесплатных материалов Unsplash. Это одна из самых полных библиотек с открытыми визуальными материалами [2]. Работа средствами трехмерных редакторов позволяет создать большое количество разнообразных моделей и модифицировать их после представления исполнителю строительных работ. В данный момент проект готов, проводятся строительные работы. Идет этап разработки документации по дальнейшей эксплуатации и обслуживанию спортивно-образовательного пространства университета.

Вывод. В настоящее время потребность в активном возведении объектов, обеспечивающих население возможностью заниматься физической культурой и спортом, требует сокращения затрачиваемого времени и расширения возможностей. Для этих целей применяются средства современных информационных технологий, несомненными преимуществами которых являются масштабируемость, оптимизация процессов и возможность создания комплексных моделей. В дальнейших исследованиях могут быть разработаны универсальные блоки для компьютерного проектирования спортивных пространств и рассмотрены возможности создания универсальной открытой базы материалов и прочих объектов моделирования.

Литература

1. Архитектура интегрированной информационной системы управления спортивной подготовкой / А. Б. Лукьянов, В. С. Степанов [и др.]. — Текст : электронный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 1. — С. 215–217. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/arhitektura-integrirovannoy-informatsionnoy-sistemy-upravleniya-sportivnoy-podgotovkoj> (дата обращения: 21.09.2023).
2. Малышева, А. С. Инновации и тренды в маркетинге / А. С. Малышева, Н. А. Фендюр, А. С. Ветров. — Текст : электронный // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. — 2021. — № 1. — С. 51–55. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-i-trendy-v-marketinge> (дата обращения: 23.09.2023).
3. Правительственный час с участием Олега Матыцина. — Текст : электронный // Государственная Дума Федерального собрания Российской Федерации : [сайт]. — 2023, 19 июля. — URL: <http://duma.gov.ru/news/57559/> (дата обращения: 18.09.2023).
4. Средства и возможности импорта и экспорта моделей объектов в программы моделирования освещения / С. А. Амелкина, К. И. Сергейчев, К. Ю. Трунтаев [и др.]. — Текст : электронный // Инженерный вестник Дона. — 2023. — № 6 (102). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-i-vozmozhnosti-importa-i-eksporta-modeley-obektov-v-programmy-modelirovaniya-osvescheniya> (дата обращения: 19.09.2023).

Н. Ю. Соболева,

*доцент кафедры гимнастики и фитнес-технологий Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена (Санкт-Петербурге),
кандидат педагогических наук;*

Е. И. Тусева,

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина (Санкт-Петербурге);

Ю. Б. Кузьмина,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания
и спортивно-массовой работы Российского государственного педагогического
университета им. А. И. Герцена (Санкт-Петербурге)*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СКЛОННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО ВЫБОРА БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ ПЕДАГОГА

Профессия педагога во все времена, и в наши дни тоже, высоко востребована.

Формирование профессиональной направленности и собственно выбор профессии — процесс длительный и сложный. «Процесс выбора профессии заключен в жесткие рамки возрастного развития, начиная с этапа раннего детства и заканчивая учебой в высшем учебном заведении. В переходный период (17 лет) осуществляется переход от гипотетического подхода к реалистическому выбору профессии, который происходит под воздействием внешних факторов, например давления школы, родителей, сверстников и других обстоятельств. В возрасте от 17 лет и старше молодые люди стараются принять окончательное решение о выборе профессии» [1, с. 322].

В настоящее время абитуриенту стало труднее выбрать будущую профессию, поскольку он имеет возможность подавать документы одновременно в пять вузов, профили которых могут сильно различаться. «Предельное количество специальностей и (или) направлений подготовки, по которым поступающий вправе одновременно участвовать в конкурсе по программам бакалавриата и программам специалитета в каждой организации высшего образования, составляет 10» [3]. Большинство абитуриентов выбирают вуз не только исходя из своих интересов и желания работать в той или иной сфере, но и (иногда в большей степени) в зависимости от проходного балла.

При помощи методики, созданной психологом Л. Йовайши [2], были определены профессиональные склонности респондентов, которые поступили в педагогический вуз и намерены в будущем работать педа-

гогами. Методика заключается в изучении шести личностных характеристик, определяющих склонность человека к различным направлениям деятельности. По ответам на вопросы определяется доминирующее направление по шести профессиональным категориям: склонность к исследовательской деятельности, к работе с людьми, к планово-экономической деятельности, к работе на производстве, к эстетическим видам деятельности, к экстремальным видам деятельности.

С помощью данной методики было проведено исследование студентов I и IV курсов ЛГУ им. А. С. Пушкина. Целью анкетирования было определение их склонностей по степени выраженности, чтобы помочь в решении задачи «правильный выбор профессии».

Анализируя результаты опроса студентов I курса, мы пришли к заключению, что у большей части обучающихся (68 %) преобладает предрасположенность к экстремальным видам деятельности. Это профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой. Также большая часть студентов (58 %) склонны скорее работать на производстве, чем в сферах, связанных с общением между людьми. Это говорит о том, что для данной группы опрошенных педагогическая деятельность будет сложной и, возможно, выбор профессии сделан неправильно. На третьем месте (57 %) оказалась группа студентов, имеющих склонность к работе с людьми, то есть по специальностям, связанным с обслуживанием, управлением, воспитанием и обучением. Студенты этой группы, скорее всего, будут успешны в педагогической деятельности.

В результате анкетирования обучающихся IV курса их индивидуальные склонности распределились следующим образом. Большая часть из них (56 %) предрасположена к работе на производстве. Студенты данной группы вряд ли пойдут работать учителями общеобразовательной школы. У другой группы анкетированных (54 %) доминирующей является склонность к исследовательской деятельности, так что для них было бы лучше, если бы они выбрали соответствующую профессию. Третье место (48 %) заняла группа студентов, имеющих ярко выраженную склонность к планово-экономическим видам деятельности, то есть таким специальностям, как бухгалтер, экономист, делопроизводитель, переводчик, лингвист, чертежник, топограф. Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности. Среди обследованных студентов IV курса не оказалось значимой группы с ярко выраженной склонностью к общению с людьми, что говорит о недостаточно продуманном выборе будущей профессии.

Своевременное выявление профессиональных склонностей является важным фактором не только правильности выбора профессии, но и удовлетворенности от процесса обучения. Было бы целесообразно осуществлять выявление характеристик личности, благоприятствующих работе человека в той или иной сфере, в вузе на этапе приема документов у абитуриента.

Литература

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности : [учебник для студентов учреждений высшего образования] / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург : Питер, 2008. — Текст : непосредственный.

2. Опросник профессиональных склонностей (методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной). — Текст : электронный // Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания : [сайт]. — URL: <http://hkotso.ru/sites/default/files/page/468/oprosniki.pdf> (дата обращения: 25.12.2023).

3. О внесении изменений в Порядок приема на обучение по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 21 августа 2020 года № 1076 : Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 26 августа 2022 года № 814. — Текст : электронный // Официальное опубликование правовых актов. — 2022, 26 сент. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209260005?ysclid=lq1yywoloa668989267> (дата обращения: 12.12.2023).

Е. Д. Митусова,

*доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Государственного социально-гуманитарного университета
(г. Коломна, Московская обл.), кандидат педагогических наук;*

К. Н. Оликов,

*учитель физической культуры Домодедовской средней общеобразовательной
школы № 7 с углубленным изучением отдельных предметов*

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

В докладе описана эффективность применения методики совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся 8–9-х классов в условиях школьной спортивной секции по футболу. Благодаря чередованию в учебно-тренировочном процессе средств общей и специальной подготовки юные футболисты заметно улучшили свои показатели в контрольных испытаниях. Использовались задания с акцентом на силовой (четные недели) и скоростной (нечетные недели) компоненты.

Двигательная активность футболистов складывается из базовых движений: прыжков, единоборств, «игр на опережение», а также ускорений и рывков, после которых совершается удар по воротам или какое-либо другое техническое действие. В основе всех технических элементов игры лежат скоростно-силовые способности. Футбол — вид спорта, наиболее интересный для подростков.

Футбол входит в содержание программы по предмету «Физическая культура» в школе, но арсенал изучаемых на уроке элементов ограничен. В связи с этим целесообразным представляется проведение занятий по футболу в рамках школьной спортивной секции. Такая форма организации учащихся создаст наиболее благоприятные условия для занятий вследствие высокой мотивации и двигательной активности занимающихся. Это, в свою очередь, обеспечивает большой потенциал упражнений скоростно-силовой направленности, применяемых в футболе [2].

Воспитание скоростно-силовых способностей необходимо, чтобы совершать на футбольном поле стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 25–30 м или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега. В основе всех технических элементов лежат скоростно-силовые способности.

Однако в программах дополнительного образования подростков по футболу методические рекомендации воспитания скоростно-силовых способностей не имеют достаточного научного обоснования, что затрудняет подбор упражнений и регулирование нагрузки на занятии, негативно влияет на совершенствование техники игры. Данное обстоятельство обуславливает актуальность нашего исследования и требует изучения средств и методов скоростно-силовой подготовки школьников, занимающихся футболом в условиях школьной спортивной секции.

Основной целью исследования стала разработка методики скоростно-силовой подготовки учащихся средних классов в школьной спортивной секции по футболу и обоснование ее практической значимости для подготовки школьников. Новизна исследования основана на чередовании средств общей и специальной скоростно-силовой подготовки в учебно-тренировочном процессе школьников средних классов и предполагает использование двигательных заданий с акцентом на силовой (четные недели) и скоростной (нечетные недели) компоненты.

Для обработки результатов контрольных испытаний были использованы методы математической статистики: вычислялись показатели сред-

него арифметического, среднего квадратического отклонения, ошибка средней арифметической с целью определения показателей критерия Стьюдента. Критерий Стьюдента дает представление о характере различий между показателями контрольной и экспериментальной групп, а также позволяет оценить динамику подготовленности в отдельной группе.

В начале исследования были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Контрольная группа занималась 3 раза в неделю по программе дополнительного образования по футболу, где нагрузкам скоростно-силовой направленности отводится примерно 20 % времени от общего объема часов раздела общей и специальной физической подготовки. В экспериментальной группе занятия проводились 3 раза в неделю по программе дополнительного образования «Футбол». Отличительной особенностью подготовки в этой группе стало акцентированное развитие скоростно-силовых способностей как базовых для совершенствования технических приемов игры. На констатирующем этапе исследования нами была составлена методика, включающая упражнения скоростно-силовой направленности общего и специального воздействия. Особенностью данной методики стало системное чередование в недельных микроциклах предложенных упражнений для обеспечения кумулятивного эффекта. Подготовка скоростно-силовой направленности в недельном цикле была построена на чередовании нагрузок общего и специального воздействия. В течение тренировочной недели применялись упражнения в определенной последовательности. Первое занятие (в понедельник) недельного цикла включало элементы общей физической подготовки, причем особенностью их применения стало использование заданий с акцентом на силовой компонент в четные недели подготовки и скоростной — в нечетные. Общий объем нагрузок скоростно-силового характера составлял 18 % от общего времени тренировочного занятия.

В результате исследования было разработано содержание экспериментальной методики скоростно-силовой подготовки школьников 8–9-х классов, занимающихся футболом в школьной спортивной секции, в соответствии с которой применялись упражнения скоростно-силовой направленности общего и специального воздействия. Подготовка скоростно-силовой направленности в недельном цикле была построена на чередовании нагрузок общего и специального воздействия. В структуре недельного цикла первое (понедельник) занятие включало средства общей физической подготовки с акцентом на силовой компонент в четные недели подготовки и скоростной компонент — в нечетные.

Эффективность методики скоростно-силовой подготовки школьников 8-х классов, занимающихся футболом в школьной спортивной секции, определяется достоверными темпами прироста результатов экспериментальной группы. Достоверные изменения отмечены по показателям специальной физической и технической подготовленности: в упражнении «Слалом» — на 5,8 % ($p \leq 0,05$), в упражнении «Слаломное ведение мяча с ударом по воротам» — на 11,9 % ($p \leq 0,05$). В контрольной группе также зафиксировано улучшение результатов, но они значительно ниже и не имеют достоверного характера.

Данные исследования могут быть использованы учителями средней школы на уроках физической культуры и при организации внеурочных занятий по футболу.

Литература

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — Москва : Олимпия, 2006. — 221 с. — Текст : непосредственный.
2. Опарин, С. В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» / С. В. Опарин, С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. — Москва : СпортАкадемПресс, 2011. — Текст : непосредственный.

Н. А. Захарова,

*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук;*

Д. Р. Мирсаяпова,

студентка III курса факультета конфликтологии СПбГУП

К ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Генерация новых способов адаптации сопровождает человечество на протяжении всей его истории. В настоящий момент, являясь предметом изучения психологии, культурологии, философии, социологии и других дисциплин, адаптация как феномен не только не утратила актуальности, но и приобрела особое значение в контексте изменения форм общественных отношений, породив необходимость углубленного изучения феномена в парадигме современного общества.

Рассматривая процесс приспособления к реальности, стоит отметить разницу между знанием реальности и адаптацией к ней. Знание реальности предполагает структурирование информации об окружающей среде, а также может включать понимание взаимосвязи между элементами среды. Адаптация же связана с гармоничным включением индиви-

да в среду. Безусловно, адаптация не может протекать без необходимых знаний и навыков, но они являются лишь частью, а не гарантом успеха.

По мнению Л. Д. Столяренко (2010), адаптация — это процесс включения личности в деятельность, сопровождающийся трансформацией усвоения внешних структур во внутренние регуляторы в общественных отношениях, впоследствии реализующиеся в данной деятельности. Иначе говоря, «адаптированность» отражает уровень включенности человека в изменяющуюся или новую социальную среду, меру реально существующего приспособления личности, приобретенный статус в обществе, связанный с самоощущением и чувством удовлетворенности жизнью и своим местом в социальной структуре.

В исследовании феномена адаптации важное место занимает определение, предложенное сторонниками необиохевиористского направления. Термин рассматривается в двух аспектах: во-первых, как состояние слияния и соразмерности между потребностями конкретного индивида и требованиями, выдвигаемыми окружающей средой; во-вторых, как процесс, за счет которого происходят изменения, способствующие достижению такого гармоничного состояния.

Адаптация протекает во всех сферах человеческой жизнедеятельности, однако выявить закономерности, предполагающие взаимозависимость, не представляется возможным. Успех в одной сфере не является гарантией благополучной адаптации в других. Э. Тоффлер считает, что жизнь представляет собой регулярный процесс адаптации и приспособления к изменчивому миру.

В условиях развития технологий, постоянно меняющихся ориентиров, изменения списка востребованных профессий, внедрения в образовательную среду новых методов обучения социальная адаптация молодежи является одной из актуальных проблем «рискогенного» общества.

Современный капиталистический мир отличается динамизмом и непредсказуемостью, что требует от молодого человека соответствующей реакции. Человек постинформационного общества вынужден проявлять готовность к изменениям в различных условиях. Для комфортной адаптации современного человека необходимо ориентироваться на индивидуальные особенности личности.

Именно в молодежной среде проблема адаптации является особенно важной и сложной — из-за многочисленных и очень высоких социальных требований, предъявляемых к данной возрастной группе.

