



**СБОРНИК ТРУДОВ**

# **VI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
МОЛОДЁЖИ И СТУДЕНЧЕСКОГО  
СПОРТА»**

Саратов

18-19 мая 2023 года

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ»**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ И  
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

сборник трудов VI Всероссийской научно-практической конференции  
18-19 мая 2023 года

Саратов 2023

**УДК 796-057.875(470+571) (082)**

**ББК 75.4(2Рос) я 43**

**А 43**

**А 43 Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта:** сборник трудов VI Всероссийской научно-практической конференции 18-19 мая 2023 года г. Саратов / И.Ю. Водолагина, С.С. Павленкович, М.А. Ермакова [Электронный ресурс]. – Электрон, текстовые дан. (10 Мб) – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2023. 565 с. – 1 электрон, опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. – Загл. с экрана.

**ISBN 978-5-6050098-2-5**

**Рекомендовано к изданию  
Ученым советом Института физической культуры и спорта  
Саратовского национального исследовательского  
государственного университета имени Н.Г. Чернышевского**

В сборнике представлены материалы VI Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта», прошедшей 18-19 мая 2023 года. В материалах конференции обобщен передовой педагогический опыт и инновации в области физической культуры, студенческого спорта и физкультурно-спортивной деятельности в системе высшего и профессионального образования.

Сборник включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ).

**Статьи публикуются в авторской редакции.  
Ответственность за содержание, стиль изложения и достоверность сведений,  
представленных в материалах конференции,  
возлагается на авторов.**

УДК 796-057.875(470+571) (082)

ББК 75.4(2Рос) я 43

**ISBN 978-5-6050098-2-5**

© Коллектив авторов, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО ЗАМЕСТИТЕЛЯ МИНИСТРА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ УЧАСТНИКАМ КОНФЕРЕНЦИИ</b>	11
---	----

<b>РАЗДЕЛ 1 ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА</b>	12
---	----

<b>Бойко А.А., Дудкина С.Н., Папина И.В.</b> Физическое воспитание и спорт в системе высшего образования липецкой области	12
---	----

<b>Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Бондарчук И.Л.</b> Учебные задания как способ оценивания результатов обучения	17
--	----

<b>Бабкина А.Д., Янишевская М.Ю., Попов А.С.</b> Стратегическое и нормативно-правовое обеспеченнее студенческого спорта	22
---	----

<b>Выродов В.Г., Прядеина А.О.</b> Развитие армспорта в вузах на примере Уральского архитектурно-художественного университета	26
---	----

<b>Гудов В.В., Куземко Ю.В., Юрасова Н.Ю.</b> Информационное освещение физической культуры и спорта в вузе: анализ и перспективы в поволжском институте управления имени П.А. Столыпина	31
---	----

<b>Дергунов О.В., Меркушев В.Г.</b> Роль системы студенческого спорта в вопросах подготовки спортивного резерва	34
---	----

<b>Джиоева Е.И., Попов А.С., Янишевская М.Ю.</b> Нормативно-правовое регулирование и социальные аспекты развития студенческого спорта в Российской Федерации	40
--	----

<b>Дмитриева О.А., Фролова О.А., Матийченко А.С.</b> Развитие силовых способностей студентов на занятиях по физическому воспитанию средствами фитнеса	45
---	----

<b>Ерохина Р.А., Ерохина Н.А., Черевিশник Н.Н.</b> Самосовершенствование студентов средствами занятий физической культурой	50
--	----

<b>Зайцев А.А., Зайцева В.Ф.</b> Направления организации профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях	53
<b>Зайцева А.А.</b> Система профессиональной переподготовки кадров в области физической культуры и спорта в современных условиях рынка труда	58
<b>Казина М.И., Мунгалов А.Ю.</b> История развития профессионального физического образования в Российской Федерации	62
<b>Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Лукина С.М.</b> Современные тенденции работы со студентами оздоровительных групп	66
<b>Коваль Т.Е., Булавченко К.В., Жужакова Е.А.</b> Использование цифровой среды при разработке оценочных средств для бакалавров в области физической культуры	71
<b>Колосова Т.И.</b> Исторические аспекты формирования и развития терминологии в художественной гимнастике	78
<b>Комнатная Э.А.</b> Значение педагогики физической культуры и спорта в современном образовательном пространстве	82
<b>Кониголоцкая Е.И.</b> Современные стороны развития эстетической гимнастики	87
<b>Копейкина Т.Е., Быков А.В., Багрецова Е.А.</b> Анализ игровых действий на соревнованиях по волейболу среди студентов	92
<b>Куземко Ю.В.</b> Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта: сравнительный анализ развития студенческого спорта в России и за рубежом	96
<b>Мишагин В.Н., Мишагин А.В.</b> Инновации в процессе профессиональной подготовки будущих бакалавров и магистров	100
<b>Морщинина Д.В., Беглов М.В.</b> Особенности физической подготовки студентов Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова	105
<b>Николаев Г.М.</b> Формирование мотивации студентов-бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» к реализации методики спортивного отбора	110
<b>Новикова И.В., Заступенко Г.Ф., Ефимова Е.Ю.</b> Здоровьесберегающие аспекты развития системы физкультурного образования школьников	115
<b>Онищенко А.Н.</b> Некоторые проблемы деятельности заведующего кафедрой физической культуры и спорта	120
<b>Павлюкова Н.А.</b> Профессионально-педагогическая направленность в подготовке учителя физической культуры	126

<b>Павлюкова Н.А.</b> Самостоятельная работа студентов в процессе изучения дисциплины «Гимнастика»	131
<b>Парфеевец Е.Д., Гучетль И.Н.</b> Физическая культура и спорт в системе высшего и профессионального образования	136
<b>Плотников М.В., Епифанова Л.А., Ревенкова К.Г.</b> Влияние физической культуры на развитие личности студентов в процессе обучения в высших учебных заведениях	139
<b>Пугачев И.Ю.</b> Двухэтапное сопряжение средств физической культуры и спорта обучающейся молодёжи	143
<b>Рагулина М.Ю.</b> Круговая тренировка как средство проведения урока физической культуры в школе	148
<b>Рубис Л.Г.</b> Особенности физической культуры в системе высшего профессионального образования	153
<b>Серебренникова С.Н., Ларионова О.В.</b> Стиль деятельности учителя физической культуры	158
<b>Сидоренко А.С.</b> Овладение студентами физкультурных специализаций практическими навыками проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике	163
<b>Соколов А.С.</b> Работоспособность студентов на дистанционных занятиях по физической культуре	168
<b>Суханов А.В., Шувалов П.Е., Куклин Е.А.</b> Развитие регби в вузах на примере СПбГМУ	177
<b>Тишина А.В., Епифанова Л.А.</b> Актуальные вопросы развития студенческого потенциала посредством спортивных мероприятий	181
<b>Тишкин В.В.</b> Педагогические проблемы физического воспитания	185
<b>Трифанов Е.Ю.</b> Факторы становления профессионального самосознания спортивного тренера	190
<b>Федоров Д. А., Мунгалов А.Ю.</b> Влияние физической культуры и спорта на учебно-воспитательный процесс	194
<b>Фирсин С.А., Фирсина Е.Г.</b> От цифровизации к цифровой трансформации в области физической культуры и спорта	198
<b>Чепис С.Н., Кушнир М.А.</b> Эволюция физического воспитания и студенческого спорта в учебных заведениях России	202
<b>Шкляр С.В., Колосова Т.И., Кониболоцкая Е.И.</b> Гимнастические упражнения в системе подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО	207
<b>Шпитальная Е.Н.</b> Психолого-педагогический анализ интегральной подготовки в волейболе	212
<b>Шульга Т.Э., Коновалова М.П., Никулин О.В.</b> Об опыте реализации программы подготовки инструкторов йоги	217

<b>Янкин Е.Л., Лаптев А.В., Янкина Е.А. История баскетбола в Московской государственной академии физической культуры</b>	222
--	-----

<b>РАЗДЕЛ 2</b>	
<b>РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА</b>	227

<b>Александров А.С. Баланс физической активности и привычек в питании как показатель здорового образа жизни студентов</b>	227
---	-----