Т. А. Дабижа,

*доцент кафедры теоретических основ физического воспитания
Тверского государственного университета, кандидат физико-математических наук*

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ТВЕРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Социальная адаптация — процесс приспособления субъекта или социальной группы к новой среде посредством активного ее усвоения. Социальная адаптация осуществляется в различных областях жизнедеятельности человека. В Тверском государственном университете (ТвГУ) была предпринята попытка изучить роль занятий спортом как инструмента социально-психологической адаптации иностранных студентов. В качестве объектов исследования выступали иностранные студенты (всего 8 человек), обучающиеся на разных факультетах, в возрасте от 21 до 31 года. Это студенты Института педагогического образования и социальных технологий, факультета физической культуры, географического, экономического, математического и других факультетов. Среди обследуемых были 2 девушки и 6 юношей. Семь человек приехали учиться из Туркмении, один — из Узбекистана. Половина обследуемых (4 человека, контрольная группа) не занимается спортом в свободное от учебы время, а половина (4 человека, экспериментальная группа) — занимается панкратионом (смешанные единоборства), волейболом и борьбой. У 2 юношей и 1 девушки из контрольной группы уровень владения русским языком достаточно высокий, еще у одной участницы — средний. Все участники экспериментальной группы владеют русским языком на хорошем уровне. Для диагностики социально-психологической адаптации была использована методика Роджерса–Даймонда — опросник, состоящий из 101 вопроса, который имеет личностный характер и предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Для более детального изучения влияния студенческого спорта на социально-психологическую адаптацию были выделены три показателя: «адаптация», «эмоциональная комфортность» и «стремление к доминированию». Эти показатели рассматривались отдельно в группах занимающихся спортом и не занимающихся. Выделить влияние студенческого спорта оказалось непросто, поскольку эти показатели зависят от таких факторов, как время проживания в России и знание русского языка. Усредненный уровень показателя «адаптация» в экспериментальной группе практически равен усредненному показателю в контрольной группе.

«Эмоциональная комфортность» и «стремление к доминированию» существенно выше в группе занимающихся спортом. Все три показателя социально-психологической адаптации — «адаптация», «эмоциональная комфортность», «стремление к доминированию» — в обеих группах растут по мере увеличения времени пребывания иностранных студентов в стране и улучшения знания русского языка.

Исследование показало, что занятия спортом положительно влияют на показатели социально-психологической адаптации. Средний уровень показателя «адаптация» незначительно выше в экспериментальной группе (65 %), чем в контрольной (64 %); средний уровень «эмоциональной комфортности» (67 %) в экспериментальной группе также выше, чем в контрольной (63 %); средний уровень «стремления к доминированию» в экспериментальной группе выше (53 %), чем в контрольной (45 %). Таким образом, у студентов экспериментальной группы эти три показателя довольно существенны, что можно связать с влиянием занятий спортом.

Л. К. Аницеева,

*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук;*

А. А. Безрукова,

студентка III курса факультета культуры СПбГУП

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Сегодня в России существует множество природных районов с подготовленными трассами для занятий скалолазанием, а также открыты скалодромы для отработки навыков на искусственно созданном рельефе и профессиональные школы скалолазания. Ежегодно организуются чемпионаты страны и скалолазные юношеские старты в разных возрастных группах. Систематически обновляются правила скалолазания, совершенствуются техники преодоления скальных рельефов и ставятся новые рекорды по прохождению маршрутов повышенных уровней сложности.

В некоторых регионах России развитие спортивного скалолазания может столкнуться с определенными проблемами, связанными с отсутствием подходящего рельефа местности. Однако популяризация и развитие этого вида спорта возможны путем проведения тренировок и соревнований в закрытых помещениях, таких как скалодромы.

Поэтому студенческая среда может стать благоприятной площадкой для развития скалолазания даже в регионах, где естественные условия не позволяют заниматься этим видом спорта. В современном мире наблюдается рост популярности скалолазания среди молодежи, что свидетельствует о его значимости и востребованности, однако скалолазание не обладает такой известностью.

С целью выявления проблем, ограничивающих процесс развития скалолазания в студенческой среде, было осуществлено комплексное исследование, в ходе которого был проведен опрос студентов Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов I–III курсов ($n = 534$). Результаты опроса показали, что 65 % студентов никогда не занимались скалолазанием, но многие хотели бы попробовать себя в этом виде спорта (56 %).

В исследовании выявлено, что большинство студентов не сталкивались со скалолазанием и не осведомлены о пользе этого вида спорта. Поэтому для поиска решения проблемы мы разработали модель развития скалолазания в студенческой среде (см. рис.).

При проведении исследования были выделены факторы, препятствующие развитию скалолазания в студенческой среде:

1) *отсутствие времени*. Для решения данной проблемы необходимо включить занятия по скалолазанию в учебный план, а также создать спортивную секцию по данному виду спорта;

2) *неуверенность в своих силах*. Преодоление страха перед скалолазанием начинается с правильного информирования и обучения. Ознакомительные занятия должны включать разъяснительные беседы о безопасности занятий скалолазанием. На этих беседах необходимо подчеркнуть, что скалолазание является видом спорта, в котором возможны случайные срывы. Однако при строгом соблюдении всех правил техники лазания и страховки, а также использовании проверенного и стандартного снаряжения скалолазание является достаточно безопасным;

3) *незнание о значимости скалолазания для здоровья*. Скалолазание отлично формирует фигуру, развивает выносливость, силу, координацию и пластику движения, волевые качества.

В целях развития скалолазания среди студентов с помощью исследования выявлены оптимальные *педагогические условия*:

— наличие скалодрома, где студенты смогут тренироваться и совершенствовать свои навыки;

— тренерско-преподавательский состав с соответствующими компетенциями, способными обеспечить качественное обучение;

— материально-техническая база, включающая снаряжение и оборудование, которые позволят студентам безопасно и эффективно заниматься скалолазанием;

— создание качественных учебных программ и разработка детальных инструкций по безопасности играют немаловажную роль в передаче студентам необходимых знаний перед тем, как они приступят к занятиям.



Рис. Модель развития скалолазания в студенческой среде

Таким образом, для развития и популяризации скалолазания в студенческой среде необходимо создание достаточных возможностей и условий с учетом факторов, препятствующих его развитию.

Скалолазание является уникальным и захватывающим видом спорта, который отлично подходит для студенческой среды. Продвижение и развитие этого вида активности может содействовать улучшению физического и психологического состояния студентов.

Л. К. Аницоева,

доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,

кандидат педагогических наук

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ

Северная ходьба — вид физической активности, в которой используется определенная методика занятий и техника ходьбы со специально разработанными палками. Nordic Walking — официальное название данного вида занятий в Скандинавских странах, в Финляндии — Sauvakävely (ходьба с палками). С момента возникновения Nordic Walking как массового вида двигательной активности для оздоровления нации произошли значительные изменения в технике.

Каждая страна или организация самостоятельно выбирают путь развития Nordic Walking. В России северная ходьба включена в дисциплину вида спорта «Спортивный туризм» Приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2019 года № 199 и регламентирована Правилами вида спорта «Спортивный туризм» спортивной дисциплины «Северная ходьба» от 22 апреля 2021 года № 255.

Сегодня в нашей стране этот вид физической активности предоставляет всем уникальную возможность сочетать интенсивную тренировку с активным отдыхом, что делает северную ходьбу популярной среди людей разных категорий и возрастов, стремящихся поддерживать здоровый образ жизни.

Северная ходьба как технический вид спорта сочетает элементы циклических и сложнокоординированных движений.

Классическая техника северной ходьбы определяется амплитудностью, цикличностью движений, размашистым шагом, переносным управлением ноги в фазе шага.

На соревнованиях по такому виду спорта, как северная ходьба, технику спортсменов оценивают по четырем главным критериям:

- акцентированное отталкивание специальными палками;
- отсутствие фазы полета — бег, прыжки в движении;
- амплитудная работа руками. При постановке палки локоть находится впереди корпуса, при завершении отталкивания кисть находится позади корпуса;
- отсутствие движений на полусогнутых ногах.

При организации занятий по северной ходьбе важно учесть несколько аспектов: привлечение квалифицированного тренера, технику ходьбы, наличие снаряжения, выбор места проведения занятий.

Квалифицированный тренер. Занятия по северной ходьбе требуют особой техники передвижения. Наличие опытного и квалифицированного тренера является ключевым аспектом при организации занятий по северной ходьбе. Тренер сможет научить правильной технике ходьбы с палками, планировать программы тренировок, учитывая уровень физической подготовки занимающегося, корректировать ошибки.

Техника ходьбы. Методическими особенностями при обучении технике северной ходьбы является соблюдение правил передвижения с использованием палок. Северная ходьба отличается от обычной ходьбы. Особое внимание следует уделять правильной технике движения, работе рук, положению корпуса, скоординированным движениям рук и ног, постановке палок.

Одна нога всегда должна иметь контакт с опорной поверхностью. Колено должно быть полностью выпрямлено при завершении отталкивания.

Акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности должно происходить на каждом шагу. Палка не должна отрываться раньше находящейся сзади ноги при завершении отталкивания. Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы локоть находился впереди корпуса при постановке палки, а кисть — позади корпуса при завершении отталкивания. Одна палка всегда должна иметь контакт с опорной поверхностью под острым углом. Наклон корпуса вперед не должен превышать наклона передней палки.

Наличие снаряжения. Для занятий северной ходьбой необходимы специализированные палки. Обеспечение качественным снаряжением и правильное его использование предотвратит травмы и повысит эффективность занятий.

Выбор места проведения занятий. Занятия по северной ходьбе необходимо проводить на пересеченной местности с наличием грунтовых дорожек. Сочетание спортивной трассы с красивым ландшафтом местности отвечает общей концепции данного вида спорта.

С учетом всех этих аспектов занятия по северной ходьбе могут быть включены в учебный процесс образовательных учреждений для групп разного уровня здоровья и физической подготовки.

С. Г. Абольянина,*доцент кафедры физического воспитания СПбГУП,
кандидат педагогических наук*

ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

В условиях активно развивающегося научно-технического прогресса нет ни одной сферы, в которую не проникли бы инновации. Разумеется, это касается и образовательной сферы, и спорта, и науки. Сегодня имеет смысл более подробно рассмотреть сначала сферу спорта, а затем — физическую культуру как дисциплину. Поскольку нововведения первоначально проникают в сферу профессионального спорта, а лишь после этого спускаются в вузы, школы и прочие учебные заведения.

На сегодняшний день в области профессионального спорта накопилось довольно много инновационных технологий. Спорт стал не просто более зрелищным — изобретения последнего столетия превратили его в точную науку.

Назову некоторые достижения спортивных технологий:

— AdidasMiCoachElite и MLS — футбольная смарт-технология, которая оснащает всю команду футбольной лиги США комплектом устройств, обеспечивающих контроль за состоянием игроков во время физической активности;

— мини-MINI для Олимпиады в Лондоне — автомобильные ноу-хау — уменьшенная в четыре раза копия соответствующего авто. Устройство предполагает перевозку инвентаря во время спортивных мероприятий;

— miCoachSmartBall — новый футбольный мяч, который определит точное пересечение линии ворот в автоматическом режиме. Это «умный» тренер для футболистов, способный совершенствовать их мастерство при оттачивании разнообразных ударов по воротам;

— C-RingDumbbells — смарт-гантели, которые подсчитают число калорий, потерянных за время тренировки, с помощью цветowych обозначений. Зеленый означает необходимость дальнейших упражнений, желтый — пик тренировки, а красный — закончить мероприятие.

Конечно, ни в одном современном вузе нет инвентаря в таком количестве и качестве, однако образовательная среда не стоит на месте и физическая культура развивается.

Физическая культура в высшей школе содержит три раздела: теоретический, практический и контрольный. Большую часть времени в программах по физической культуре занимает практическая часть.

Внедряются новые нетрадиционные средства проведения занятий физической культурой в вузах: скандинавская, или северная ходьба; стретчинг-упражнения; степ-аэробика, йога и пилатес.

Теоретическую часть освещают в аудиторной работе, применяя информационно-коммуникативные технологии: презентации, демонстрационные видеоролики, замедленную съемку сложных технических элементов, выполняемых спортсменами высокого класса, что позволяет студентам в дальнейшем самообучаться.

В работе используются здоровьесберегающие технологии, цель которых — обеспечить сохранение здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедряемые и используемые сегодня инновационные технологии в спорте, физической культуре высшей школы оказывают огромное влияние на формирование будущей личности. Инновации способствуют более эффективному усвоению материала, вырабатывают стрессоустойчивость и умение адаптироваться, помогают формировать терпение и выносливость, придают чувство уверенности и любви к себе и своему телу, а также вызывают интерес к здоровому образу жизни и желание придерживаться его, что важно для гармоничного развития личности.

О. В. Буканов,

старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

ПЕДАГОГ КАК СУБЪЕКТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТА

В современных реалиях в развитии высшей школы огромную роль играет морально-нравственное воспитание молодого поколения, которое направлено на раскрытие и развитие творческого потенциала. В связи с этим большое значение приобретает профессиональный подход педагога к студенту как самодостаточной личности, которая имеет право на выражение заложенных в нем природой интеллектуальных и творческих способностей.

Движущей силой морально-нравственного воспитания в процессе учебной деятельности являются принятие ценности каждого человека, реализация его прав на личностное гармоничное развитие, на самоопределение, на образование, осмысление побед, достижений и поражений близкими людьми и общественностью.

Педагог должен раскрыть индивидуальность, способности, талант каждого студента, так как именно он сводит к минимуму все негативные явления независимо от социальной среды или политического строя.

Современный педагог должен решать сложнейшие задачи: не повторять ошибок советского образования, где в приоритете были конформизм, пассивное принятие чужого мнения или коррекция собственного поведения с целью соответствия нормам общества; отмечать индивидуальные особенности студента; содействовать сплочению коллектива, так как сплоченная группа решает текущие задачи более успешно. Более того, сплоченность также помогает педагогу выстроить более устойчивую систему воспитания ответственности. Студенты, находясь в одном коллективе, при разумном руководстве педагога будут отчетливее понимать ценностно-смысловой аспект профессиональной деятельности и, соответственно, относиться к однокурсникам более уважительно и осознанно.

По мнению Е. В. Яковлева и Н. О. Яковлевой, партисипативный подход играет весомую роль в образовательном процессе. Этот подход подразумевает учет интересов, потребностей и особенностей каждого студента и признает уникальность отдельной личности.

Раскрытие уникальности каждого студента — это прерогатива педагога. Работая с учащимся, педагог постоянно должен совершенствоваться и заниматься самообразованием. Процесс самообразования и самосовершенствования имеет важное значение, так как педагог управляет построением индивидуальности, к которой нужен особый подход.

Обычно у педагога не один десяток уникальных студентов, но понять нужно всех. Сложность заключается в том, что уникальность нельзя измерить приборами и педагог должен находить правильные решения в сложной ситуации.

Актуальный вопрос в современной педагогике — приобретение педагогом неоспоримого авторитета для студента. Эта задача встала особенно остро из-за крушения прежних авторитетов, берущего начало в эпоху 1990-х годов. Важно понимать, что педагог, выступая субъектом психолого-педагогического сопровождения, является одним из главных агентов по формированию профессиональных идеалов и в дальнейшем осознанию своих профессиональных перспектив и желаний.

Одна из важнейших задач педагога — повышение интереса студента к профессиональной деятельности. Раскрытие особенностей и уникальности студента, как говорилось ранее, — важный аспект, который, в свою очередь, помогает сформировать интерес и желание овладеть не только теоретическими, но и практическими профессиональными

компетенциями, что одновременно усложняет роль педагога и в то же время делает ее более значимой.

Опираясь на вышесказанное, можно сделать вывод, что психолого-педагогическое сопровождение детерминируется, предопределяет, задает характер и направление какого-либо процесса как целостный процесс развития личности студента на основе его собственных поступков, проявляющихся впоследствии, созданных педагогом особых условий психологического равновесия и уверенности в своих возможностях.

И. А. Кубанов,

старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП;

Е. Д. Сухорукова,

студентка IV курса факультета культуры СПбГУП

АНАЛИЗ ТЕМАТИКИ ПУБЛИКАЦИЙ В СБОРНИКАХ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СПбГУП «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ»

Нами проанализированы все статьи, опубликованные в сборниках международных, всероссийских и межвузовских конференций «Физическая культура и здоровье молодежи» с 2003 по 2023 год, касающиеся игровых и неигровых видов спорта в вузах. Все публикации разделены по направлениям видов спорта.

Анализируемой тематике посвящено 277 статей (100 %) из сборников конференций. В материалах исследователей упоминаются как игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол, большой и настольный теннис, бадминтон, фехтование), так и неигровые (легкая и тяжелая атлетика, фитнес, плавание, скандинавская ходьба, спортивная гимнастика, спортивно-бальные танцы, йога, боевые искусства, лыжные гонки, а также стретчинг, аэробика, армрестлинг, спортивный туризм, гребля, киберспорт, дартс и парашютный спорт). Интересно проследить, каким видам спорта отдано предпочтение исследователей в большей степени и какие тенденции в освещении этих видов спорта возникли за 20 лет.

Большинство статей посвящено игровым видам спорта, а именно баскетболу (55 статей, или 19,9 %) и волейболу (33 статьи, или 11,9 %). Эти два игровых командных вида спорта популярны в нашей стране до сих пор. Исследования студенческого баскетбола начинаются с 2008 года, после создания в России Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ)

в 2007 году, которой посвящена отдельная статья, а волейбола (без упоминания в статистических данных) — с 2014 года, после знаковой победы мужской сборной России в 2012 году на Олимпийских играх в Лондоне.

Специалисты по баскетболу с 2008 года начали формировать теоретическую и практическую базу для спортивной игры, которая пополняется до сих пор: выполнение подготовительной фазы броска в прыжке с правильной постановкой стоп, повышение результативности бросков с помощью внедрения технологии идеомоторного тренинга (ТИТР), исследование критериев точности броска в корзину, индивидуальный подход к подготовленности игроков студенческой баскетбольной команды, виды агрессивных реакций баскетболистов, состояния женского студенческого баскетбола, тактические стратегии спортивной игры и т. д. Именно баскетболу мы обязаны зарождением студенческого спорта, потому что в процессе игры не только реализуются индивидуальные качества студентов, но и через слаженную командную работу формируются взаимоотношения как внутри команды, так и между студентами и преподавателями.

Студенческий волейбол впервые упоминается в сборнике конференции 2014 года и раскрывается как действенный способ борьбы с психологической нестабильностью студенческого сообщества. Исследуются также механизмы регулирования психоэмоционального состояния (ПЭС) волейболистов во время соревнований и критерии создания комфортной атмосферы в волейбольной команде, развитие предметной координации благодаря владению мячом в волейболе, скоростно-силовые упражнения и упражнения на ловкость как составляющие игровых видов спорта. Кроме того, рассматривается проблема недостаточной физической подготовки к занятиям волейболом у студентов всех курсов после пандемии, когда занятия в школе или вузе проводились в дистанционном формате, а программа по волейболу была отменена или заменена другими видами спорта. Интересно, что теоретических материалов, связанных с техникой выполнения основных приемов игры или тактических приемов, в сборниках конференций не замечено.

Боевые искусства в рамках студенческого спорта (47 статей, или 17 %) в России освещаются с 2005 года, с момента создания Российского союза боевых искусств (РСБИ) в июне того же года, одной из задач которого является продвижение ценностей боевых искусств и спортивных единоборств среди молодежи. Специалисты уделяют внимание техникам, в которые входят не только самбо, карате, бокс, тхэквондо, сумо, дзюдо, ушу, рукопашный бой, но и стрельба из лука и другого оружия.

Цель такого вида спорта — показать лучший технический результат или вывести соперника из строя, не позволив сделать это с собой. Поэтому в статьях рассматривается много теоретических и технических аспектов подготовки борцов в зависимости от вида спорта и физических способностей. Безотносительно к этим критериям специалисты уверены, что занятия единоборствами способствуют гармоническому развитию личности, воспитанию силы воли, целеустремленности, честности и благородства по отношению к слабому. При этом развиваются наблюдательность, бдительность, умение быстро принимать правильные решения и сводить к минимуму преимущества соперника.

Наименее представлены в сборниках такие виды спорта, как фитнес (9,4 %), легкая атлетика (9 %), футбол (5,7 %), скандинавская ходьба (4,3 %), плавание (3,6 %) и йога (1,8 %).

Таким образом, самыми обсуждаемыми среди видов спорта за 20 лет на конференции по физической культуре и спорту стали баскетбол, волейбол и футбол, среди неигровых видов спорта — боевые искусства, легкая атлетика, фитнес, скандинавская ходьба, плавание и йога.

И. А. Кубанов,

старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

**АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ
СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ, В СБОРНИКАХ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СПбГУП
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ»**

За 20-летнюю историю проведения научно-практических конференций «Физическая культура и здоровье молодежи» в СПбГУП специалистами рассмотрено множество аспектов и тенденций состояния и развития студенческого здоровья. В фокус интересов исследователей попал и такой набирающий популярность вид физической рекреации, как скандинавская ходьба.

Исследования этого вида физической активности наблюдаются с 2015 года по настоящее время. В сборниках конференции (12 статей, или 4,3 %) упор на скандинавскую ходьбу сделан в издании 2021 года. В связи с ослаблением физического состояния молодежи, вызванным сидячим образом жизни, облучением гаджетов, а также влиянием развитой культуры потребления и общим ускорением ритма жизни, у студентов исчезла мотивация двигаться. Поэтому скандинавская ходьба применя-

ется, например, в СПбГУП в качестве нагрузки для неподготовленных к интенсивным упражнениям студентов, способствуя формированию здорового образа жизни.

Скандинавская ходьба наряду с уже ставшими традиционными методами развития физического состояния студентов с ослабленным здоровьем, такими как ЛФК, оздоровительное плавание, йога, прочно закрепилась в учебных программах по дисциплине «Физическая культура» во многих учебных заведениях.

Результаты исследований, опубликованных в сборниках конференций, проводимых в СПбГУП, характеризуют этот вид физической активности как наиболее удобный и подходящий для студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, отличающийся простотой, доступностью и относительной дешевизной в реализации.

А. Г. Наседкина,

старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

РОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ СТОЙКАМ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ СТУДЕНТОВ СПБГУП

Обучение технике волейбола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Для этого мы на начальном этапе обучения волейболу применяем простейшие упражнения и подвижные игры. Важную роль играет обучение студентов умению сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередовать внезапное перемещение с положением ожидания, с последующими новыми движениями.

Перемещения представляют собой все способы передвижения для выполнения технических приемов.

При обучении и освоении технических элементов в волейболе студентами I–II курсов возникают трудности. Характеризуется это тем, что недостаточный арсенал навыков и двигательных действий студентов на первых этапах обучения оказывает отрицательное влияние. Поэтому применение специально подобранных комплексов упражнений для перемещений в волейболе в соответствии с уровнем занимающихся

студентов имеет важное значение. Чтобы точно и быстро выполнить перемещение, занимающийся должен находиться в удобном начальном положении. Такая позиция называется стартовой стойкой.

В волейболе выделяют три основные стойки в зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах: высокую, среднюю, низкую.

Каждая из перечисленных стоек выполняется практически одинаково, главное различие — в ее высоте. Студенты должны быть максимально сконцентрированы на мяче, чтобы в нужный момент быстро совершить перемещение либо прием мяча. Как показывает практика, наиболее актуальные упражнения для этого — подвижные игры, в которых ожидания чередуются с перемещениями. К их числу относится, например, игра «Воробыи и вороны», где положение ожидания в значительной мере соответствует стойке волейболиста. Результат применения подвижных игр и специально подобранных комплексов упражнений для стоек и перемещений можно анализировать при сдаче студентами практических нормативов, включающих выполнение волейбольных технических элементов: верхнюю и нижнюю передачу (в стену на месте, над собой), верхнюю и нижнюю прямую подачу.

Таким образом, опираясь на предыдущий опыт проведения занятий со студентами СПбГУП в рамках обучения техническим элементам в волейболе, можно сделать вывод о положительной динамике применения специально подобранных упражнений и подвижных игр на начальном этапе обучения стойкам и перемещениям.

Т. Р. Алиев,

старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТРОФИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

При тренировках, направленных на развитие мышечной гипертрофии, используются умеренные и очень высокие нагрузки и относительно большой объем повторений. Эти программы вызывают резкое повышение уровня тестостерона и гормона роста, чем программы с высокой нагрузкой и малым объемом. Данный метод тренировок приводит как к увеличению силы, так и к гипертрофии.

Этот вывод был частично подкреплён большей гипертрофией, связанной с программами с бóльшим объемом из нескольких подходов по сравнению с программами с малым объемом и одним подхо-

дом. Классическая тренировка (высокая нагрузка, малое количество повторений и длительные периоды отдыха) является оптимальной для развития гипертрофии, но, согласно последним исследованиям, добавление в классическую тренировку одного подхода к упражнению, состоящего из легкой нагрузки в диапазоне 25–35 повторений, приведет к увеличению площади поперечного сечения, по сравнению с классической тренировкой. Из этого следует, что для продвинутой тренировки гипертрофии оптимально сочетание тяжелых тренировок и тренировок на гипертрофию (умеренная нагрузка, большое количество повторений), затрагивающих в своей основе гликолиз и метаболические факторы.

Метаболизм и гормональные реакции зависят от количества отдыха между подходами. Наибольшее влияние время отдыха оказывает на развитие силы, а о корреляции времени отдыха и гипертрофии известно меньше. Согласно исследованию, целью которого было изучить реакцию на разное время отдыха, результаты не выявили существенной разницы между 30-, 90- и 180-секундными интервалами отдыха, так же как и между тренировками с отдыхом в 5 и 2 мин соответственно. Однако короткий отдых между подходами получил наиболее сильный отклик со стороны гормональной системы по сравнению с аналогичным тренировочным объемом, но с более длинным отдыхом. Если учесть, что гормональные реакции наравне с механическим напряжением считаются основными двигателями гипертрофии, то данная тренировочная система отличается от тренировок на развитие силы, потому что явной целью тренировки на гипертрофию является создание необходимой анаболической среды.

Рекомендации. Для начинающих и среднеподготовленных лиц рекомендуется использовать умеренную нагрузку (70–85 % от 1 ПМ — максимальное повторение) по 8–12 повторений в подходе (1–3 подхода на упражнение). Группе лиц со средней подготовкой оптимально использовать диапазон нагрузки 70–100 % от 1 ПМ для 1–12 повторений в подходе (3–6 подходов на упражнение) периодическим образом, чтобы большая часть тренировки была посвящена 6–12 ПМ, а меньшая — 1–6 ПМ.

Режим отдыха между подходами должен соответствовать целям и задачам тренировочного плана таким образом, чтобы 2–3-минутные периоды отдыха можно было использовать с большой нагрузкой для основных упражнений и 1–2 минуты — для других упражнений умеренной и умеренно высокой интенсивности.

Частота тренировок зависит от количества групп мышц, нагружаемых за одно занятие, а также от объема и интенсивности. Частота

2–3 дня в неделю эффективна для начинающих. Более высокая частота тренировок используется для более продвинутой группы.

В заключение следует сказать, что основным механизмом прогресса в тренировках является правильно составленный план, опирающийся на цели, подготовленность спортсмена, индивидуально подобранный объем, частоту и интенсивность тренировочного процесса. Необходимо также упомянуть специалистов в области физической культуры, которые должны быть привлечены к оказанию помощи в составлении тренировочных планов.

Литература

1. Жильцова, А. И. Методика разработки индивидуального плана занятий в тренажерном зале / А. И. Жильцова, Н. В. Грачева. — Текст : непосредственный // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования : материалы III Всероссийской научно-практической конференции, 8 ноября 2012 г. — Елабуга : Изд-во КФУ в г. Елабуга, 2012. — С. 101–104.
2. Самостоятельные занятия в тренажерном зале: от теории к практике / И. В. Соколова, С. А. Григан, Н. И. Первозникова [и др.]. — Москва : ООО «Русайнс», 2022. — 236 с. — Текст : непосредственный.
3. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. — Текст : электронный // *Medicine and science in sports and exercise*. — 2009. — Vol. 41, № 3. — P. 687–708. — doi:10.1249/MSS.0b013e3181915670.
4. Effect of different training frequencies on maximal strength performance and muscle hypertrophy in trained individuals—a within-subject design / R. P. Neves, F. C. Vechin, E. L. Teixeira [et al.]. — Текст : электронный // *PloS one*. — 2022. — Vol. 17, № 10. — P. e0276154. — Doi:10.1371/journal.pone.0276154.
5. Higher Training Frequency Is Important for Gaining Muscular Strength Under Volume-Matched Training / E. Ochi, M. Maruo, Y. Tsuchiya [et al.]. — Текст : электронный // *Frontiers in physiology*. — 2018. — Vol. 2, № 9. — P. 744. — Doi:10.3389/fphys.2018.00744.
6. No Time to Lift? Designing Time-Efficient Training Programs for Strength and Hypertrophy: A Narrative Review / V. Iversen, M. Norum, B. Schoenfeld, M. Fimland. — Текст : электронный // *Sports medicine*. — 2021. — Vol. 51, № 10. — P. 2079–2095. — Doi:10.1007/s40279-021-01490-1.

Г. В. Степанов,

*старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительной
и спортивной работы Владивостокского государственного университета*

ИССЛЕДОВАНИЕ АСПЕКТОВ ЦИФРОВИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Молодые люди с ментальными нарушениями в современной России как никогда нуждаются в полноценном общем и профессиональном образовании, которое в большей степени направленно на снижение уровня их экономической зависимости и общественной изоляции. Очевидно, что от состояния здоровья, способности преодолевать физические и эмоциональные нагрузки будет зависеть и качество учебного труда, и глупина личностно-профессиональной самореализации.

Положительное воздействие физических упражнений на организм студента во многом определяется наличием внутренних побудительных сил и эмоциональной привлекательности условий реализации двигательной активности обучающегося. Поэтому физкультурно-спортивная и рекреационно-оздоровительная деятельность студентов должна не только содержать в себе телесно-нагрузочные компоненты, но и быть источником «психосоматического комфорта и удовольствия». Один из значимых побудительных факторов, вызывающих деятельностный интерес студентов к физическим упражнениям, олицетворяющий ключевое содержание современной жизни, — это тотальная цифровизация общества.

Побудительный импульс нашего исследования можно выразить в следующем тезисе: в условиях тотальной цифровизации всех сторон жизнедеятельности людей было бы ошибочно игнорировать организационно-методические, формирующие и коррекционно-развивающие возможности информационных технологий применительно к процессам интенсификации физического воспитания студентов среднего профессионального образования (СПО) с ментальными нарушениями. Проблема исследования может быть сконцентрирована на противоречии между обозначенными перспективами использования цифровых инструментов в физкультурно-спортивной и рекреационно-оздоровительной деятельности студентов СПО с ментальными нарушениями и недостаточной разработанностью методического (цифрового) обеспечения процессов их телесной и социальной самореализации.

Был проведен социологический опрос студентов СПО с ментальными нарушениями с целью определения возможности реализации средств физкультурно-спортивной деятельности (физического воспитания)

в сочетании с использованием цифровых технологий для личностной и профессиональной самореализации.