<b>Архипова Л.Ю., Семенова А.А., Герасимов П.Е. Здоровый образ жизни учащейся молодежи в контексте анализа зависимого поведения</b>	232
---	-----

<b>Ахватова Ю.Р. Формирование осознанного подхода к здоровому образу жизни среди молодежи</b>	236
---	-----

<b>Ацута К.А., Парфенова Е.С. Специфика мотивации и целеполагания студентов-волейболистов и ее связь со здоровым образом жизни</b>	241
--	-----

<b>Беспалова Т.А. Формирования мотивации к занятиям физической культурой у работниц офиса</b>	247
---	-----

<b>Бурякова Н.С., Трухачева Л.А., Васильева М.А. Правильное питание студентов как медико-биологический аспект физического воспитания</b>	252
--	-----

<b>Васильева Т.М. Познавательное развитие детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий физическими упражнениями</b>	258
---	-----

<b>Гаврилина А. О. Методика профилактики и коррекции нарушений осанки у студенческой молодежи</b>	263
---	-----

<b>Галюнко Т.Э., Юрченко Ю. А., Индрисова З.А. Популяризация физической активности, как механизм поддержания здоровой осанки студентов</b>	268
--	-----

<b>Готовцева Я.В., Барсукова Л.А., Беланов А.Э. Нравственное воспитание молодежи</b>	272
--	-----

<b>Долгова М.С., Терпан В.С., Власов Ю.С. Роль физической культуры в жизни студентов и молодежи в городе Ставрополь</b>	276
---	-----

<b>Епифанова Л.А., Голубчикова С.Ю. Факторы положительного воздействия вузовской физической культуры на двигательную активность студентов</b>	281
---	-----

<b>Желтов А.А., Галенко М.А., Иващенко К.В.</b> Методика проведения занятий по физическому воспитанию студентов с использованием Fitness – технологий	285
<b>Журавская Н.С., Грицких Н.И.</b> Анализ ценностно-смысловых установок здорового образа жизни студенческой молодежи	288
<b>Калинин А.Д., Мунгалов А.Ю.</b> Занятия физической культурой как фактор формирования ценности здорового образа жизни студентов	293
<b>Карсакова Т.В.</b> Рекламная деятельность как способ продвижения здорового образа жизни среди молодежи	297
<b>Ларина О.В.</b> Роль мотивации в воспитании положительного отношения студенческой молодежи к физической культуре	301
<b>Ларина О.В.</b> Шейпинг-тренировка как инструмент приобщения к физической культуре девушек в условиях вузовского образования	306
<b>Луценко С.Я., Новик Э.В.</b> Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере анализа контрольного норматива «ГТО»)	311
<b>Марандыкина О.В.</b> Современные методы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи	316
<b>Мервинская О.В.</b> Актуальные направления в формировании здорового образа жизни в молодежной среде	320
<b>Мерецких Д.Е., Неповинных Л.А.</b> О мотивации к занятиям физической культурой студентов Петрозаводского государственного университета	325
<b>Муринчик Е.С., Попов С.К., Димитропуло А.А.</b> Роль физической активности и студенческого спорта в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы студентов	331
<b>Носов А.Г.</b> Мотивация обучающихся к двигательной активности как одно из условий становления здорового образа жизни	335
<b>Павленкович С.С., Токаева Л.К.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность и двигательная активность как составляющие здорового образа жизни	341
<b>Райц Ю.В., Мунгалов А.Ю.</b> Проблемы спорта в вузах и пропаганда физической активности среди студентов	348
<b>Тараканова А.Е.</b> Роль физической культуры и спорта в жизни студента	352
<b>Ушакова И.А., Долгова В.А.</b> Характеристика качества жизни и физической активности учащихся медицинского колледжа	355
<b>Фурман М.Г., Васекин Ю.И.</b> Физическая культура и спорт как важнейший фактор физической безопасности личности	361



<b>Черевешник Н.Н., Ерохина Н.А., Ермолова О.С.</b> Мотивация к занятиям спортом и физической культурой у студентов вузов	365
<b>Шастовская А.А.</b> Самооценка понятия здоровья в повышении благополучия граждан	368
<b>Шитов Д.Г., Худошин А.С.</b> Спортивное питание и допинг в индустрии спорта: современные проблемы	373
<b>Шишмарева К.Д., Жигулина А.А.</b> Роль здорового образа жизни в формировании гармоничной личности студента	378
<b>Шкинева К.Г., Лавричева И.А.</b> Аспекты популяризации спортивно-массовых мероприятий в Саратове	382
<b>Шпитальная Е.Н.</b> Физиологические механизмы, их значение во время спортивной разминки	386
<b>Янишевская М.Ю., Цыпленкова В.И.</b> Отношение студентов к физической культуре и продвижение ценностей здорового образа жизни	391

### РАЗДЕЛ 3

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

<b>Астахова М.С., Чебунина Е.В.</b> Сравнительный анализ функционального состояния спортсменов посредством проб Штанге и Генчи	396
<b>Беспалова Т.А.</b> Особенности технико-тактических действий спортивных поединков в рукопашном бое	400
<b>Водолагина И.Ю., Павленкович С.С.</b> Особенности психофизиологического статуса студентов колледжа, занимающихся волейболом	404
<b>Виноградова О.П.</b> Спироэргометрия в оценке дыхательных функций легкоатлетов и велосипедистов	410
<b>Глазырина И.А., Нефедова Ю.В.</b> Комплекс специальной подготовки в соревновательном периоде спортсменок, занимающихся пожарно-спасательным спортом	415
<b>Гурьянова М.В., Лобанов К.В.</b> Физическое воспитание студентов, как средство для поддержания нормальной психологической, физической и умственной активности	419
<b>Екимов С.С., Хуббиев Ш.З.</b> Взаимосвязь скоростной и технической подготовок бегуний на 100 метров с барьерами	424
<b>Звягина Е.В.</b> Опосредованная оценка нервно-психологической устойчивости юных спортсменов водных видов спорта	427

<b>Кабышева М.И., Дианов А.Н.</b> Анализ готовности студентов к труду и обороне на основе показателей общей и силовой выносливости	432
<b>Кудрявцева Е.В., Суркова М.В., Спасскова Е.А.</b> Мониторинг состояния здоровья обучающихся на примере факультета компьютерных наук и информационных технологий Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского	437
<b>Ларина О.В.</b> Ритмическая гимнастика, как эффективное средство повышения физической подготовленности девушек 20-25 лет	442
<b>Мартусевич А.К., Бочарин И.В., Гурьянов М.С., Колесников И.А.</b> Кристаллогенные свойства слюны спортсменов-футболистов в течение соревновательного цикла	445
<b>Макунина О.А.</b> Роль мониторинга физического состояния студентов-спортсменов в формировании здоровьесориентированного поведения	451
<b>Мионов А.О.</b> Функциональные проявления индивидуально-пространственной асимметрии у квалифицированных тхэквондистов	455
<b>Павленкович С.С.</b> Адаптивные реакции сердечно-сосудистой системы студентов физкультурного вуза с различной вестибулярной устойчивостью	460
<b>Паршина Ю.В.</b> Развитие специального качества гибкости студенток средствами художественной гимнастики	466
<b>Петручек Е.А.</b> Гендерные различия в двигательных качествах детей 10-11 лет	471
<b>Понимасов О.Е.</b> Синхронизация ритмических функций аэробного восстановления квалифицированных лыжниц-гонщиц	476
<b>Пурахина О.В.</b> Процесс адаптации студентов 1 курса к обучению в вузе средствами физической культуры	481
<b>Свечкарёв В.Г.</b> Медико-биологическое обоснование эффективности хиджамы в спорте	485
<b>Соломатин А.В.</b> Специальный комплекс координационных упражнений на развитие кинестетических качеств самбистов	489
<b>Соломатин С.В.</b> Предупреждение состояния гипоксии квалифицированных пловцов	494
<b>Судаковская А.С., Гураль О.Н.</b> Стресс в студенческом киберспорте: определение и способы борьбы	499
<b>Съёмова С.Г.</b> Сравнительный анализ физической подготовленности студентов среднего специального и высшего образования	504