По результатам социологического исследования можно сделать следующие выводы:

1) значительная часть студентов оценила свое телесное здоровье и физическое состояние как недостаточно хорошее, однако подавляющее большинство хотело бы улучшить свое физическое самочувствие. Это значит, что есть весомые мотивационные основания для развития и совершенствования системы физического воспитания;

2) наиболее востребованными видами двигательной активности стали спортивные игры, поэтому основу разрабатываемых экспериментальных компонентов составят средства баскетбола, волейбола, футбола и т. п.;

3) пользовательские умения и цифровые компетенции исследуемого контингента в силу ослабленных когнитивных способностей недостаточно сформированы, однако выявленный интерес и желание использовать доступные цифровые инструменты оказались на достаточно высоком уровне.

Таким образом, результаты проведенного социологического исследования открывают перспективу подготовки теоретических оснований и разработки экспериментальных методических материалов для проведения формирующего педагогического эксперимента с целью обоснования эффективности разработанного цифрового сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов СПО с ментальными нарушениями.

А. С. Терещенко,

И. А. Кочергин,

*старшие преподаватели кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ: ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА И КОНТРОЛЬ

В основе учебной программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях лежат три ключевых раздела: теоретический, практический и контрольный.

Реализация практического раздела осуществляется путем повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленных на формирование важных физических качеств через овладение метода-

ми физкультурно-спортивной деятельности. Важной задачей является целенаправленная реализация средств физической культуры и спорта, обеспечивающих их самостоятельное использование на практике.

Для обеспечения необходимой двигательной активности студентов применяются средства практического раздела. Их основной задачей является не только достижение, но и целенаправленное поддержание высокого уровня физической и функциональной подготовленности при обучении в вузе. К таким средствам относят в первую очередь прикладные виды спорта и их элементы: легкую атлетику, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, различные упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Для учета результатов учебной деятельности студентов применяется материал контрольного раздела, задачей которого является дифференцированная оценка уровня знаний и физической подготовленности учащихся.

В качестве критериев оценки учебно-тренировочных занятий выступают практические контрольные нормативы и зачетные требования конкретного образовательного учреждения. Тесты, проводимые в начале учебного года, характеризуют степень физической подготовленности студентов, в конце — динамику изменений за прошедший учебный период.

Реализация основных принципов физического воспитания студентов должна быть направлена на развитие слабых физических качеств и морфофункциональных показателей. Оценка морфофункциональных показателей занимающихся проводится путем их сравнения с приведенными в научной литературе стандартами физического развития, при помощи таблиц оценки уровня гармонического физического развития, с использованием метода индексов и др.

А. В. Пономарева,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения*

КРЕАТИВНЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА

Интенсивный характер деятельности студентов творческого вуза требует от них постоянного внимания, переработки большого количества поступающей информации, сосредоточенности, стрессоустойчивости и т. д. При этом обучающиеся должны не только реализовывать

имеющийся творческий потенциал, но и многогранно развивать и приумножать его в дальнейшем. Все это стоит учитывать в работе со студентами творческих специальностей на «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту». Занятия по физической культуре и спорту — это не только лучший способ снять накопившееся напряжение, но и возможность проявить творческий потенциал [2].

В работе со студентами, связавшими свою деятельность с творческими специальностями, важно искать нестандартные, креативные подходы к проведению занятий, при этом учитывать их профессиональную деятельность и выбирать противоположную по нагрузке. Например, деятельность актеров подразумевает активную физическую нагрузку. В этом случае на занятиях по физическому воспитанию нужно выбирать более спокойные, «заземляющие» методы. Противоположным примером является деятельность дизайнеров, которые проводят большое количество времени в статической позе. Им рекомендованы активные виды двигательной деятельности. Важно не только правильно подобрать интенсивность физической нагрузки, но и привнести креативность в занятие.

Креативный подход к занятиям по физической культуре и спорту — важный элемент для успешного творческого роста личности студента. При выборе методов необходимо отталкиваться от вида профессиональной деятельности и пожеланий занимающихся. Для реализации нестандартного подхода к занятиям прекрасно подойдет креативная (художественно-музыкальная), телесно ориентированная двигательная активность, где используются различные образы, роли, движения, музыка и другие средства искусства. Данный вид деятельности помогает удовлетворить потребности студентов: самовыражение, развитие личного творческого потенциала, обогащение новыми знаниями, умениями и навыками, раскрепощение, снятие психоэмоционального напряжения и т. д.

Еще одним направлением, привлекающим в педагогике все большее внимание, является арт-терапия. Методы арт-терапии нацелены на самовыражение и личностный рост и при этом не требуют особых навыков и умений. Арт-терапия формирует нестандартный взгляд на мир и позволяет воплотить его в произведении [1]. Студенты творческих специальностей смогут обогатить уже имеющиеся способы творческого самовыражения при помощи арт-терапевтических техник. Однако стоит обратить внимание на то, чтобы выбранное направление арт-терапии не дублировало творческое направление, которому обучаются студенты.

Литература

1. Бреус, А. В. Арт-терапия в работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий / А. В. Бреус, С. А. Дорошенко. — Текст : непосредственный // Арт-терапия. Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник материалов II Международной научно-практической конференции. — Кемерово, 2023. — С. 84–92.

2. Евсеев, С. П. Креативный подход к проведению занятий по физической культуре и спорту в творческом вузе для студентов с отклонениями в состоянии здоровья / С. П. Евсеев, А. В. Пономарева. — Текст : непосредственный // Адаптивная физическая культура. — 2021. — Т. 86, № 2. — С. 14–16.

А. В. Копытова,

*старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Дальневосточной государственной академии физической культуры (Хабаровск)*

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В докладе будет рассмотрена тема травматизма, проанализированы статистические данные, а также предложены меры для профилактики травматизма в высших учебных заведениях при проведении занятий физической культурой.

Здоровье — это главная ценность людей, то, что каждый должен беречь. Существует много определений понятия «здоровье». Например, Н. М. Амосов говорил: «Здоровье — это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций» [1]. По мнению В. П. Казначеева, «здоровье человека — это сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей, а также трудоспособность, социальная активность и максимальная продолжительность жизни» [6]. В наше время большую часть дня студенты заняты учебой и работой за компьютером, что может негативно влиять на их здоровье. Именно поэтому возрастает необходимость занятий физической культурой. К сожалению, иногда на занятиях физической культурой занимающийся может получить травму.

В первую очередь травматизм, согласно словарю С. И. Ожегова, — это наличие травм [7]. Травматизм можно определить как совокупность травм, полученных в определенной группе населения в тот или иной период времени.

Чаще всего люди травмируются вследствие падений (рис. 1), поэтому необходимо вырабатывать навык безопасного падения. Понимание того, как падает любое тело, является ключом к контролю, продолжению

и завершению технической последовательности действий при падении. С. Е. Табаков разработал методику обучения студентов способам безопасного падения на твердое покрытие [9].

Также травмы часто происходят из-за ударов о предметы и ожогов.

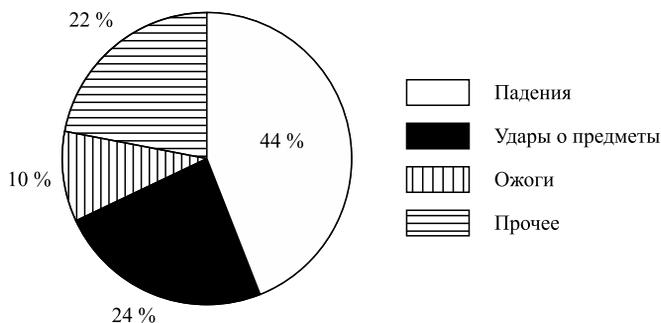


Рис. 1. Травматизм людей

Среди видов спорта, которые используются на занятиях по физической культуре в вузах, наиболее травмоопасной считается гимнастика (рис. 2). К причинам травматизма во время занятий гимнастикой можно отнести некачественно оборудованный зал, плохое освещение, неправильную организацию урока, азарт студентов.

Для профилактики травматизма на занятиях гимнастикой необходимо следить за состоянием спортивного инвентаря, снарядов, укладки, освещением спортивного зала, а также постоянно контролировать поведение студентов. Стены лучше красить в светлые тона, так как это увеличит количество света в помещении, а снаряды — в темные, для того, чтобы их легче было заметить на светлом фоне.

Во время занятий игровыми видами спорта нередко происходят повреждения конечностей. Чтобы избежать этого, нужно проверять, не носят ли студенты скользкую обувь, качественный ли пол в физкультурном зале, а также следить за техникой выполнения движений.

Случаи травматизма нередки при занятиях физической культурой на катке. Для хорошей подготовки катка обязательно используется специальное оборудование: шланг, лейки, скребки, лопаты. Необходимо ежедневно убирать с катка наледь. Также нужен постоянный контроль за студентами.

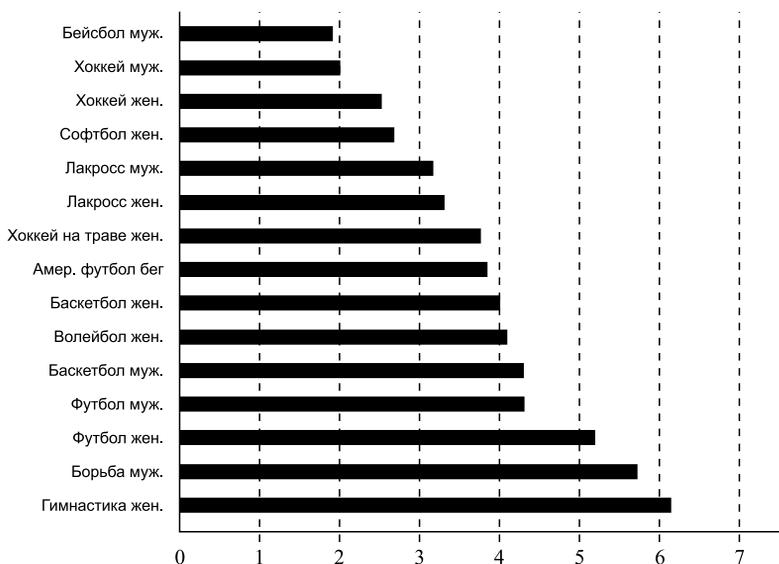


Рис. 2. Статистика спортивных травм по видам спорта

В случае получения травмы следует обратиться в травмпункт или вызвать скорую помощь. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба.

Здоровье — основополагающая ценность для всех людей, в том числе и студентов. В учебных заведениях случаи травматизма очень часты. Чтобы студенты оставались здоровыми, с травматизмом необходимо бороться. Таким образом, для предотвращения травматизма при занятиях физической культурой нужно проводить со студентами беседы по его предупреждению, контролировать их во время занятий, выработать у них навык безопасного падения, а также следить за качеством спортивного инвентаря и зала. Также необходимо не допускать сокрытия несчастных случаев и травматизма студентов, дорабатывать законодательство в соответствующем аспекте.

Литература

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. — Москва : Физкультура и спорт, 1987. — 64 с. — Текст : непосредственный.
2. Здоровьесбережение студенческой молодежи: опыт, инновационные подходы и перспективы развития в системе высшего медицинского образования : монография /

П. В. Глыбочко, И. Э. Есауленко, В. И. Попов, Т. Н. Петрова. — Воронеж : Науч. кн., 2017. — 312 с. — Текст : непосредственный.

3. *Зиновьев, Н. А.* Здоровье в системе ценностных ориентаций студентов в контексте спортивной деятельности / Н. А. Зиновьев, Е. А. Бавыкин. — Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 5. — С. 19–20.

4. *Зиновьев, Н. А.* Формирование здорового образа жизни студентов технического вуза на занятиях физической культурой / Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. — Текст : непосредственный // XX юбилейные Царскосельские чтения : материалы Международной научной конференции. — Санкт-Петербург, 2016. — С. 291–295.

5. *Казанцева, А. В.* Организационные аспекты охраны здоровья обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования / А. В. Казанцева, Е. В. Ануфриева. — Текст : непосредственный // Гуманизация образования. — 2020. — № 4. — С. 26–33.

6. *Казначеев, В. П.* Здоровье нации, просвещение, образование / В. П. Казначеев. — Москва : Исследоват. центр проблем качества подготовки специалистов ; Кострома : Костромской гос. пед. ун-т, 1996. — 248 с. — Текст : непосредственный.

7. *Ожегов, С. И.* Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов ; под редакцией профессора Л. И. Скворцова. — [28-е изд., перераб.]. — Москва : Мир и образование, 2014. — 1376 с. — Текст : непосредственный.

8. *Сбитнева, О. А.* Физическая культура как профилактическое средство профессиональных заболеваний и спортивного травматизма / О. А. Сбитнева. — Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2018. — № 5. — С. 91–94.

9. *Табаков, С. Е.* Методика обучения студентов способам безопасного падения на твердое покрытие в программе курса «Самооборона» / С. Е. Табаков. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 2 (204). — С. 384–387.

10. *Шабунова, А. А.* Общественное здоровье и его измерение / А. А. Шабунова. — Текст : непосредственный // Социологический альманах. — 2011. — № 2. — С. 173–181.

В. В. Горохов,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
Михайловской военной артиллерийской академии (Санкт-Петербург),
кандидат исторических наук, доцент;*

Е. А. Пронин,

*аспирант Института физической культуры, спорта и туризма
Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Занятия силовыми видами спорта способствуют совершенствованию морфологических и функциональных свойств организма спортсмена, его двигательных качеств.

Формирование любого двигательного навыка представляет собой чрезвычайно сложный физиологический процесс, так или иначе затра-

гивающий все системы организма. Двигательные нервные центры коры больших полушарий головного мозга вступают в контакт с центрами, регулирующими кровообращение, дыхание, обмен веществ и другие функции организма человека. Большинство авторов сходятся во мнении, что сложные двигательные акты (какими являются и тяжелоатлетические упражнения) по механизму формирования основаны на временных связях. Однако ведущее значение при этом приобретает не афферентная, а эфферентная часть реакции формирования двигательного навыка [2]. Имеется в виду, что, кроме афферентной, центростремительной нервной импульсации, важную роль играет эфферентная, центробежная. Вся эта система процессов представляет собой динамический стереотип.

Практика показывает, что обучение и тренировка спортсмена основаны на постепенно формирующейся стереотипности нервных процессов и связанной с ними координации движений.

Важно отметить, что в процессе выработки двигательных навыков проявляется четкая взаимосвязь первой и второй сигнальных систем. Звуковые, зрительные и другие сигналы создают для спортсмена комплекс раздражителей, которые характеризуют условия деятельности и существенно отражаются на результатах выполнения того или иного упражнения. У атлетов силовых видов спорта с высокоорганизованной соматической координацией отмечается наличие соответственно развитой вегетативной внутренней регуляции, четко обуславливающей каждый двигательный акт. Без этого были бы невозможны успешные выступления на соревнованиях, поддержание высокой спортивной формы, совершенствование техники и другие аспекты выполнения сложных движений с относительно стабильной структурой.

В основе всякого двигательного акта, включая и выполнение тяжелоатлетических упражнений, лежит мышечное сокращение.

Как известно, после интенсивной мышечной работы при нормальных условиях в период отдыха на смену утомлению, как правило, приходит повышение активности биохимических процессов в большинстве систем организма. Таким образом, организм тяжелоатлета может нормально функционировать и развиваться лишь в том случае, когда периоды значительной активности, то есть тренировочные нагрузки, сменяются отдыхом [1].

Литература

1. Пронин, Е. А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту / Е. А. Пронин. — Текст : непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2022. — Т. 17, № 2. — С. 26–30.