<b>Фокин А.М.</b> Анализ и оценка кинематической структуры нападающего удара в бадминтоне	509
<b>Царева Н.М.</b> Роль активных и пассивных упражнений в тренировочном процессе юных прыгунов в воду	513
<b>Царева Н.М.</b> Игровой метод в учебно-тренировочном процессе юных акробатов	517
<b>Шапилов А.М., Мешвез Р.К.</b> Влияние спорта на физическое и психологическое здоровье студентов	522
<b>Шилова А.А., Сибирцева Н.А.</b> Ознакомление с АВЛ тренировками студентов Калининградского государственного технического университета	525

#### **РАЗДЕЛ 4**

### **ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

<b>Бурнашова Н.Ю., Каминский Ю.М., Бурнашов А.Ю.</b> Организация элективных курсов по физической культуре и спорту в МПГУ для обучающихся специальной медицинской группы	531
<b>Зданевич А.А., Кудрицкий В.Н., Плеханова Л.В.</b> Инклюзивная направленность физической культуры граждан разных возрастных групп	536
<b>Колосова Е.В.</b> Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями умственного развития	540
<b>Колосова Е.В.</b> Элементы логоритмики на занятиях по физической культуре с детьми с нарушениями речи	545
<b>Михайлова С.В.</b> Организация занятий физической культурой студентов с нарушением здоровья	550
<b>Хуажева З.Р., Галюнко Т.Э.</b> Современное состояние инклюзивного спорта в России	555
<b>Шпитальная Е.Н.</b> Здоровьесберегающие технологии в обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья	559



## **МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

### **Участникам, организаторам и гостям VI Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта»**

Дорогие друзья!

От имени Министерства спорта Российской Федерации и себя лично приветствую участников, организаторов и гостей VI Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта».

Конференция стала уже доброй традицией, которая с каждым годом расширяет не только географические, но и тематические границы, затрагивая самые актуальные проблемы физического воспитания молодежи и развития студенческого спорта, укрепляет взаимоотношения между представителями научного и спортивного сообществ.

Студенческий спорт играет ключевую роль в системе подготовки спортивного резерва страны, и является одним из приоритетных направлений деятельности Министерства спорта Российской Федерации.

Уверен, что в рамках Конференции, будут затронуты важные для развития студенческого спорта темы, а само мероприятие пройдет на высоком организационном уровне.

Желаю всем успешной и плодотворной работы!

**Заместитель Министра спорта  
Российской Федерации**

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized initials and a surname.

**О.Х. Байсултанов**

**РАЗДЕЛ 1**  
**ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКИ**  
**СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

**Бойко А.А.**

студентка 3 курса Института социальных наук, экономики и права,  
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

**Дудкина С.Н.**

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

**Папина И.В.**

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

**Аннотация:** статья рассматривает вопросы организации физического воспитания и спорта в системе высшего образования Липецкой области. Представлен обзор существующей системы физического воспитания и спорта, а также описываются методы и формы организации занятий в вузах и колледжах региона. Предложены рекомендации по улучшению ситуации в области физической культуры и спорта в высшем образовании Липецкой области.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, технологии, цифровизация, Липецкая область.

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER**  
**EDUCATION SYSTEM OF THE LIPETSK REGION**

**Boyko A.A., Dudkina S.N., Papina I.V.**

Lipetsk State Technical University, Lipetsk

**Abstract:** The article deals with the organization of physical education and sports in the higher education system of the Lipetsk region. The article provides an overview of the existing system of physical education and sports, as well as describes the methods and forms of organization of classes in universities and colleges in the region. The article offers recommendations for improving the situation in the field of physical culture and sports in higher education of the Lipetsk region.

**Keywords:** sport, physical culture, technology, digitalization, Lipetsk region.

Физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью образовательной системы, которая направлена на формирование у

учащихся здорового образа жизни, физической культуры и спорта. В Липецкой области этому вопросу уделяется особое внимание.

Физическая культура как понятие относится к термину собирательному и общему, которое включает в себя все достижения и цели, накопившиеся в процессе общественно-исторических практик: мастерство в спорте, уровень здоровья и подготовки, наука и произведения искусства, которые относятся к физическому воспитанию, а также материально-технические ценности (спортивный инвентарь, сооружения и техника) [1].

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании физических и морально-волевых качеств у детей и подростков. Кроме того, занятия спортом и физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности и улучшению настроения. Поэтому в регионе, наряду с учебными предметами, особое место уделяется физической культуре и спорту.

В целом, тема физического воспитания и спорта в высшем образовании является важной и актуальной, так как здоровый образ жизни и физическая активность имеют огромное значение для здоровья и благополучия людей. Кроме того, спорт и физическое воспитание могут иметь важное значение для формирования личности и социальной адаптации студентов.

Данная тема нашла свое отражение в многочисленных исследованиях и публикациях. Вопросом исследования физической культуры и спорта в условиях высшего образовательного пространства занимались такие отечественные исследователи, как В.А. Масляков, В.С. Матяжов, Ю.А. Ямпольская и другие.

А.К. Прибыток в своей статье рассматривает приоритетные направления системы образования, изучает влияние физической культуры и спорта на учебно-воспитательный процесс. Так же в статье уделено внимание физической культуре и спорту с позиции их воздействия на здоровье человека в общественно-исторической практике. В статье собраны основные представления о физическом воспитании в системе высшего образования [4]. Эрдонов О.Л. в своей работе рассматривает приоритетные направления образования, физической культуры и спорта в учебно-воспитательном процессе [5].

Физическое воспитание и спорт играют важную роль в жизни студентов высших учебных заведений. Они способствуют формированию здорового образа жизни и улучшению физической формы, а также повышению работоспособности и эффективности учебной деятельности.

Во-первых, физическая активность способствует улучшению здоровья и укреплению иммунитета. Регулярные занятия спортом помогают предотвратить возникновение многих заболеваний, связанных с сидячим образом жизни, таких как ожирение, сердечно-сосудистые

заболевания, диабет и др. Во-вторых, физическая подготовка и занятия спортом помогают повысить работоспособность студентов и улучшить их учебные результаты. Исследования показывают, что регулярные занятия спортом улучшают память, концентрацию и способность к абстрактному мышлению. В-третьих, занятия спортом и физическое воспитание помогают студентам научиться работать в команде и развивать лидерские качества. Спортивные команды требуют от своих членов сотрудничества и взаимодействия, что важно не только на спортивной арене, но и в жизни в целом. Таким образом, физическое воспитание и спорт играют важную роль в жизни студентов.

Современное состояние физической культуры и спорта в системе высшего образования Липецкой области может быть охарактеризовано как достаточно развитое, с сильной инфраструктурой и широким спектром возможностей для студентов.

Система физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях города Липецка представляет собой комплекс мероприятий, направленных на развитие физической культуры, спорта и здорового образа жизни у студентов и сотрудников учебных заведений.

Одним из основных элементов системы физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях является учебный план, включающий в себя обязательные курсы по физической культуре. Обычно эти курсы предусматривают 2-3 занятия в неделю и охватывают такие темы, как аэробика, йога, плавание, бег, фитнес и другие виды спорта.

В высших учебных заведениях Липецкой области также созданы спортивные секции, в которых студенты и преподаватели могут заниматься wybranными видами спорта. Это позволяет более глубоко изучить выбранный вид спорта и повысить свой уровень подготовки.

Регулярно проводятся спортивные соревнования среди студентов и сотрудников учебных заведений. Это позволяет стимулировать интерес к спорту и повысить уровень физической подготовки участников. Существует несколько спортивных мероприятий, которые традиционно ежегодно проходят в Липецких вузах:

- студенческие спартакиады – это ежегодные соревнования между студентами разных вузов области в различных видах спорта;
- турниры по мини-футболу – такие турниры проводятся в различных вузах города и собирают множество участников;
- липецкий региональный турнир по баскетболу – это турнир, который проводится в Липецком государственном техническом университете;
- ежегодный турнир по шахматам – такой турнир проводится в Липецком государственном педагогическом университете им. П.П. Семенова-Тян-Шанского.

Кроме того, в различных вузах города также проводятся и другие спортивные мероприятия, такие как легкоатлетические пробеги, теннисные турниры, соревнования по плаванию и т.д. Это позволяет не только повысить физическую активность студентов и преподавателей, но и укрепить дух коллектива.

В целом, система физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях области имеет достаточно развитую инфраструктуру. В городе существует несколько основных спортивных комплексов и дворцов спорта: спортивные комплексы "Металлург", "Сокол", "Юность", "УСК ЛГТУ", "Нептун", дворцы спорта "Звездный", "Молодежный".

В высших учебных заведениях используются различные методы и формы организации занятий по физической культуре и спорту. Некоторые из них описаны ниже:

1. Учебно-тренировочные занятия. Это основная форма занятий по физической культуре и спорту в вузах и колледжах. Занятия проводятся в специальных спортивных залах и на спортивных площадках. Студенты получают базовые знания и навыки в различных видах спорта, а также занимаются физической подготовкой.

2. Спортивные секции. Во многих вузах и колледжах созданы спортивные секции по различным видам спорта. В них могут заниматься как студенты, так и преподаватели, и сотрудники учебных заведений. Спортивные секции позволяют более глубоко изучить выбранный вид спорта и повысить свой уровень подготовки.

3. Спортивные соревнования. Регулярно проводятся спортивные соревнования среди студентов и сотрудников учебных заведений. Это позволяет стимулировать интерес к спорту и повысить уровень физической подготовки участников.

4. Физкультурно-массовые мероприятия. В рамках высшего образования Липецкой области проводятся различные физкультурные мероприятия, такие как спортивные дни, забеги, турниры и т.д. Это позволяет не только повысить физическую активность студентов и преподавателей, но и укрепить дух коллектива.

5. Индивидуальные занятия. Это может быть занятие с персональным тренером, занятие на тренажерах или индивидуальное занятие с преподавателем.

Для улучшения физического воспитания и спортивной подготовки в высших учебных заведениях Липецкой области можно предложить следующие рекомендации:

1. Расширить возможности для занятий спортом: необходимо обеспечить высокое качество спортивной инфраструктуры в учебных заведениях, а также предоставить студентам больше возможностей для занятий спортом как в рамках учебного процесса, так и в свободное время.



2. Обеспечить наличие квалифицированных тренеров: необходимо обеспечить высокий уровень профессиональной подготовки тренеров, работающих в высших учебных заведениях. Это поможет улучшить качество спортивной подготовки студентов.

3. Включить спортивные мероприятия в учебный процесс: можно предложить включать спортивные мероприятия, такие как соревнования, турниры и другие мероприятия, в учебный процесс. Это поможет студентам не только поддерживать физическую форму, но и развивать социальные навыки и командный дух.

4. Популяризировать здоровый образ жизни: необходимо проводить регулярные мероприятия по популяризации здорового образа жизни и спорта среди студентов. Это может быть организация спортивных мероприятий, лекций и тренингов по здоровому образу жизни, а также проведение информационных кампаний.

5. Повышать квалификацию преподавателей физической культуры: необходимо обеспечить доступ преподавателям физической культуры и спорта к современным методикам и технологиям в области физической культуры и спорта. Это поможет повысить качество занятий и улучшить результаты студентов.

В целом, совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки в высших учебных заведениях Липецкой области может способствовать улучшению здоровья, социальной адаптации и профессионального успеха студентов, а также создать благоприятные условия для развития спортивного движения в регионе в целом. Поэтому важно продолжать вести работу в данном направлении, чтобы обеспечить студентам не только хорошее здоровье, но и возможность развивать свои спортивные таланты и интересы, а также получить квалификацию для будущей профессиональной деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Дианов Д.В., Радугина Е.А., Степанян Е. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М.: КноРус, 2018. 184 с.
2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М.: Арсенал образования, 2019. 393 с.
3. Петрова В.И., Петров А.Ю., Сорокин А.Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). М.: КноРус, 2017. 304 с.
4. Прибыток А.К. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // StudNet. 2020. № 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya-1>
5. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой ученый. 2015. № 2 (82). С. 113-117. URL: <https://moluch.ru/archive/82/14708/>.

## УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ КАК СПОСОБ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

**Бушма Т.В.**

к.пед.н., доцент, старший преподаватель кафедры физической подготовки  
и спорта, Санкт-Петербургский политехнический университет  
Петра Великого, г. Санкт-Петербург

**Зуйкова Е.Г.**

к.пед.н., доцент, старший преподаватель кафедры физической подготовки  
и спорта, Санкт-Петербургский политехнический университет  
Петра Великого, г. Санкт-Петербург

**Бондарчук И.Л.**

ассистент кафедры физической подготовки и спорта,  
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,  
г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** В целях оптимизации учебно-педагогического процесса дисциплины «Элективная физическая культура» на основе педагогической таксономии авторами систематизированы учебные задания, что позволит преподавателю объективно оценить уровень и качество результатов обучения, активизировать деятельность студентов. В статье дана краткая характеристика каждому из шести уровней возрастающей сложности, предложенной таксономией Блума. В соответствии с уровнями определены цели и задачи учебных заданий для студентов на специализации «Аэробика». Сформулированы критерии оценивания учебных заданий.

**Ключевые слова:** аэробика, критерии оценивания, студенты, таксономия, учебные задания.

## LEARNING ASSIGNMENTS AS A WAY OF ASSESSING LEARNING OUTCOMES

**Bushma T.V., Zuikova E.G., Bondarchuk I.L.**

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St.-Petersburg

**Abstract.** In order to optimize the educational and pedagogical process of the discipline «Elective physical culture» on the basis of pedagogical taxonomy, the authors systematized training tasks, which will allow the teacher to objectively assess the level and quality of learning outcomes, to intensify the activity of students. The article gives a brief description of each of the six levels of increasing complexity proposed by Bloom's taxonomy. In accordance with the levels, the goals and objectives of training tasks for students in the specialization «Aerobics» are determined. Criteria for evaluating educational tasks are formulated.

**Keywords:** aerobics, assessment criteria, students, taxonomy, learning tasks.

Системообразующей единицей организации образовательной деятельности в вузе являются учебные задания. Они направлены на развитие личностных способностей студентов, умение мыслить,

принимать решения, на формирование навыков поведения, потребности в обучении на протяжении всей жизни [4, 6, 8, 10].

Систематизация учебных заданий необходима для оценивания результатов обучения любой дисциплины, в том числе дисциплины «Элективная физическая культура и спорт». Особенности данной дисциплины определяются видом двигательной активности, многообразием применяемых активных методов и средств обучения, выполнением большого объема учебных заданий и самостоятельных работ, внедрением новых креативных технологий обучения [3-5].

Таким образом, актуальным остается поиск и реализация способов оценивания результатов обучения для каждого вида учебной дисциплины «Элективная физическая культура и спорт».

**Цель:** систематизация учебных заданий для оценивания результатов обучения на специализации «Аэробика».

**Задачи:**

1. В соответствии с уровнями учебных целей таксономии Блума определить цели и задачи учебных заданий для студентов на специализации «Аэробика».

2. Дать краткую характеристику каждому из шести уровней возрастающей сложности, предложенной таксономией Блума.

3. Сформулировать критерии оценивания учебных заданий.

Таксономия Блума, благодаря иерархии вопросов, позволяет оценивать результаты обучения, в которой учебные задания подразделяются на 6 уровней возрастающей сложности: от простого воспроизведения на нижнем уровне до оценки на высшем [1, 2, 7, 9, 11].

На специализации «Аэробика» студенты в процессе обучения, выполняя программу учебных заданий, учатся: анализировать и отбирать необходимый материал; использовать современные средства, методы, технологии для выполнения задания; умению работать в коллективе; проявлять личный энтузиазм; работать в команде. В соответствии с уровнями учебных целей таксономии Блума учебные задания для студентов на специализации «Аэробика» формируют различные знания, умения и навыки.