2. Physical development and functional state of the neuromuscular apparatus of students of different health groups / I. Bocharin, M. Guryanov, E. Romanova [et al.]. — Текст : непосредственный // Journal of Physical Education and Sport. — 2023. — Vol. 23, № 7. — P. 1583–1589.

М. А. Зубарева,

аспирант кафедры физической культуры Института гуманитарного образования и спорта Сургутского государственного университета

СОХРАНЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОК ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Репродуктивное здоровье как составляющая понятия «общественное здоровье» является важнейшим фактором биографии индивидуума, личного и общественного благополучия. Для каждого человека, вне зависимости от половой принадлежности, репродуктивное здоровье и положительное отношение к данной функции являются весомым вкладом в общественное богатство, средством укрепления института семьи, а также улучшения демографического положения страны.

Загравивая тему репродуктивного здоровья населения России, можно сделать вывод о негативных тенденциях данного показателя и низком уровне рождаемости. Отсутствие положительной динамики прироста населения в большинстве своем связано с ухудшением здоровья лиц фертильного возраста, увеличением числа гинекологических заболеваний и недостаточным уровнем физического развития женского населения страны.

В связи с этим представляется важным на основе теоретического анализа научных трудов актуализировать проблему сохранения репродуктивного потенциала студенток вузов в процессе физического воспитания.

Анализ научных публикаций по теме сохранения репродуктивного здоровья девушек показал большой интерес ученых к данной проблеме. Так, С. В. Усольцева с соавторами [2], рассматривая проблему репродуктивного здоровья девушек-студенток, обозначает необходимость ранней диагностики имеющихся отклонений в данной возрастной группе. Авторы акцентируют внимание на значимости формирования «знаниевого компонента» о репродуктивном здоровье и поведении. В соответствии с выявленными в ходе социологического опроса данными они предлагают включение в лекционный курс дисциплины «Физическая культура и спорт» материала, связанного с репродуктивным здоровьем, что позволит повысить уровень необходимых компетенций девушек.

И. Н. Шевелева и Ж. Б. Сафонова [3] предлагают к использованию модификацию скрининга, направленного на оценку состояния репродуктивного здоровья студенток. Авторы приходят к выводу, что преподаватели, применяя представленную скрининговую систему, смогут получить объективную информацию о степени нарушения репродуктивного здоровья для более эффективного подбора средств физической культуры, направленных на его сохранение и улучшение.

Авторы Т. И. Барсукова и Д. Д. Байрамкулова [1] описывают особенности комплексной оценки социального здоровья девушек-студенток раннего репродуктивного возраста и обуславливающих его факторов. В ходе исследования был сделан вывод о преобладании в поведении опрошенных студенток стратегии равнодушия к своему репродуктивному здоровью с элементами саморазрушительных практик.

Проведенный теоретический анализ научной литературы позволяет сделать заключение о большой заинтересованности ученых в разработке проблемы сохранения репродуктивного потенциала студенток. Однако комплексной педагогической технологии, ориентированной на использование разнообразных средств физического воспитания для сохранения репродуктивного потенциала девушек с учетом индивидуальных особенностей студенток, выявлено не было.

Литература

1. Барсукова, Т. И. Социальное здоровье девушек-студенток как категории женщин раннего репродуктивного возраста / Т. И. Барсукова, Д. Д. Байрамкулова. — Текст : непосредственный // Власть. — 2019. — Т. 27, № 4. — С. 196–202.
2. Физическая культура и спорт в сохранении репродуктивного здоровья девушек-студенток / С. Л. Усольцева, Б. В. Ашастин, Е. В. Самарина, Е. А. Сергеев. — Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 11. — С. 569–573.
3. Шевелева, И. Н. Скрининговая оценка репродуктивного состояния здоровья в физическом воспитании студенток / И. Н. Шевелева, Ж. Б. Сафонова. — Текст : непосредственный // Вестник Нижневартовского государственного университета. — 2018. — № 2. — С. 130–135.

Р. А. Полухин,

преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП

ВИДЫ ПРЫЖКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

В волейболе используются два вида прыжков — толчком одной и двух ног, которые могут быть выполнены с разбега или с места. Они являются неотъемлемой частью атакующих ударов, блокировки, пере-

дач и защиты. Для понимания прыжков необходимо учесть силу притяжения Земли, которая остается постоянной на поверхности планеты.

Сила притяжения замедляет скорость тела при прыжке вверх и ускоряет при падении. Эта сила определяется формулой $F = mg$. Высота прыжка зависит от силы, приложенной к опоре, и импульса отталкивания. Высота и скорость связаны квадратичной зависимостью: $h = V^2/2g$. Скорость находится при помощи формулы импульса силы: $P = Ft$, где F — приложенная вертикальная сила за некоторое время t отталкивания.

В реальных условиях это гораздо сложнее и не определяется обычным выражением импульса силы. Функция разности скоростей описывает значение силы, приложенной к опоре. Поэтому более подходящей формулой будет интеграл от элементарного импульса силы в течение отталкивания:

$$P = \int_{t_0}^{t_x} F dt.$$

В реальности сила действует на опору и в процессе амортизации. Высота прыжка определяется при помощи кривой изменения силы во времени. Для увеличения высоты прыжка требуется увеличить импульс силы, поэтому необходимо, чтобы мощность мышц спортсмена возросла.

Сильные мышцы ног дают возможность быстрее бегать, а также выше прыгать. Напрыгивание на месте перед прыжком, например на блоке, позволяет прыгать выше.

В прыжках с одной ноги последний шаг с некоторым подседанием на опорной ноге играет роль напрыгивания. Это может быть сложно визуально определить как напрыгивание, потому что горизонтальной скорости разбега уже достаточно для подготовки упругих мышц, которые будут использоваться для отталкивания.

Для достижения наибольшего эффекта при напрыгивании и отталкивании с двух ног они должны быть поставлены на опору одновременно и на одну линию, перпендикулярную разбегу. Разумнее будет осуществлять их с левой ноги на две сразу для правой, и с правой на две — для левой. Отталкивание следует выполнять с перекатом с пяток на носки, чтобы реализовать «золотое правило баллистических движений».

Также немаловажной частью прыжка являются маховые движения конечностей, которые влияют на отталкивание, при этом суммарная действующая сила складывается из силы действия мышц ног F_1 на опору

и силы маха конечностей F_2 , $F_{\text{общ}} = F_1 + F_2$. Вертикальная сила маховых движений увеличивает давление на опору и облегчает отталкивание.

Вывод: прыжки с разбега толчком одной ногой в определенных ситуациях имеют преимущество. Например, игрок может нанести удар по мячу в точках, где он перемещается вдоль сетки до двух метров. Это затрудняет движение блокирующих соперников, но такой же прыжок с «пролетом» вдоль сетки может помочь им.

Л. Д. Алехин,

*специалист по работе с молодежью
Подростково-молодежного центра «Невский» (Санкт-Петербург)*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СПБГУП И ВОСПИТАННИКОВ ПМК «АТЛАНТ»

В докладе приводится сравнительный анализ физической подготовленности учащихся СПБГУП и воспитанников ПМК «Атлант».

Исследование проводилось в октябре 2023 года. Выборку составил контингент в возрасте от 18 до 19 лет общей численностью 80 человек ($N = 80$). От СПБГУП 20 юношей и 20 девушек и столько же от ПМК «Атлант». Результаты были обработаны и дифференцированы.

Испытания были заимствованы из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в количестве 7 тестов, в которых измерялись скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость и скоростно-силовые возможности.

Согласно результатам испытаний уровень физической подготовленности выше у юношей из ПМК «Атлант» (табл. 1).

Таблица 1

Результаты сдачи нормативов у юношей, $N_1 = 40$

№ п/п	Наименование испытания (теста)	СПБГУП, X	ПМК «Атлант», X
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см от уровня скамьи)	+11,55	+18,80
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	31,70	52,70
3	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	12,30	14,10
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	55,60	60,55

Окончание табл. 1

№ п/п	Наименование испытания (теста)	СПбГУП, \bar{X}	ПМК «Атлант», \bar{X}
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	260
6	Бег на 3000 м (мин)	12,30	11,20
7	Бег на 60 м (с)	8,4	7,9

Изучив результаты тестов среди девушек, мы также можем увидеть, что уровень физической подготовленности выше у воспитанниц ПМК «Атлант» (табл. 2).

Таблица 2

Результаты сдачи нормативов у девушек, $N_2 = 40$

№ п/п	Наименования испытания (теста)	СПбГУП, \bar{X}	ПМК «Атлант», \bar{X}
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см от уровня скамьи)	+14,95	+22,45
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10,90	28,60
3	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13,50	17,40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44,10	52,10
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	200
6	Бег 2000 м (мин)	10,50	8,40
7	Бег на 60 м (с)	9,9	9,2

Выводы:

- современные технологии позволили оперативно собрать и обработать информацию в рамках исследования;
- весь контингент испытуемых физически развит и успешно прошел испытания;
- общий уровень физической подготовленности выше у воспитанников ПМК «Атлант».

Данные результаты связаны со следующими факторами: кафедра физического воспитания СПбГУП ведет работу с обучающимися для гармоничного развития их личности, повышения общего уровня здоровья, устранения недостатков в физическом развитии и т. д.; секции

ПМК «Атлант» хотя и носят для молодежи досуговый характер, но имеют уклон в спортивные специализации, в связи с чем присутствует специализированный тренировочный процесс. Также они имеют большой опыт сдачи нормативных испытаний ГТО, поскольку регулярно участвуют в фестивалях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Секция 2
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

А. Л. Максимов,

*главный научный сотрудник Института физиологии Коми
научного центра Уральского отделения РАН (Сыктывкар),
доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН;*

Н. С. Борисенко,

*научный сотрудник Научно-исследовательского центра
Военного института физической культуры (Санкт-Петербург)*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНФОРМАТИВНОСТИ
ПРОБЫ С РЕРЕСПИРАЦИЕЙ И ВЕЛОЭРГОМЕТРИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКИ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ ПРИ ОЦЕНКЕ
ГИПОКСИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Известно, что систематические тренировки к гипоксии способны повышать функциональные резервы и работоспособность организма [2; 4], что широко используется для подготовки спортсменов, особенно при нагрузках циклического характера. В связи с этим продолжают исследования, направленные на поиск наиболее адекватных нагрузочных тестов, позволяющих оценить исходный уровень устойчивости организма к недостатку кислорода не только в условиях прямого гипоксического воздействия, но и при физических нагрузках различной интенсивности и продолжительности.

Для отбора мужчин к условиям работы в высокогорье с начала 1980-х годов используются стандартные тесты с велоэргометрической нагрузкой [3]. Однако до настоящего времени остаются не изученными изменения показателей кардиогемодинамики и эргоспирометрические характеристики в процессе велоэргометрической нагрузки, которые могут быть информативными для оценки функциональных резервов, физической работоспособности и устойчивости спортсменов к гипоксии.

Было обследовано 35 студентов, имеющих I спортивный разряд и выше. Рост испытуемых — 177 ± 1 см, масса тела и ее индекс — соответственно 70 ± 1 кг и $22,4 \pm 0,3$ ед. Показатели кардиореспираторной системы на нагрузке 150 Вт продолжительностью 6 мин при темпе педальирования 60 об/мин изучались методом эргоспирометрии на аппарате CARDIOVIT AT-104 PC.

Регистрировались следующие показатели: VO_2 , л/кг/мин; VO_2 , мл/кг/мин; VCO_2 , л/мин; RE — частота респираторного обмена (CO_2/O_2), усл. ед.; ЧСС, уд/мин. Помимо эргоспирометрического обследования все спортсмены выполняли 3-минутную пробу с ререспирацией для прямой оценки их гипоксически-гиперкапнической устойчивости, при которой измерялись уровни кислорода (O_2 , %) и углекислого газа (CO_2 , %), накопившиеся в замкнутом дыхательном контуре, оксигенация крови (HbO_2 , %), ЧСС, уд/мин, систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление.

На основании этих показателей обследуемые разделялись на три условные группы: высоко- (I), средне- (II) и низкоустойчивых (III) к гипоксии. Количество лиц, демонстрировавших высокую гипоксическую устойчивость, составило 23 человека, среднюю — 8 и низкую — 4. При статистической обработке показателей определяли их медиану, 25 и 75 перцентиль.

У обследуемых I группы уровень O_2 и CO_2 в замкнутом контуре к концу нагрузки соответственно составлял: 13,2 (12,7, 13,8) и 6,5 (6,1, 6,9), HbO_2 — 95 (94, 97), ЧСС — 69 (64, 80), САД — 101 (95, 109), ДАД — 62 (58, 74). Эти же показатели в группе II составляли: O_2 — 11,5 (11,5, 11,6), CO_2 — 7,9 (7,8, 8,0), HbO_2 — 95 (94, 96), ЧСС — 75 (69, 79), САД — 116 (110, 120), ДАД — 70 (66, 79), а в группе III: O_2 — 10,4 (10,2, 10,5), CO_2 — 8,9 (8,8, 9,0), HbO_2 — 93 (93, 93), ЧСС — 83 (78, 84), САД — 103 (93, 113), ДАД — 63 (51, 67).

При этом, несмотря на малочисленность обследуемых в группе III, различия относительно группы I по O_2 , CO_2 и HbO_2 значимы при $p < 0,001$. Значимые различия по тем же показателям между II и III группами находились на уровне $p < 0,05-0,001$. После проведенной типизации на основании пробы с ререспирацией обследуемые выполняли велоэргометрическую нагрузку согласно вышеописанному протоколу. На пике нагрузки изучаемые показатели не имели значимых различий между группами, а в целом по всей выборке составляли следующие значения: абсолютная величина VO_2 — $2,81 \pm 0,04$ л/мин, расчетная на килограмм массы тела — $40,0 \pm 0,6$ мл/кг/мин; VCO_2 — $2,55 \pm 0,04$ л/мин; RER — $0,91 \pm 0,01$ усл. ед.; ЧСС — $137,0 \pm 4,0$ уд/мин.

Результаты обследований показали, что для высококвалифицированных спортсменов предъявляемая нагрузка является недостаточной для формирования кислородного долга и выраженных метаболических изменений и организм способен, вероятно, обеспечить процессы восстановления АТФ, креатинфосфата, переход гликогена в глюкозу и ее

ресинтез путем глюконеогенеза без накопления молочной кислоты и возникновения гипоксии в органах и тканях. Аналогичное явление, по всей видимости, наблюдали и другие исследователи, когда тяжелая физическая нагрузка полностью обеспечивалась функциональными резервами организма [1; 5]. Таким образом, для высокотренированных и элитных спортсменов адекватная оценка и прогноз гипоксической устойчивости возможны только при нагрузках, обеспечивающих выход организма на уровень достижения анаэробного порога.

Литература

1. *Иорданская, Ф. А.* Мониторинг здоровья и функциональная подготовка высококвалифицированных спортсменов / Ф. А. Иорданская. — Москва : Сов. спорт, 2006. — 184 с. — Текст : непосредственный.
2. *Колчинская, А. З.* Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте / А. З. Колчинская, Т. Н. Цыганова, Л. А. Остапенко. — Москва : Медицина, 2003. — 408 с. — Текст : непосредственный.
3. *Миррахимов, М. М.* Прогностические аспекты работоспособности человека в горах / М. М. Миррахимов, А. А. Айдаралиев, А. Л. Максимов. — Фрунзе : Илим, 1983. — 160 с. — Текст : непосредственный.
4. *Озолин, Э. С.* Использование гипербарической оксигенации и нормобарической гипоксии в подготовке спортсменов / Э. С. Озолин. — Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 1. — С. 5–8.
5. *MacDougall, J. D.* Physiological Testing of the High-Performance Athlete / J. D. MacDougall, H. A. Wenger, H. J. Green. — Champaign, Ill. : Human Kinetics Books, 1990. — 448 p. — Текст : непосредственный.