Первые три уровня таксономии Блума – знание, понимание и применение – формируют репродуктивные навыки – виды деятельности, заключающиеся в умении повторить или воспроизвести усвоенный ранее или только что полученный материал.

На первом уровне познавательная деятельность студента проявляется в узнавании, осмыслении, описании, запоминании и воспроизведении упражнений. Преподаватель рассказывает, показывает, руководит, управляет, направляет, проверяет. На этом уровне студенты учатся технически грамотно выполнять упражнения комплекса учебной

программы по аэробике с музыкальным сопровождением и проводить разбор возможных ошибок при их выполнении.

На втором уровне студент осознанно выполняет комплексы танцевальных и силовых упражнений, выступает в роли ведущего при выполнении отдельных комплексов, учится работать в мини-группе на основе сотрудничества. Цель такого вида работ – закрепление знаний, формирование умений, навыков. Преподаватель смотрит, сравнивает, сопоставляет, направляет, проверяет, оценивает. В результате студенты осваивают базовые шаги и основные элементы аэробики, развивают музыкальные способности, узнают влияние упражнений аэробики на развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации движений; на физическое, функциональное, психологическое состояние организма.

На третьем уровне студент конструирует комплекс из нескольких упражнений, подбирает цепочку переходов между движениями, перемещениями, сменами исходных положений. Цель этого вида работ – учить студентов применять полученные знания и умения при составлении комплекса упражнений для разминки и проведению разминок с группой в стиле «нон-стоп». Для этого формируются мини-группы студентов на основе взаимопонимания и добровольного согласия к работе, которые выступают в роли ведущих перед группой. Преподаватель фиксирует, оказывает содействие, поддерживает, наблюдает, обсуждает, критикует, оценивает.

На четвертом уровне студент анализирует, интерпретирует, разделяет на части, перечисляет, составляет план, выделяет главное, разбирает, объясняет. Цель этого вида работ – учить разделять комплексы упражнений на составные части, объяснять алгоритм составленных комплексов. Преподаватель наблюдает, предоставляет ресурсы, сопоставляет, направляет, стимулирует. На этом уровне студенты проводят разбор упражнений по видео, составляют конспект комплекса, используя доступ к учебно-методическому материалу, разделяют на музыкальные квадраты, выстраивают последовательность разучивания упражнений. Студенты, работая совместно в мини-группах, выступают в роли ведущих, используя методические приемы (показа, рассказа, пояснения, от простого к сложному, от частного к общему и т.д.).

На пятом уровне студенты готовят танцевальную композицию в любом стиле, силовой комплекс на выбранную группу мышц, по ЧСС демонстрируют умение определить зоны интенсивности выполненной самостоятельной работы. При этом использование ранее изученных упражнений должно сводиться к минимуму, а уровень сложности соответствовать уровню подготовленности учебной группы. Преподавателем корректируется и определяется уровень сложности упражнений, эмоциональность музыкального сопровождения,

выразительность исполнения и точность движений. На этом уровне студенты обсуждают, связывают, сопоставляют, создают, придумывают новые упражнения и связки, конструируют комплекс. Цель этого вида работ – создание нового танцевального или силового комплекса, который станет частью общего группового проекта. Преподаватель организует обратную связь, корректирует, оценивает, развивает идею. Задания уровня анализа и синтеза направлены на формирование развивающих навыков – это виды деятельности, которые требуют познавательного умения, направленного на трансформацию информации.

На шестом уровне студент анализирует, оценивает, обсуждает, аргументирует, высказывает свое мнение, рекомендует, приходит к выводу. Цель этого вида работ – обсуждение и объективная аргументация оценки выполненных учебных заданий. Преподаватель обсуждает, разбирает, допускает, соглашается, признает, согласовывает.

Для оценки самостоятельных работ студентов на специализации «Аэробика» разработаны критерии:

- музыкальное сопровождение и хореография движений;
- техника исполнения упражнений;
- сложность и координация движений;
- оценка творческого компонента;
- артистичность [3, 5].

Задания уровня оценивания направлены на формирование поведенческих навыков – это те внешние и внутренние формы поведения, посредством которых личность проявляет свое самовосприятие, восприятие окружающих, восприятие различных жизненных ситуаций через свою манеру реагировать и действовать.

Самостоятельная работа студентов требует системной организации взаимодействия преподавателя и студента на основе партнерства.

#### **Выводы:**

1. Выполнение учебных заданий студентами на специализации «Аэробика» является важным компонентом образовательного процесса. При планировании самостоятельных работ используется шестиуровневая таксономия Блума.

2. Разработана и применяется на практике классификация учебных заданий, определены их цели и задачи. Представлена краткая характеристика учебных заданий, приведены их примеры для студентов специализации «Аэробика».

3. Сформулированы и реализованы на практике критерии оценивания учебных заданий разного уровня сложности, поэтапное их выполнение, грамотно выстроенная классификация позволяют дать объективную оценку процессу обучения, а студенту чувствовать себя активным участником учебного процесса на каждом занятии.

### Список литературы:

1. Антипенко В.М., Котович Л.В. Таксономия Блума: возможности применения при составлении контрольных работ по обществознанию // Научно-методическое обеспечение оценки качества образования. 2019. №35 (8). С.57-73.
2. Бактыбаев Ж.Ш. Использование технологии таксономии Блума в учебном процессе вуза // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 1. С. 150-153.
3. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Липовка А.Ю. Технология конструирования учебных программ по аэробике для студентов технического университета // Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта". 2017. № 3 (145). С.34-40.
4. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В. Организация педагогического взаимодействия субъектов образовательного процесса в физкультурно-спортивной деятельности на занятиях аэробикой // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. СПб., 2021. Т.16, Ч 3. С.1108-1114.
5. Липовка А.Ю. Реализация личностных потребностей студенток на занятиях физической культурой / А.Ю. Липовка, Е.Г. Зуйкова, Т.В. Бушма, В.П. Липовка // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». № 7 (173). 2019. С.104-107.
6. Петрова Т.А. Формирование заданий при обучении экономике в школе с использованием таксономии Блума // Научно-педагогическое обозрение. 2019. № 2(24). С. 146-150.
7. Султанова, Г.С. Становление профессиональной компетентности будущего экономиста на основе понимания / Г.С. Султанова, М.Н. Фроловская // Преподаватель XXI века. 2016. № 1. С. 58-63.
8. Смирнова В.А. Использование таксономии целей и задач для разработки кодификатора познавательных универсальных учебных действий // Молодой ученый. 2015. № 17. С. 572-576.
9. Уксусов М.А. Таксономия Блума в преподавании иностранного языка / М.А. Уксусов, С.А. Кобцева // сборник научных статей «Язык. Речь. Коммуникация», 2016. С. 196-200.
10. Шевелева П.Е. Проектирование учебных заданий по математике на основе таксономии Блума / П.Е. Шевелева, А.Р. Ганеева // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и перспективы информатизации физико-математического образования», 2016. С. 280-282.
11. Шукуров Е.А. Инновационные методы эффективного использования таксономии Блума в формулировании целей обучения // Исследования молодых ученых: материалы XIV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2020 г.). – Казань: Молодой ученый, 2020. С. 67-70.

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**Бабкина А.Д.**

студентка 1 курса Юридического факультета,  
Воронежский государственный университет, г. Воронеж

**Янишевская М.Ю.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Воронежский государственный университет, г. Воронеж

**Попов А.С.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Воронежский государственный университет, г. Воронеж

**Аннотация:** актуальность данной работы состоит в том, что спорт в последние года стремительно развивается и набирает все большую популярность среди студентов, выдвигая вопрос здорового образа жизни и спорта на первые планы молодежных приоритетов. Проявление внимания к данной теме обеспечивает молодому поколению укрепление физического и психического здоровья, а также правильную и эффективную пропаганду идеи здорового поведения.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, физическая подготовка студентов, законодательные акты, социальная политика.

## STRATEGIC AND REGULATORY PROVISION OF STUDENT SPORTS

**Babkina A. D., Yanishevskaya M. U., Popov A.S.**

Voronezh State University, Voronezh

**Abstract:** the relevance of the topic of this work is that sport has been developing rapidly in recent years and is gaining more and more popularity among students, putting the issue of a healthy lifestyle and sports at the forefront of youth priorities. Paying attention to this topic provides the younger generation with the strengthening of physical and mental health, as well as the correct and effective promotion of the idea of a healthy lifestyle.

**Keywords:** student sports, physical training of students, legislative acts, social policy

На данный момент в Российской Федерации отчетливо наблюдается динамика возрастания интереса со стороны государственных органов к вопросу спортивной подготовленности и здорового образа жизни молодежи. Это выражается в активном финансировании спортивных мероприятий, создании спортивных сооружений и их снабжении новейшим оборудованием для организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Следствие этому – прогресс в достижении российской молодежью высоких результатов во многих спортивных сферах, победы в соревнованиях международного уровня, показательные выступления на Олимпийских играх, а также на студенческих олимпиадах.

Россия активно укрепляет свои позиции на международной арене в сфере студенческих движений и спорта. Этому свидетельствует проведение на территории Российской Федерации крупных спортивных мероприятий, таких как: Чемпионат мира по футболу FIFA 2018 года, XXII Зимние Олимпийские игры 2014 года в Сочи, XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года в г. Красноярске.

Важно отметить, что государственная политика в отношении спортивного просвещения молодежи положительно отражается на мировоззрении детей и подростков. У молодого поколения формируются морально-волевые качества, а соотечественники, достигшие серьезных высот в спорте, становятся примером для подражания, спорт и здоровый образ жизни активно входят в моду, что является немаловажным условием для надлежащей заинтересованности молодежи. На данный момент студенческий спорт развивается в двух базовых направлениях:

- как часть массового спорта, включающая систему всероссийских, окружных, региональных, городских и локальных спортивных мероприятий, а также систематическую физкультурную, спортивную и оздоровительную работу со студентами системы образования;

- как отбор и подготовка спортивного резерва из числа студентов для участия на всемирных зимних и летних универсиадах, а также других спортивных мероприятиях Международной федерации студенческого спорта (FISU).

Рост числа молодежи, принимающих участие в развитии студенческого спорта зависит прежде всего от надлежащей социально-поощрительной политики органов исполнительной власти, органов местного самоуправления и физкультурно-спортивных организаций, выполняющих следующие функции:

1. Участвуют в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
2. Оказывают физкультурно-оздоровительные услуги;
3. Создают условия для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях лиц;
4. Обеспечивают спортсменам и тренерам необходимые условия для тренировок, а также иным образом содействуют этим лицам в достижении высоких спортивных результатов.

В свою очередь, в основе стабильно высоких спортивных результатов на международной арене лежит выстроенная федеральным органом исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта совместно с общероссийскими спортивными федерациями и Общероссийской общественной организацией "Российский студенческий спортивный союз».



Таким образом, развитие студенческих спортивных мероприятий, а также одно из основных направлений государственной социальной политики в области физической культуры и спорта, является эффективным методом вовлечения населения в повседневную оздоровительную деятельность по физической культуре и спорту, а также роста конкурентоспособности российского спорта.

В настоящее время в Российской Федерации развитие студенческого спорта регламентируется приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2017 г. N 1007 "Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» который закрепляет концепцию дальнейшего плана мероприятий по реализации молодежной государственной политики, включающей в себя определение приоритетных направлений, обеспечивающих развитие физкультурной спортивной и оздоровительной работы в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, а также студенческого спорта в Российской Федерации в целом.

Основываясь на вышеупомянутом нормативно-правовом акте необходимо отметить, что в структуре образовательной организации предусмотрена возможность создания различных структурных подразделений, направленных на развитие студенческого спорта:

1. Подразделений, отвечающих за реализацию федеральных государственных образовательных стандартов по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (институт, факультет, кафедра физического воспитания и т.д.).

2. Спортивных клубов.

3. Студенческих спортивных клубов.

4. Органов студенческого самоуправления физкультурной, спортивной, оздоровительной, туристической, волонтерской направленности.

5. Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Надлежащее развитие студенческого спорта, безусловно, невозможно без надлежащего финансирования со стороны государственной власти. Для поддержания конкурентоспособности спортсменов необходимо современное тренировочное оборудование, помещения, инвентарь и т. п. Финансирование системы студенческого спорта формируется из:

1. Средств федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления на организацию и проведение

физкультурных и спортивных мероприятий со студентами в рамках календарных планов;

2. Средств бюджетов различных уровней в рамках государственных и муниципальных заданий образовательным организациям на реализацию учебных дисциплин, в том числе по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту;

3. Средств федерального бюджета федерального органа исполнительной власти, осуществляющего управление в сфере образования, выделяемых подведомственным образовательным организациям высшего образования на реализацию направления "студенческий спорт и здоровый образ жизни" в рамках программ развития деятельности студенческих объединений;

4. Средств учредителей профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования на физкультурную, спортивную и оздоровительную работу со студентами в рамках выполнения государственного задания;

5. Средств профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования от дополнительной приносящей доход деятельности (внебюджетные источники);

6. Средств негосударственных субъектов системы студенческого спорта: РССС, студенческих спортивных лиг, общероссийских спортивных федераций, АССК России;

7. Средств, полученных субъектами системы студенческого спорта за счет грантов государственных и негосударственных организаций.

Нужно отметить, что в стратегическое обеспечение студенческого спорта входит разработка целевых программ и стратегий развития студенческого спорта на уровне государственных и региональных органов управления, организацию регулярных межрегиональных и всероссийских соревнований среди студентов, привлечение спонсоров и финансирование различных мероприятий по развитию студенческого спорта, а также поощрение талантливых и активных студентов.

Нормативно-правовое обеспечение представляет собой разработку законов, нормативных документов и правил, регулирующих студенческий спорт, обеспечение правовой защиты спортсменов и защиты их интересов, контроль за соблюдением правил и условий проведения мероприятий, связанных со студенческим спортом и стимулирование студенческого спорта на правительственном уровне и регулярное финансирование сектора.

Таким образом, студенческий спорт представляет собой два взаимосвязанных направления деятельности: физкультурно-спортивная и оздоровительная работа в высших учебных заведениях и профессиональных образовательных организаций, и подготовка

спортивного резерва для представительства Российской Федерации на международной спортивной арене. Помимо этих направлений развитие студенческого спорта имеет ряд целей, среди которых: повышение физической подготовки и состояния здоровья молодого поколения в целом, популяризация здорового образа жизни среди студентов Российских высших и средних профессиональных учреждений.

#### **Список литературы:**

1. Агаев Р.А. Управление развитием студенческого спорта в условиях организации высшего образования // СПб. 2018. С 9-11.
2. Приказ Минспорта России от 21.11.2017 N 1007 "Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» // СПС КонсультантПлюс
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ // СПС КонсультантПлюс

## **РАЗВИТИЕ АРМСПОРТА В ВУЗАХ НА ПРИМЕРЕ УРАЛЬСКОГО АРХИТЕКТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

### **Выродов В.Г.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,  
Уральский государственный архитектурно-художественный университет,  
имени Н.С. Алферова, г. Екатеринбург

### **Прядина А.О.**

студентка 3 курса Института Искусств,  
Уральский государственный архитектурно-художественный университет,  
имени Н.С. Алферова, г. Екатеринбург

**Аннотация:** В статье представлен анализ развития одного из видов спортивных единоборств – армспорта в Уральском архитектурно-художественном университете. Во введении рассмотрены аспекты становления армспорта. В статье применен метод статистического анализа результатов выступления спортсменов Уральского архитектурно-художественного университета по армспорту в универсиаде вузов г. Екатеринбурга. На основании анализа выступлений студентов на соревнованиях по армспорту сделаны выводы и даны рекомендации по его развитию.

**Ключевые слова:** армспорт, армрестлинг, спортсмены, студенты Уральского архитектурно-художественного университета, универсиада, соревнования.