А. С. Радченко,

*профессор кафедры физического воспитания СПбГУП,
доктор биологических наук;*

А. Н. Калининченко,

*профессор кафедры биотехнических систем Санкт-Петербургского государственного
электротехнического университета «ЛЭТИ» им. В. И. Ульянова (Ленина),
доктор технических наук;*

А. А. Радченко,

*инженер по медицинскому оборудованию спортивной школы олимпийского резерва № 3
Калининского района (Санкт-Петербург);*

С. Н. Костенко,

*студентка IV курса факультета информационно-измерительных
и биотехнических систем Санкт-Петербургского государственного
электротехнического университета «ЛЭТИ» им. В. И. Ульянова (Ленина)*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ АДАПТИВНОЙ РЕАКЦИИ ПРИ ЖЕСТКОЙ ГИПОКСИИ У ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

Известно, что предъявление жесткой нормобарической гипоксии, то есть дыхание воздухом, содержащим 10 % кислорода ($F_{iO_2} = 0,1$), у молодых и практически здоровых людей изменяет минутный объем кровообращения (МОК), конечно-диастолическое давление (КДД) левого желудочка, периферическое сопротивление сосудов (ПСС), средний вектор комплекса QRS во фронтальной плоскости (A_{QRS}) и другие показатели насосной функции сердца [1; 2]. Несмотря на то что изменения статистически достоверны ($p < 0,05$), не у всех испытуемых происходят однонаправленные изменения названных показателей при повторном гипоксическом тестировании (ГТ).

Целью настоящего исследования было определение направленности изменений рассматриваемых показателей, выявление их количественных параметров, характеризующих эффективность адаптивных перестроений организма при ГТ, и того, насколько часто обнаруживаются иные типы адаптивных реакций на предъявление жесткой гипоксии.

В эксперименте приняли участие 9 человек — студенты II курса, ведущие активный образ жизни и иногда участвующие в студенческих соревнованиях. Каждый испытуемый проходил ГТ 2–3 раза с интервалом 1,5–2 месяца. Общее количество ГТ — 22 ($N = 22$). Протокол ГТ был таким же, как в нижеуказанных работах [1; 2], а именно: испытуемый дышал воздухом $F_{iO_2} = 0,1$ в течение 15 мин (гипоксикатор MAG-20, Higher Peak, USA). На последних 3 мин ГТ посредством тетраполярной рео-

графии непрерывно регистрировались и вычислялись: систолический объем сердца (СО), удельное периферическое сопротивление сосудов (УПСС), конечно-диастолическое давление левого желудочка (КДД), минутный объем кровообращения (МОК), ЭКГ — в I–III стандартных отведениях. Перечисленные показатели также регистрировались при нормоксических условиях в течение 3 мин перед предъявлением гипоксии. Таким образом, характеристики насосной функции сердца, полученные в условиях гипоксии, сопоставлялись с характеристиками, зарегистрированными перед этим при нормоксии.

В табл. 1 приведены средние значения показателей, которые представляют собой характеристику среднестатистической нормы изменений насосной функции сердца при эффективной адаптивной реакции у здорового молодого человека: увеличиваются МОК, КДД, A_{QRS} , уменьшаются УПСС и УО. Полученная направленность изменений проявилась в 41 % от общего количества случаев ГТ.

Таблица 1

Изменения рассматриваемых физиологических показателей ($M \pm SD$) в условиях жесткой гипоксии по сравнению с нормоксией (N = 9)

ГТ	МОК, л/мин	КДД, мм рт. ст.	УПСС, усл. ед.	СО, мл/мин	AQRS, градусы
Нормоксия	5,79±1,3	11,6±1,6	29,09±7,7	69,47±12,9	74,5±13,1
Гипоксия	6,4±1,15*	11,3±1,5*	25,34±5,9*	67,87±11,6*	77,02±11,1*

* — различия значимы между данными нормоксии и гипоксии ($p < 0,01$).

В двух тестированиях (9 % случаев) у одного из испытуемых при аналогичных изменениях рассматриваемых показателей обнаружилось значительное увеличение СО. При этом УПСС было исключительно низким и даже уменьшалось при гипоксии, что значительно увеличило МОК и СО, одновременно переместив A_{QRS} вправо (табл. 2).

Таблица 2

Индивидуальные данные ГТ1 и ГТ2 (испытуемый СИ) ($M \pm SD$)

ГТ1	МОК, л/мин	КДД, мм рт. ст.	УПСС, усл. ед.	СО, мл/мин	AQRS, градусы
Нормоксия	5,79±10,44	10,6±1,14	23,27±1,85	79,54±4,01	96,78±1,27
Гипоксия	8,25±0,64*	10,7±0,95	16,4±1,35*	95,68±6,68*	96,43±1,01*
ГТ2					
Нормоксия	8,23±10,98	11,08±1,5	16,45±2,26	95,9±10,6	96,68±1,05
Гипоксия	9,1±0,79*	10,63±1,14*	15,71±1,49*	97,7±8,26	97,33±1,03*

* — различия значимы между данными нормоксии и гипоксии ($p < 0,01$).

В остальных 50 % случаев ГТ срочная адаптация носила неэффективный характер. Направленность изменений рассматриваемых показателей с предъявлением жесткой гипоксии отличалась от направленности изменений, представленной в табл. 1.

Таким образом, предъявление жесткой гипоксии вызывает различные типы адаптивных перестроений в деятельности сердечно-сосудистой системы. Тип адаптивной реакции при жесткой гипоксии определяется взаимоотношениями преднагрузки (КДД) и постнагрузки (УПСС) сердца.

Литература

1. Взаимодействие пред- и постнагрузки сердца и RR интервалов при нормобарическом жестком гипоксическом воздействии у молодых здоровых лиц / А. С. Радченко, Н. С. Борисенко, А. И. Калиниченко [и др.]. — Текст : непосредственный // *Обзоры по клинической фармакологии и лекарственной терапии*. — 2013. — Т. 11 (3). — С. 40–49.
2. Heard Normobaric Hypoxia Increases Minute Blood Flow, Changes Rhythmic Interactions of Pre- and Afterload Indices of the Heart, and R-R Intervals of ECG / A. S. Radchenko, N. S. Borisenko, A. N. Kalinichenko [et al.]. — Текст : непосредственный // *In the World of the Scientific Discoveries. Series B*. — 2015. — Vol. 3 (1). — P. 81–88.

Е. М. Жедик,

доцент кафедры физического воспитания и спорта Самарского государственного технического университета, кандидат педагогических наук

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Согласно преамбуле к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [1], здоровье — это не только отсутствие болезни или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Здоровый образ жизни — это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье, объединяющий все, что способствует выполнению профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяющий направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Понятие «здоровьесберегающее поведение» очень тесно связано с понятием «здоровый образ жизни». По обобщенным критериям, здоровый образ жизни — это отказ от вредных привычек, правильное питание, рациональное использование времени сна и отдыха, а также физическая активность. Он также включает в себя правильно организованный физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, психогигиену, физкультуру, закаливание, активный двигательный режим, продуманную организацию досуга.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, предназначенные для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, — здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья студента на всех этапах его обучения и развития. Она может включать в себя использование специализированных приложений и программ на смартфонах, пульсометров, трекеров активности, а также других электронных устройств.

Цель здоровьесберегающих технологий — воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья. Важный аспект этих технологий — мониторинг показателей физической активности с помощью современных гаджетов. Эти данные помогают студентам контролировать свою физическую активность и вносить необходимые коррективы в тренировочную программу.

Одним из существенных достоинств здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой является возможность индивидуализации тренировок. Студент создает свою персональную программу, опираясь на индивидуальные особенности организма, цели и предпочтения.

Существует множество технологий, которые могут помочь студентам поддерживать свое здоровье:

— мобильные приложения для фитнеса — приложения, помогающие студентам в создании персональной программы для тренировок, предлагающие тренировки, дающие диетические рекомендации, проводящие отслеживание физической активности;

— умные часы и браслеты — гаджеты, позволяющие отслеживать физическую активность, пульс, сон и другие показатели здоровья, помогающие студентам контролировать свою физическую нагрузку, поддерживать активный образ жизни;

— онлайн-ресурсы и сообщества — множество интернет-источников, посвященных здоровому образу жизни, с доступом к тренировочным программам, диетическим рекомендациям, советам от экспертов.

Дополнительные преимущества здоровьесберегающих технологий выявляются в следующих аспектах:

— повышение осведомленности — помощь студентам в вопросе понимания своего тела и своих потребностей, а также предоставление информации о здоровом питании, режиме сна, восстановлении и других аспектах здорового образа жизни;

— индивидуализация и адаптация — преимущество, при котором здоровьесберегающие технологии настроены для индивидуальных потребностей и целей студентов и предлагают персонализированные тренировки, рекомендации и планы, учитывающие уровень физической подготовки и предпочтения;

— обратная связь и контроль — обратная связь о физической активности студентов, их прогрессе и достижениях, помогающая в контроле результатов и улучшении физической формы;

— мотивация и удовольствие — преимущество, при котором здоровьесберегающие технологии мотивируют студентов и помогают им получать удовлетворение от занятий физической культурой.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания — это совокупность приемов, методик и средств обучения, позволяющая выполнить следующие требования: учет индивидуальных особенностей учащегося и обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Интеграция этих технологий в образовательные учреждения помогает создать среду, в которой приоритетное внимание уделяется здоровью и развитию студентов. Для учебных заведений крайне важно использовать эти технологии и обеспечить целостный подход к успешному обучению.

Литература

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. — Текст : электронный // Всемирная организация здравоохранения : [официальный сайт]. — URL: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf> (дата обращения: 25.12.2023).

А. Г. Бармин,

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения, кандидат психологических наук

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Способность организма студентов адаптироваться к меняющимся условиям и справляться с учебной нагрузкой зависит от их физического развития и функционирования органов и систем. Физическая культура влияет на профессиональную деятельность учащихся, поскольку последняя обычно связана с чрезмерным напряжением зрения, внимания, интеллектуальной работой и крайне малой подвижностью.

Занятия физической культурой и спортом снимают напряжение нервной системы и всего организма, улучшают работоспособность и укрепляют здоровье студентов, среди которых нередко различные заболевания: сколиоз, миопия, нервно-психическая неустойчивость, пониженная сопротивляемость организма, способствующая снижению иммунитета и частой заболеваемости. В последнее время студенты становятся физически слабее. Обычно это объясняют малоподвижным образом жизни, нарушением режима дня, питания и сна, снижением интереса к занятиям физической культурой и спортом [3]. Одним из важнейших социально-педагогических вопросов учебного процесса в институте является отношение студентов к физической культуре и спорту.

Целью данного исследования было определить актуальность занятий физической культурой как фактора здоровья студентов и выяснить, как период студенчества влияет на будущее развитие молодого специалиста.

Задачи:

- 1) выявить причины отклонений в состоянии здоровья студентов;
- 2) изучить и дать понятия о физической культуре, здоровом образе жизни, необходимости физического воспитания студентов;
- 3) найти способы улучшения физических качеств студенческой молодежи.

Методы исследования: изучение литературы, проведение анкетирования студентов.

Двигательная активность и регулярные занятия спортом — залог здорового образа жизни. Улучшение здоровья происходит за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма под влиянием физической нагрузки. Для этого необходимо придерживаться принципа стремления к оздоровлению, который должен основываться прежде всего на двигательной активности.

Двигательная активность — вид деятельности, при котором активация метаболических процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение тела или его частей в пространстве. Она определяется как общая величина различных движений за определенный период времени и измеряется величиной энергии, израсходованной в результате какой-либо активности, объемом проделанной работы, например количеством шагов в затраченное время [6, с. 138]. Двигательная деятельность человека — одно из необходимых условий поддержания его нормального функционального состояния, естественная биологическая потребность. Нормальное функционирование практически всех систем и функций человека возможно только при определенном уровне физической активности. Недостаток мышечной деятельности, ведущий к кислородному голоданию или дефициту витаминов, отрицательно сказывается на развивающемся молодом организме.

Двигательное действие — целенаправленный поведенческий двигательный акт, совершаемый для решения какой-либо двигательной задачи. Оно состоит из движений и поз [5, с. 55]. Многие исследовательские работы гласят, что по сравнению с предыдущими столетиями физическая нагрузка снизилась в 50–100 раз, хотя природа человека осталась практически неизменной [2]. В последнее время, особенно в период появления в повседневной жизни развитых технологий, у людей нет необходимости много двигаться и утруждать себя физически. Комфортное жилье, модернизация транспорта и другие достижения цивилизации привели к снижению двигательной активности современной молодежи. Недостаток движения вызывает ряд изменений в функционировании организма, которые называют гиподинамией. Это опасный антифизиологический фактор, постепенно разрушающий организм и приводящий человека к ослаблению и ухудшению здоровья и к инвалидности [1, с. 113].

Без необходимых физических нагрузок уменьшаются мышечный тонус и выносливость, снижаются силы человека, в результате чего могут развиваться вегетососудистая дистония и нарушиться обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к ухудшению работы опорно-двигательного аппарата, появлению остеопороза и остеохондроза. Отсутствие двигательной активности сказывается на сердечно-сосудистой системе, что приводит к развитию артериальной гипертонии и ишемической болезни сердца. Малоподвижный образ жизни влияет на дыхательную систему, что провоцирует заболевания легких и органов пищеварения. Изменения в эндокринной системе вызывают нарушение обмена веществ и ожирение [7, с. 206]. Это означает, что последствия гиподина-

мии влияют на физическую и умственную деятельность человека и его здоровье [4, с. 114].

Физические упражнения делятся на анаэробные и аэробные. Аэробные упражнения — бег на средние и длинные дистанции, бадминтон, волейбол, плавание. Во время этих упражнений кровь насыщается кислородом, повышается обмен веществ.

Ходьба — безопасный и очень ритмичный вид деятельности с саморегулирующейся скоростью, при котором работает большое количество групп мышц. Ходьба с определенной скоростью помогает человеку увеличить свои аэробные способности. Глубокое и частое дыхание — отличная дыхательная гимнастика, при которой массируются легкие, печень, селезенка, желудок и кишечник. Этот эффект предотвращает застой желчных путей, снижает накопление жировой ткани и отложения жира в брюшной полости. Бег — отличный способ укрепить психику, прекрасное средство для борьбы с апатией и депрессией. Плавание — одно из лучших упражнений для развития кардиореспираторной выносливости, в котором задействованы все мышцы. Нагрузка непосредственно на суставы снижается, и мышцы работают в более безопасном режиме, так как при плавании вес тела не влияет на человека. Велоспорт способствует развитию мышечной силы и повышению выносливости сердечно-сосудистой системы. Езда на велосипеде — форма физической активности, которая связана с высоким расходом энергии и непосредственно способствует снижению веса и улучшению физического развития тела студента.

Многие любят такие виды спорта, как баскетбол, бадминтон, волейбол, теннис, футбол. Определение цели этих видов спорта зависит от интересов студента и рекомендаций тренеров и врачей. Игровые виды спорта всесторонне развивают и укрепляют организм, а значит, способствуют поддержанию физического и психического здоровья.

Продуктивность будущих специалистов будет зависеть от полученных навыков и умений, физических качеств, приобретенных на занятиях по физической культуре. Практика показала, что комплексные физические упражнения, регулярно выполняемые в течение учебного года, благотворно влияют на здоровье студентов.