## **THE DEVELOPMENT OF ARMSPORT IN UNIVERSITIES ON THE EXAMPLE OF THE URAL UNIVERSITY OF ARCHITECTURE AND ART**

### **Vyrodov V.G., Pryadeina A.O.**

Ural State University of Architecture and Art, Yekaterinburg

**Abstract.** The article presents an analysis of the development of one of the types of martial arts – armsport at the Ural University of Architecture and Art. The introduction discusses aspects of the formation of armsport. The article uses the method of statistical analysis of the results of the performance of the athletes of URGAKHU in armsport at the Universiade of universities in Yekaterinburg. Based on the analysis of students' performances at armsport competitions, conclusions are drawn and recommendations for its development are given.

**Keywords:** armsport, arm wrestling, athletes, students of Urgakhu, Universiade, competitions.

Студенческий спорт в России является важным направлением для развития физической культуры молодежи во всей системе высшего профессионального образования. В нашей стране проводятся спортивные соревнования различного уровня среди студентов вузов по многим спортивным дисциплинам, в том числе и по такому виду спорта, как армспорт (армрестлинг).

До 1996 года этот вид единоборства назывался армрестлинг, что означало: «(рус. Рукоборие; от англ. Arm sport, arm wrestling, arm – рука) – вид борьбы на руках между двумя участниками (вид спортивных единоборств). Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося спортсмена является прижатие руки противника к поверхности» [10].

В словаре Ожегова определено правильное написание и значение слова «армрестлинг» – как «спортивная борьба, в которой каждый из соперников, упирается локтем на стол, и стремится согнуть руку соперника к столу» [7].

Впервые соревнования по армрестлингу прошли в 1962 году в г. Петалума в США. В России по этому виду единоборств был проведен турнир среди спортсменов Канады, США и России в конце 90-х годов прошлого столетия.

«В 1996 г. На конференции Всемирной организации армрестлинга (WAF) было принято решение о переименовании армрестлинга в армспорт» [6].

Много десятилетий в Екатеринбурге проводится Универсиада вузов города и Свердловской области более, чем по двадцати различным видам спорта среди студентов, в том числе и по армспорту. В этих соревнованиях участвуют и спортсмены Уральского государственного архитектурно-художественного университета (УрГАХУ), как минимум по 10 видам спорта, таким как легкая атлетика, лыжные гонки, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис и другие. Единственным видом спортивных единоборств, в котором достаточно активно участвуют спортсмены УрГАХУ, является армспорт.

Занятия армспортом, как и другими видами спорта, формирует у спортсменов «оптимальный режим труда и отдыха», то есть способствует здоровому образу жизни (ЗОЖ) студентов [2, 5], развивают их физическую культуру. Известно, «что образ жизни примерно на 50% влияет и определяет его полное здоровье» [2]. По мнению тренеров – преподавателей кафедры физкультуры и спорта УрГАХУ: «физическая культура должна стать неотъемлемой частью здорового образа жизни студентов, а в будущем жизненной необходимостью» [1].

В 2023 году в Универсиаде Екатеринбурга по армспорту участвовали спортсмены, которые представляли 10 вузов города и области, в том числе и Уральский государственный архитектурно-художественный университет.

Спортсмены УрГАХУ представляют свой вуз по армспорту в Универсиаде Екатеринбурга и Свердловской области уже 15 лет. В апреле 2023 года в Универсиаде по армспорту участвовали 128 спортсменов, из них 97 человек юношей, 31 - девушек, которые представляли 10 вузов.

В УрГАХУ учится более 75 % девушек-студенток, поэтому сборную по армспорту представляла все предыдущие годы женская команда, но в 2023 году в сборной команде появился и молодой человек, студент первого курса Института архитектуры, который достаточно успешно выступил и занял почетное 4 место по сумме «двух рук» в своей весовой категории на Универсиаде. Лучший результат у девушек из УрГАХУ, пятое место. Все спортсмены проявили свои бойцовские качества в этом виде спортивных единоборств и выступили вполне достойно.

Универсиада 2023 проводилась на высоком профессиональном уровне в спортивном зале СКА Екатеринбурга. Для объективного судейства были использованы видеокамеры и экраны, на которых можно было видеть захватывающие моменты борьбы спортсменов. В соревновании участвовали, как мастера спорта, перворазрядники, так и начинающие спортсмены. Соревнования по армспорту проводились по нескольким категориям, согласно Российского регламента по 7 весовым категориям от 50кг до 80+ кг у девушек и от 55кг до 110+ кг у юношей.

Как правило, «На чемпионатах мира поединки для мужчин проводят в категориях до 59, 68, 80, 90 и свыше 90 кг. Для женщин существуют три категории - до 61, до 80 и свыше 80 кг. Каждый мужской и женский турниры делят на состязания правой и левой» [12].

Рассмотрим лучшие индивидуальные результаты выступления спортсменов УрГАХУ по армспорту с 2019 по 2023 год (таблица).

В таблице отмечены лучшие личные результаты спортсменов УрГАХУ по армспорту на универсиадах и чемпионате УрФО. Почти каждый год лидеры сборной команды по армспорту становятся призерами универсиады вузов г. Екатеринбурга.

В армспорте побеждают те спортсмены, у которых правильная техника и большая взрывная сила мышц, также важное, даже чаще решающее значение имеет скорость реакции человека, участвующего в данном единоборстве на команду судьи. «Сила рук – хоть и важная часть успешной борьбы, но далеко не единственная. Нужно помнить о важности тренировки техник.» [11].

**Таблица**

**Лучшие результаты по армспорту спортсменов УрГАХУ**

<b>Название соревнования Время проведения</b>	<b>Лучшие результаты выступления</b>
Универсиада вузов г. Екатеринбурга и Свердловской области, 2019 год	I место (личное)
Универсиада вузов г. Екатеринбурга и Свердловской области, 2021 год	III место (личное)
Универсиада вузов г. Екатеринбурга и Свердловской области, 2022 год	III место (личное)
Универсиада вузов г. Екатеринбурга и Свердловской области, 2023 год	IV, V места, (личные)
Чемпионат Уральского Федерального округа (УрФО), 2023 год	III место (личное)

Для тренировки силы рук необходимо выполнять специальные упражнения на следующие группы мышц: «бицепс, трицепс, широчайшие спинные и дельтовидные мышцы» [11]

Наши спортсмены по армспорту тренируются не менее четырех раз в неделю, при этом успешно получают и специальные знания для своей будущей профессии. Сборная команда по армспорту тренируется в тренажерном зале спортивного комплекса УрГАХУ, который расположен рядом с основным учебным корпусом, что очень удобно для посещения тренировочных занятий.

Анализ организации и проведения тренировочных занятий показал, что опытные и начинающие спортсмены, занимающиеся армрестлингом, проводят тренировки с удовольствием, активно участвуют в соревнованиях по армспорту.

По мнению авторов, необходимо популяризировать данный вид спорта среди студенческой молодежи. Армспорт развивает и совершенствует такие физические качества, как скорость, ловкость и сила, а на соревнованиях необходимо проявлять определенную выносливость в течение турнира. Армспорт активно влияет на такие свойства психики человека, как правильное принятие решения, «умение быстро и точно мыслить, формирует оперативное мышление, волю к победе» [6], воспитывает характер спортсмена. По мнению авторов, необходимо проводить больше официальных турниров по армспорту. «Хорошо

организованные массовые спортивные мероприятия и соревнования привлекают молодых людей, в то числе и студентов» [4].

### **Выводы и рекомендации.**

Армспорт один из самых доступных видов спорта, он не требует больших материальных затрат, его необходимо внедрять в спортивно-воспитательный процесс вузов.

1. Спортклубам вузов организовывать секции по армспорту в вузах и проводить внутривузовские турниры, например: «самые сильные руки».

2. Проводить показательные состязания в рамках спортивных праздников: День первокурсника, Награждение лучших спортсменов, Открытие Спартакиады вуза и другие.

3. Иметь для спортсменов и желающих заниматься армспортом специальное оборудование (столы) для проведения учебно-тренировочного процесса.

4. Необходимо отмечать активных участников и спортсменов по всем видам спорта, в том числе и армспорту.

### **Список литературы:**

1. Глухенькая Н.М., Глухенький А.Н., Романов В.Е. Выполнение нормативов студентами по видам спорта студентами: комплексный подход // Научное мнение 2018. № 12. С. 132-135.