В ходе исследования нами был проведен опрос, чтобы выяснить, что студенты знают о здоровом образе жизни, как они оценивают свое здоровье, а также узнать о причинах, мешающих их физическому развитию. В опросе приняли участие 102 студента Санкт-Петербургского государственного института кино и телевидения. Совершенно здоровыми себя посчитали 4 студента, 50 опрошенных считают, что их самочувствие

удовлетворительное, на слабое здоровье пожаловались 10 студентов. 26 ответили положительно, что ведут здоровый образ жизни, а 12 опрошенных затруднились ответить.

В заключение можно сделать следующие выводы. Многие студенты имеют неудовлетворительную физическую подготовленность и негативное отношение к занятиям по физической культуре, их совершенно не интересуют занятия спортом, они не имеют желания и возможности улучшать свои спортивные навыки и физическое здоровье, у многих наблюдается неграмотность в плане физического воспитания. Студенты недостаточно осведомлены о целях и задачах физического воспитания, о необходимости двигательной активности после малоподвижного процесса обучения. Поэтому вопрос о том, как научить будущих специалистов всегда заботиться о своем здоровье, мотивировать их применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, остается весьма актуальным. С одной стороны, нужно объяснить студентам смысл основных понятий физической культуры, здорового образа жизни и потребности в физических нагрузках, а с другой — повышать двигательные качества и физическую подготовленность студентов. Таким образом, только при хорошем состоянии здоровья и регулярных занятиях физической культурой студенты смогут полноценно овладевать профессиональными знаниями, умениями и навыками.

Литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапорт. — Москва : Альфа-М, 2017. — 417 с. — Текст : непосредственный.
2. Епифанова, Я. С. Факторы, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Я. С. Епифанова, С. А. Марчук. — Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. — Екатеринбург : РГППУ, 2018. — С. 79–83.
3. Иванина, Л. И. Влияние оздоровительной физической культуры на организм / Л. И. Иванина, А. И. Дрожжаков. — Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. — Орел, 2018. — С. 64–69.
4. Морозов, В. О. Физическая культура и здоровый образ жизни / В. О. Морозов, О. В. Морозов. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 214 с. — Текст : непосредственный.
5. Секреты развития : монография / под редакцией О. В. Григорьевой ; Институт экономики, управления и права. — Казань, 2018. — 111 с. — Текст : непосредственный.
6. Чернова, Е. Л. Физическая культура / Е. Л. Чернова. — Москва : Директ-Медиа, 2018. — 159 с. — Текст : непосредственный.
7. Энциклопедия здоровья : [в 4 томах]. Т. 1 / главный редактор В. И. Покровский. — Москва : ИПО «Автор», 2018. — 272 с. — Текст : непосредственный.

А. В. Шукаева,

заведующая кафедрой педагогики и психологии Смоленского государственного университета спорта, кандидат педагогических наук, доцент;

В. Н. Карпов,

*магистрант II курса факультета физической культуры и спорта
Государственного социально-гуманитарного университета
(г. Коломна, Московская обл.)*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Доклад содержит обобщение научных исследований, фокусирующихся на взаимосвязи психологии и физического воспитания среди молодежи. Эти исследования имеют прямое отношение к психосоциальному благополучию молодого поколения и могут внести значительный вклад в снижение заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью.

Современная молодежь сталкивается с рядом социокультурных изменений, включая рост технологической зависимости и снижение физической активности. Это приводит к серьезным вызовам для их физического и психологического здоровья. Понимание социальных аспектов развития физического воспитания молодежи становится критически важным для разработки эффективных стратегий по мотивации и содействию молодежи в поддержании активного образа жизни. Такие исследования могут способствовать улучшению физического и психосоциального благополучия молодого поколения и имеют потенциал для снижения заболеваемости, связанной с недостаточной физической активностью.

Целью исследования стал научно-теоретический анализ взаимосвязи между психологическими факторами и физической активностью молодежи с целью выявления возможных путей улучшения их физического развития и общего психосоциального состояния.

Психологические аспекты физической культуры отражают процессы, характерные для развития двигательных навыков и управления психофизическим состоянием. Постоянная физическая активность помогает формировать индивидуальные принципы и ценности и способствует достижению успехов. Психология физической культуры и спорта представляет собой область психологических исследований, которая анализирует закономерности формирования, развития и функционирования психических процессов человека в контексте физического воспитания и спортивной деятельности, включая учебные занятия, тренировки и соревнования.

В настоящее время наблюдается рост гиподинамии у студентов, что является следствием увеличившейся учебной нагрузки — и в аудиториях, и во время подготовки к занятиям. Такой образ жизни приводит к ряду негативных последствий — ухудшению самочувствия, деформации опорно-двигательной системы, проблемам со зрением и даже некоторым психологическим расстройствам [2, с. 105].

Все академические занятия, за исключением физической культуры, проходят в помещениях. Затем студенты возвращаются домой, где проводят время за компьютером или, по крайней мере, за столом, занимаясь самостоятельной подготовкой. После этого они нередко «отдыхают», играя в компьютерные игры или общаясь в социальных сетях, чтобы расслабиться после интенсивной умственной нагрузки.

Из-за малоподвижного образа жизни физическая активность должна стать неотъемлемой частью жизни студента, так как она способствует восстановлению энергии, повышению производительности, отвлечению от негативных мыслей, укреплению физической выносливости.

Положительное воздействие занятий физической культурой в образовательных учреждениях на здоровье обучающихся зависит от развития положительных мотивационных и ценностных установок по отношению к физической активности. Эти установки формируются через проведение различных официальных и неформальных мероприятий, таких как конференции и дискуссии. На этих мероприятиях студенты могут открыто обсуждать проблемы физического воспитания в университете, предлагать свои идеи и решения [2, с. 96].

Важно также подчеркнуть, что здоровый образ жизни не ограничивается стремлением к достижению хорошей физической формы и мускулистого телосложения, а включает комплекс факторов, способствующих выбору физической активности и правильного режима работы и отдыха.

Совместные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению межличностных отношений и эффективности взаимодействия, содействуют решению двух важных задач: улучшению физической формы студентов и их профессиональному росту. Физическая культура и здоровый образ жизни среди студентов представляют собой неотъемлемую часть развития и адаптации студентов в современных условиях [5, с. 122].

Мотивация и интерес к физической активности, в том числе внутренние мотивы, такие как желание заботиться о здоровье или достижение личных целей, могут способствовать поддержанию здорового образа жизни. Психологическая саморегуляция, включая управление стрессом, развитие полезных привычек и умение справляться с эмоциональными

вызовами, также важна для поддержания физического здоровья. Люди, обладающие этими навыками, могут более успешно решать свои физические и психологические проблемы, что способствует укреплению их общего здоровья [1].

Все это подчеркивает важность интегрированного подхода к здоровью, который включает в себя как физические, так и психологические аспекты. Понимание взаимосвязи между психологическими факторами и физическим здоровьем молодежи необходимо для разработки эффективных стратегий поддержания здорового образа жизни и профилактики физических и психологических проблем.

Внутренние мотивы и мотивация играют ключевую роль в формировании и поддержании физической активности молодежи. Этот аспект включает в себя широкий спектр психологических факторов, оказывающих влияние на решение молодых людей быть физически активными. Внутренние мотивы представляют собой сильные побуждения, ориентированные на психологическое удовлетворение и саморазвитие. Эти мотивы могут включать в себя стремление к здоровью и физической форме, желание достичь личных целей, самореализацию и самовыражение [4, с. 308].

Психологические барьеры, препятствующие физической активности, представляют собой важный аспект изучения и разработки программ физического воспитания. Один из таких барьеров — неуверенность в себе и страх провала. Молодые люди могут опасаться неудачи при выполнении физических упражнений, особенно если у них ограниченный опыт. Это может приводить к отсутствию мотивации и удерживать их от начала занятий. Преодоление этого барьера включает в себя постепенное увеличение нагрузки, постановку малых, достижимых целей и поддержку, помогающую молодежи преодолевать сомнения [3, с. 123].

Сравнительная оценка также является психологическим барьером. Давление со стороны сверстников и стремление сравнивать себя с другими могут вызывать чувство неполноценности и снижать мотивацию.

Еще одна возможная причина отказа от физической активности — ощущение рутинности. Монотонные занятия, как правило, снижают интерес и мотивацию. Поэтому необходимо разнообразить виды физической активности и участие в групповых занятиях, где происходит социальное взаимодействие.

В целом развитие физического воспитания молодежи требует комплексного подхода, включающего социальные и психологические аспек-

ты. Программы и стратегии должны учитывать различные потребности и особенности молодежи, а также мотивировать к преодолению барьеров. Работа в этом направлении является важным шагом в укреплении здоровья и благополучия не только молодого поколения, но и всего общества.

Исследования в данной области подчеркивают важность учета психологических аспектов в процессе формирования и совершенствования системы физического воспитания в учебных заведениях. Студенческий период является важнейшим для развития здоровых привычек и образа жизни, и психологический фактор играет существенную роль в этом процессе.

Социальное окружение, мотивация, стресс, самооценка и другие психологические аспекты оказывают влияние на активность и вовлеченность студентов в физическую деятельность. Понимание этих факторов помогает разработать более эффективные программы физического воспитания, которые сочетают физические упражнения и поддержку психологического благополучия.

Таким образом, важную роль в мотивации студентов играет работа с их личными мотивами. Молодежь находит мотивацию в желании достичь спортивного телосложения, снять напряжение и усталость, а также добиваться успехов в спорте. Для формирования мотивационного отношения к спорту необходимо учитывать ряд психолого-педагогических условий, таких как наличие интереса и физической готовности студентов к конкретным видам спорта, предоставление разнообразных спортивных секций во внеучебное время, профессиональные консультации преподавателей по вопросам питания и коррекции веса, которые приводят к видимым результатам и благодаря этому стимулируют студентов к достижению поставленных целей.

Постановка перед физической культурой в вузе психологических задач требует достаточно высокого уровня психологической культуры и психологических знаний от преподавателя. В современных учебных и методических ресурсах, посвященных физическому воспитанию, недостаточное внимание уделяется двум вышеупомянутым психологическим аспектам физического воспитания в вузах. Решение этой проблемы становится возможно лишь при создании структурированной рекреационно-развивающей среды, основанной на системном подходе и направленной на развитие индивидуальных методов сохранения здоровья. Важным компонентом этого процесса является активное участие самого студента.

Литература

1. Бутурлакина, М. А. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи / М. А. Бутурлакина, В. Н. Шилина, Н. Ю. Якуб. — Текст : непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы студенческой научно-практической конференции (Чебоксары, 3 февраля 2022 г.). — Чебоксары : Чувашский ГАУ, 2022. — С. 199–203.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : Гардарики, 2007. — 218 с. — Текст : непосредственный.
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 256 с. — Текст : непосредственный.
4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / под редакцией Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2008. — 420 с. — Текст : непосредственный.
5. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : [курс лекций] / Г. А. Ямалетдинова. — Екатеринбург : Изд-во Екатеринбург. ун-та, 2014. — 244 с. — Текст : непосредственный.

А. Г. Наседкина,

старший преподаватель кафедры физического воспитания СПбГУП;

М. В. Орлова,

*преподаватель йоги и эксперт на онлайн-платформах,
кандидат биологических наук (Санкт-Петербург)*

РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ ПРАНАЯМЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пранаяма в йоге представляет собой специальные дыхательные упражнения. Они способны воздействовать на физиологические процессы организма, изменяя соотношение кислорода и углекислого газа. Кроме того, они оказывают влияние на эмоциональное состояние с помощью специфических типов дыхания.

Освоение дыхательной гимнастики йогов полезно для профилактики заболеваний и укрепления защитных свойств организма. Так, например, простуду часто можно предупредить несколькими циклами очищающего дыхания, а при регулярной практике полного дыхания исчезает одышка, появляется возможность избавиться от астмы. Полные вдохи и выдохи оказывают воздействие на работу внутренних органов брюшной полости, стимулируя их деятельность, а также способствуют поддержанию нормального кровообращения и пищеварения, удалению из организма продуктов распада, налаживанию здорового обмена веществ.

В традиционном понимании дыхательные упражнения служат для управления и перераспределения энергии (праны) в организме, что не-

обходимо, с одной стороны, для гармонии тела и духа, а с другой — для подготовки к медитативным техникам.

Включая пранаяму в занятия оздоровительной физической культурой, стоит сосредоточить внимание на формировании следующих умений:

- выполнение вдохов и выдохов через нос;
- замедление и растягивание дыхательного цикла за счет удлиненного выдоха;
- диафрагмальное дыхание с расслаблением брюшной стенки на вдохе и подтягиванием на выдохе.

Редкое полное и глубокое дыхание увеличивает амплитуду изменения парциального напряжения кислорода и углекислого газа в крови, что способствует расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и улучшает питание тканей нервной системы, внутренних органов и мышц. В этом случае применение дыхательной йоги повышает физическую и умственную работоспособность, помогает восстановлению при интеллектуальных и информационных нагрузках.

Освоение полного йоговского дыхания включает три фазы дыхательного цикла: брюшное (диафрагмальное), грудное и ключичное дыхание. На первом этапе их можно выполнять по отдельности, а затем соединить в непрерывном и мягком переходе. Повторение полного дыхания между основными физическими упражнениями будет успокаивать и гармонизировать общее состояние.

Техника упражнения капалабхати (буквальный перевод — «сияние черепа») с шумным дыханием через нос и ритмичным сокращением области живота (диафрагмы) относится к типу гипервентиляционных. Оно способствует улучшению газообмена в нижних отделах легких, легкому массажу органов брюшной полости и таза, повышению концентрации на ощущениях. Выполнение капалабхати с задержками дыхания и бандхами (мышечными замками) активизирует систему пищеварения, перераспределяет поток энергии в теле, повышает общий тонус. Осваивать это упражнение следует постепенно, избегая головокружения.

Согласованность движения и дыхания — непременно условие качественной практики пранаямы. В оздоровительные занятия необходимо включать те упражнения, где фазы вдоха и выдоха сочетаются с активной проработкой тела. Например, резкое разгибание рук вверх (большие пальцы при этом сжаты в кулаках) и вытяжение в спине выполняются на вдохе, а сгибание рук (кулаки на уровне плеч) — на выдохе; скручивание корпуса вправо — на вдохе, влево — на выдохе. Дыхание через нос в течение комплекса динамических упражнений становится более

шумным, быстрым и усиливает их стимулирующее воздействие на организм занимающихся.

Освоение дыхательных упражнений в оздоровительной физической культуре особенно актуально в настоящее время, когда сильнейшая загрязненность воздуха ослабляет респираторную систему, а вирусные инфекции снижают иммунитет. Такая практика может стать важным дополнением к традиционным формам занятий для функционального улучшения дыхания и повышения физиологической устойчивости.

О. А. Сафонова,

директор спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета;

Д. В. Сафонов,

Е. А. Рябчиков,

тренеры спортивного клуба Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СПБГАСУ

Медицинское обеспечение и врачебный контроль студентов СПБГАСУ осуществляет медицинский профилакторий вуза. Университет старается следить за показателями здоровья и физическим развитием студентов. По данным годового отчета, 50 % студентов занимаются физической культурой, при этом состояние здоровья 6301 человека потребовало углубленного медицинского обследования. Все студенты, занимающиеся физической культурой, распределены на группы следующим образом:

- основная группа здоровья — 69,3 %;
- подготовительная группа здоровья — 19,6 %;
- специальная группа здоровья — 9,3 %;
- освобожденные от занятий физической культурой и спортом — 1,8 %.

По сравнению с предыдущими годами отмечается значительное увеличение числа лиц, отнесенных к подготовительной и специальной группам здоровья. Проведенный анализ говорит о том, что новое поколение уделяет мало времени занятиям физической культурой, а больше сидит за компьютерами и гаджетами. Однако если не вести подвижный образ жизни, не придерживаться принципов правильного питания,

не соблюдать режим труда и отдыха, то негативные последствия для организма неизбежны. Первокурсники нередко имеют ту или иную степень ожирения, малоразвитую мускулатуру, патологии органов зрения, сколиоз, остеохондроз, заболевания сердечно-сосудистой системы. Так происходит потому, что в школьном возрасте они уделяют мало внимания своему здоровью и активному образу жизни, а больше проводят время за компьютерами и гаджетами. К сожалению, родители тоже не проявляют особой активности в поддержании здоровья детей.

Исходя из вышеизложенного, мы пришли к выводу, что оздоровление учащейся молодежи должно быть комплексным. Наша цель — всеми возможными средствами и методами физической культуры и спорта постараться улучшить состояние здоровья студентов при помощи регулярных занятий. Задача кафедр физического воспитания — привлечь к занятиям физической культурой и спортом как минимум 80 % всех обучающихся в вузе, причем не только за счет посещения учебных занятий, но и с помощью спортивных секций, дополнительных занятий для улучшения физической подготовки. Преподаватели должны мотивировать студентов к занятиям физической культурой и спортом, используя разнообразные средства и методы, игры и эстафеты, а также занимаясь по специально разработанным программам со студентами подготовительной и специальной групп здоровья.

Е. А. Пронин,

доцент кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного аграрного университета, кандидат педагогических наук;

В. В. Горохов,

старший преподаватель кафедры физической подготовки Михайловской военной артиллерийской академии (Санкт-Петербург), кандидат исторических наук, доцент

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Одна из причин качественного роста результатов у спортсменов-гандболистов, по нашему мнению, — повсеместное внедрение в тренировочный процесс целостных тренировочных программ, учитывающих физические и психологические аспекты. Однако методики их применения в современной тренировке изучены пока не в полном объеме.

Наше исследование — попытка в какой-то степени восполнить этот пробел. Опрос респондентов высокой квалификации показывает, что средства и методы, предлагаемые в проведенном исследовании, позволяют подбирать завершённые комплексы, воздействие которых ведет к росту спортивных результатов [1]. Практика показывает, что обучение и тренировка спортсменов основаны на постепенно формирующейся стереотипности нервных процессов и связанной с ними координации движений.

По мнению респондентов, важным фактором эффективности тренировок в гандболе является так называемая автоматизация движений, развивающаяся у спортсменов в период формирования навыков. Аналитико-синтетическая деятельность нервной системы способствует закреплению условно-рефлекторных связей и скорейшему образованию динамического стереотипа. Это происходит на фоне постепенной автоматизации вначале отдельных движений, а затем и целых сложных комплексов двигательных актов. Автоматизированные навыки в технике выполнения движений на матчевых встречах облегчают достижение наивысших спортивных результатов.

В заключение необходимо отметить, что планирование тренировочной программы спортсменов-гандболистов является целостным процессом, включающим физические и психологические аспекты, такие как сплоченность команды и уверенность в себе.

Литература

1. *Пронин, Е. А.* Важность психологической подготовки в тренировочном процессе спортсменов-регбистов / Е. А. Пронин. — Текст : непосредственный // Артиллерийский журнал. — 2023. — № 1. — С. 60–65.

М. А. Брусов,

*аспирант кафедры физической культуры
Сургутского государственного университета*

ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ I КУРСА В ХОДЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Успешное выполнение требований учебной деятельности студентами-медиками зависит от их индивидуальных особенностей. В связи с этим требуется изучение профессионально важных психофизических особенностей обучающихся. Применяемые с этой целью методы должны быть доступны, быстро реализуемы и достоверны (валидны). Данным требованиям в наибольшей мере удовлетворяют тесты.

Было проведено исследование с целью определения свойств нервной системы по психомоторным показателям с помощью теппинг-теста. Исследование с участием 103 студентов-медиков I курса проходило на базе кафедры физической культуры Сургутского государственного университета в 2023 году.

Для изучения двигательных способностей применяют теппинг-тест, который позволяет определить тип силы/слабости нервной системы, устойчивость и выносливость организма к разнообразным продолжительным раздражителям. Выделяют три основных типа нервной системы (сильный, стабильный и слабый).

Стандартная методика заключается в нанесении точек в максимальном темпе в каждый из шести квадратов (по 5 с), расчерченных на листе бумаги формата А4. Далее осуществляют подсчет точек и строят график зависимости их количества от соответствующих интервалов времени, по которому визуально определяют тип нервной системы испытуемого. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук.

Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов: выпуклый, ровный, нисходящий, промежуточный и вогнутый [1].

Исследование свойств нервной системы по психомоторным показателям с помощью теппинг-теста позволяет определить силу нервной

системы студента-медика, а также внести определенные корректировки в ходе формирования его психофизической готовности к профессиональной деятельности в процессе физического воспитания в вузе.

Литература

1. *Столяренко, Л. Д.* Основы психологии : [практикум] / Л. Д. Столяренко. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. — 704 с. — Текст : непосредственный.

Ю. В. Лепихина,

*аспирант кафедры физической культуры
Сургутского государственного университета, ассистент*

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА

Проблема стресса в современном обществе становится все более актуальной. Научное сообщество оперирует множеством определений стресса, по которым совершенно очевидны его практически ежедневное влияние на многие сферы жизни людей, воздействие на здоровье, работоспособность и возможности личностной и профессиональной самореализации. Для определения стрессового состояния, вызванного учебной деятельностью, используется понятие «учебный стресс», которое подразумевает один из видов профессионального стресса, возникающий в ответ на раздражители, присущие процессу обучения.

Было проведено исследование с целью обоснования необходимости применения оздоровительно-рекреативных технологий в физическом воспитании студентов-первокурсников с целью снижения негативного влияния учебного стресса на их здоровье.

Эволюционный контекст изучения проблематики стресса демонстрирует его позитивное влияние, находящее отражение в мобилизации физиологических и психологических резервов и активизации организма первобытного человека, которая сопровождалась реакцией «бей или беги». Однако в современном мире стрессовая активация происходит преимущественно под влиянием психосоциальной стимуляции, и ее можно считать неадекватной, поскольку возбуждаются все те же примитивные защитные механизмы, однако физическая активность, для которой мобилизуется организм, практически отсутствует [2].

В студенческом возрасте отмечается наиболее острая необходимость в восстановлении организма, так как студенты испытывают большие интеллектуальные нагрузки на фоне недостатка двигательной активности. Обучение в вузе ставит первокурсника в ситуацию повышенной мобилизации внутренних ресурсов и нередко вызывает перенапряжение всех систем организма. Недавний школьник, приспосабливаясь к новой социальной роли студента вуза, сталкивается с задачей скорейшей и психологически комфортной адаптации во избежание дезадаптационного синдрома. Академические перегрузки, нарушение режима работы и отдыха, гиподинамия, вызванная смещением приоритета в сторону интеллектуальной деятельности в ущерб двигательной активности, психоэмоциональный стресс приводят к развитию различных заболеваний [1].

Таким образом, для противодействия перенапряжению организма и истощению адаптационных ресурсов первокурсникам необходимо оказывать поддержку в борьбе с учебным стрессом. Так, внедрение оздоровительно-рекреативных технологий в процесс физического воспитания не только позволит оптимизировать физическое и психоэмоциональное состояние студентов, но и поможет повысить их адаптационные возможности, устойчивость к негативному воздействию на организм интенсивной учебной деятельности.

Литература

1. *Пешкова, Н. В.* Обоснование реализации комплекса рекреационно-оздоровительных мероприятий в вузе на основе оценки психоэмоционального состояния студентов-первокурсников / Н. В. Пешкова, Ю. В. Лепихина. — Текст : электронный // Политех : [электронная библиотека]. — 2023. — URL: <https://elib.spbstu.ru/dl/2/id23-347.pdf/view?ysclid=lq1693szbo544892147> (дата обращения: 11.12.2023).
2. *Порядин, Г. В.* Стресс и патология : [методическая разработка] / Г. В. Порядин. — Москва : РГМУ, 2009. — 23 с. — Текст : непосредственный.

ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Абольянина С. Г. 61
Алехин Л. Д. 83
Алиев Т. Р. 68
Анищова Л. К. 56, 59
Бармин А. Г. 94
Безрукова А. А. 56
Борисенко Н. С. 86
Брусов М. А. 107
Буканов О. В. 62
Быкова А. А. 30
Горохов В. В. 78, 105
Григорьев В. И. 20
Дабижа Т. А. 55
Дорохов С. И. 28
Жедик Е. М. 91
Запесоцкий А. С. 11
Захарова Н. А. 53
Зубарева М. А. 80
Ильина Е. К. 35
Калиниченко А. Н. 89
Карпов В. Н. 98
Климанова Т. Г. 44
Копытова А. В. 75
Королева Е. В. 32
Костенко С. Н. 89
Кочергин И. А. 72
Кубанов И. А. 64, 66
Кузьмина Ю. Б. 48
Курова Н. В. 35
Лепихина Ю. В. 108
Лубышева Л. И. 17
Ляпина Ю. Д. 39
Максимов А. Л. 86
Манжелей И. В. 25
Марищук Л. В. 30
Мирсаяпова Д. Р. 53
Митусова Е. Д. 50
Наседкина А. Г. 67, 102
Оликов К. Н. 50
Орлова М. В. 102
Орлова О. В. 38
Перевозникова Н. И. 39
Полухин Р. А. 81
Пономарева А. В. 73
Пронин Е. А. 78, 105
Радченко А. А. 89
Радченко А. С. 15, 89
Рябчиков Е. А. 104
Сафонов Д. В. 104
Сафонова О. А. 104
Соболева Н. Ю. 48
Соколова И. В. 13, 37
Сомкин А. А. 26
Степанов В. С. 26
Степанов Г. В. 71
Сухорукова Е. Д. 64
Терещенко А. С. 72
Тимофеева Е. А. 44
Тусеева Е. И. 48
Тюкавин А. И. 15
Фурсов В. В. 32
Черенкова О. А. 41
Чистякова Е. В. 41, 43
Шабанов П. Д. 15
Шинварэ М. М. 37
Шукаева А. В. 98
Яо Кан 30

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

XX Всероссийская научно-практическая конференция
16 февраля 2024 года

Ответственный редактор *А. В. Белевич*

Редакторы: *В. Г. Даниленко, Т. В. Никифорова, С. В. Остудина*

Дизайнер *Е. Р. Куныгин*

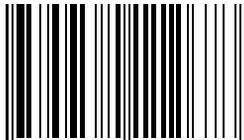
Технический редактор *Л. В. Климкович*

Корректоры: *Я. Ф. Афанасьева, Т. А. Кошелева*

Подписано в печать с оригинал-макета 15.01.24
Формат 60×90¹/₁₆. Гарнитура Time New Roman
Усл. печ. л. 7,0. Тираж 170 экз. Заказ № 1

Санкт-Петербургский
Гуманитарный университет профсоюзов
192238, Санкт-Петербург, ул. Фучика, 15

ISBN 978-5-7621-1267-3



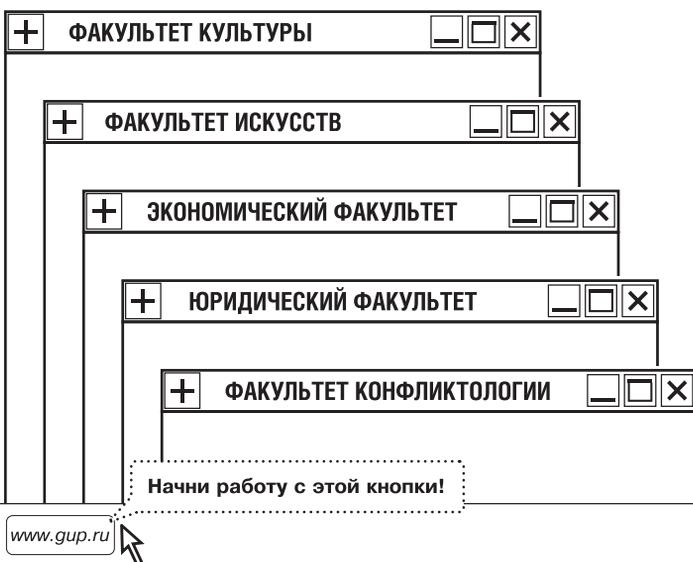
9 785762 112673



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ

www.gup.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ СПБГУП



Предлагаем также посетить сайт «Площадь Лихачева»

www.lihachev.ru

основные рубрики сайта:

Научное наследие
Д. С. Лихачева

Библиография
Лихачева

Международные
Лихачевские чтения

Декларация прав
культуры

и другие материалы



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ НАУЧНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ в 2023–2024 гг.

24 ноября 2023 г.	VIII Международная научно-практическая конференция «Право и государство: культурологическое измерение»
6 февраля 2024 г.	XXI Всероссийская научно-практическая конференция «Экономика и управление в сфере услуг: современное состояние и перспективы развития»
9 февраля 2024 г.	XIV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Современное искусство в контексте глобализации: наука, образование, художественный рынок»
14 февраля 2024 г.	XXI Всероссийская научно-практическая конференция «Реклама и PR в России: современное состояние и перспективы развития»
16 февраля 2024 г.	XX Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура и здоровье молодежи»
21 февраля 2024 г.	XIV Межвузовская научно-практическая конференция «Танец в диалоге культур и традиций»
11–15 марта 2024 г.	XXXII Студенческая научная конференция
30 марта 2024 г.	XVI Всероссийская научно-практическая конференция «Современные аудиовизуальные технологии в художественном творчестве и высшем образовании»
1 апреля 2024 г.	XIX Межвузовская научно-практическая конференция «Проблемы театральной педагогики. Традиции и новации школы З. Я. Корогодского»
5 апреля 2024 г.	XVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Электронные средства массовой информации: вчера, сегодня, завтра»
12–13 апреля 2024 г.	XXXII Международные Лихачевские научные чтения
19 апреля 2024 г.	XVII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Дистанционное обучение в высшем образовании: опыт, проблемы и перспективы развития»
20 апреля 2024 г.	XVI Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы подготовки режиссеров мультимедиа»
26 апреля 2024 г.	XIX Всероссийская Парыгинская научно-практическая конференция с международным участием «Проблемы социальной психологии и социальной работы»



ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИЙ: 192238, Санкт-Петербург, ул. Фучика, 15
ТЕЛЕФОНЫ: (812) 269-74-09, 268-50-64. ФАКС: (812) 269-59-66
www.gup.ru



Представлены материалы XX Всероссийской научно-практической конференции, состоявшейся в Санкт-Петербургском Гуманитарном университете профсоюзов 16 февраля 2024 года.

Авторы докладов — преподаватели высших и средних учебных заведений России, Белоруссии, Китая, специалисты по физической культуре и спорту — рассматривают теоретические и практические вопросы физического воспитания молодежи: научно-методическое и медицинское обеспечение образовательного процесса; использование инновационных подходов в организации занятий по физической культуре; применение методов функциональной диагностики. Особое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья молодежи как главной задаче социальной политики государства, развитию массового спорта в современных условиях, разработке информационных технологий в образовательном процессе, культурологическим и социально-психологическим аспектам физической культуры.

Адресовано специалистам в области физкультуры, спорта и туризма, тренерам, преподавателям и студентам факультетов институтов физической культуры и спорта, а также широкому кругу читателей.