2. Глухенькая Н.М., Глухенький А.Н., Романов В.Е. Физическая культура и спорт в вузе / Н.М. Глухенькая. Екатеринбург: УрГАХУ, 2022. 51 с.

3. Глухенький А.Н., Шумков Ю.В., Удинцева Л.В. Физическое воспитание студентов в период пандемии (на примере студентов УрГАХУ) // Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования: Материалы XX Международной научно-практической конференции Москва-Челябинск, 2021. С. 56-61.

4. Глухенький А.Н., Романов В.Е., Чернов В.И., Шумков Ю.В. К вопросу возрождения спортивных клубов (на примере УрГАХУ) // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2022. С. 427-431.

5. Дубровин А.В., Выродов В.Г., Удинцева Л.В. Значимость физической культуры для приобщения личности к здоровому образу жизни // Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования. Материалы Международной научно-практической конференции. Москва-Челябинск, 2021. С. 67-84.

6. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 112 с.

7. URL:[https://mail.ru/search?search\\_source=mailru\\_desktop\\_safe&msid=1&suggest\\_reqid=285](https://mail.ru/search?search_source=mailru_desktop_safe&msid=1&suggest_reqid=285) (дата обращения 15.04.2023).

8. URL: [elibrari.udsu.ru](http://elibrari.udsu.ru). Все результаты. (дата обращения 15.04.2023).

9. URL: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru). Все результаты. (дата обращения 15.04.2023).

10. URL: [goprotect.ru](http://goprotect.ru). Все результаты. (дата обращения 15.04.2023).

11. URL: [ashermak.ru](http://ashermak.ru). Все результаты (дата обращения 15.04.2023).

12. URL: [ru.m.wikipedia.org](http://ru.m.wikipedia.org) (дата обращения 16.04.2023).

# **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ: АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ В ПОВОЛЖСКОМ ИНСТИТУТЕ УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ П.А.СТОЛЫПИНА**

**Гудов В.В.**

заведующий кафедрой физической культуры, профессор  
Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина, г. Саратов

**Куземко Ю.В.**

к.пед.н., доцент кафедры физической культуры,  
Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина, г. Саратов

**Юрасова Н.Ю.**

доцент кафедры физической культуры  
Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина, г. Саратов

**Аннотация:** в статье рассмотрена значимость физической культуры и спорта в жизни современного общества. Представлены основные тенденции развития интереса к физической культуре. Обозначено как спорт влияет на здоровье человека и его эмоциональное состояние, проведен анализ освещения физической культуры и спорта с помощью информационных технологий.

**Ключевые слова:** спорт, активный образ жизни, пропаганда, молодежь, физические нагрузки, информационное освещение, интернет.

## **INFORMATION COVERAGE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION: ANALYSIS AND PROSPECTS IN THE VOLGA INSTITUTE OF MANAGEMENT NAMED AFTER P.A. STOLYPIN**

**Gudov V.V., Kuzemko I. V., Iurasova N.Iu.**

Povolzhsky Institute of Management named after P.A. Stolypin, Saratov

**Abstract:** the article considers the importance of physical culture and sports in the life of modern society. The main trends in the development of interest in physical culture are presented. It is indicated how sport affects a person's health and his emotional state, an analysis is made of the coverage of physical culture and sports with the help of information technologies.

**Keywords:** sports, active lifestyle, propaganda, youth, physical activity, information coverage, internet.

Физическая культура – важнейший элемент жизни общества. Спорт является одним из элементов формирования здоровья нации. Феномен спорта является мощной аккумулялирующей силой. Многие считают, что занятия физкультурой нужно продвигать в массы. Она может послужить как фактор сплочения для многих людей [2, 3].



Исходя из всего вышесказанного можно определить, что целью нашего исследования является выявить значение физической культуры и использование современных технологий для ее освещения для молодежи на примере обучающихся Поволжского института управления имени П.А. Столыпина.

Социальную значимость физических упражнений невозможно переоценить. Физкультура – важнейший элемент реабилитации инвалидов и их интеграции в обществе, наряду с трудовой деятельностью и образовательным процессом. Выполнение физических упражнений людьми с ограниченными возможностями во многих случаях можно интерпретировать не только как средство реабилитации, но и как проявление социальной активности.

Одним из главных направлений социальной политики государства является популяризация и спорта среди всех слоев населения, а также обеспечение его развития и доступности. Целью органов власти в данной области является формирование и воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, обеспечение равных возможностей для удовлетворения потребностей, выявление интересов социума, и создания условий для реализации человеческого потенциала.

Большое влияние на общественный интерес к спорту оказывают средства массовой информации как печатные, так и электронные. Интернет-источники тоже активно участвуют в этой области. Многие спортивные команды создают свои группы или официальные страницы в социальных сетях. Подчеркивается важность освещения спорта через интернет для молодежи и детей. В России сложилась система организации информационной и агитационной работы в сферах физической культуры, спортивно-массовой и оздоровительной работы. Она осуществляется, в том числе учебными заведениями.

Одним из главных направлений деятельности кафедры физической культуры высших учебных заведений является привлечение наибольшего числа учащихся, педагогов и других работников к спортивным мероприятиям, туризму и регулярному выполнению физических упражнений. Значимым элементом в процессе осуществления данных целей является пропаганда спорта и физической культуры.

Пропаганда состоит из:

- развития необходимости в здоровом образе жизни, интеграция спорта в досуг и работу;
- информационное освещение различных спортивных мероприятий;
- вовлечение каждого члена коллектива к участию в мероприятиях оздоровительного характера;
- увеличения уровня результативности от занятий физкультурой;

- развитие способов и форм анонсирования спортивных событий

Деятельность по поляризации и освещению активного образа жизни в высшем учебном заведении должна быть не размытой и поверхностной, а привлекающей внимание, акцентирующей и интересной для молодого поколения. Пропаганда должна реагировать на изменение потребностей и идеалов современной молодежи и соответствовать им.

Данную деятельность в университетах и вузах как правило осуществляют комиссии по агитации и пропаганде спортивных клубов и спортивных советов, при помощи педагогов кафедры физической культуры и спорта.

Исходя из цели нашего исследования нами был проведен социологический опрос среди студентов Поволжского института управления имени П.А. Столыпина. В опросе участвовало 120 человек разных курсов и направлений подготовки.

В ходе опроса мы получили следующие результаты:

- на первый вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» 80,8 % (97 чел.) студентов, из списка опрашиваемых ответили, что что ведут активный образ жизни и занимаются спортом. Это говорит о большой популярности физической активности среди обучающихся нашей академии;

- на второй вопрос «Вы просматриваете информацию кафедры физической культуры на странице института» 95% (114 чел.) респондентов ответили положительно. Данный результат показывает, что физическая культура и спорт вызывают интерес у студентов;

- на третий вопрос «В курсе ли Вы о проводимых в Поволжском институте управления» спортивных мероприятиях?» 85,8 % (103 чел.) не знают о спортивных мероприятиях, проводимых в институте. Можно сделать вывод, что освещение физической культуры и спорта спортивным клубом института недостаточно проработан и пока находится на невысоком уровне;

- проанализировав ответы на последний вопрос «Откуда вы бы хотели бы узнавать о спортивных мероприятиях, проводимых в ПИУ имени П.А. Столыпина?», мы разделили их на несколько групп:

- а) из социальной страницы спортклуба – 49,1% (59 человек);
- б) со страницы кафедры – 26,6% (32 человека);
- в) от преподавателей, работников деканатов – 19,1% (23 человек);
- г) от друзей, знакомых – 0,05% (6 человек).

Таким образом мы видим, что информационные технологии играют важную роль в процессе популяризации и пропаганды физической культуры в ПИУ имени П.А. Столыпина, так как большинство студентов

именно из интернет-пространства узнают о спортивных мероприятиях и следят за событиями.

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры занимает важнейшее место в жизни и развитии современного общества. Спорт – социальный феномен, выполняющий определенные социально-культурные функции [1, 3]. К их числу можно отнести оздоровительную, интегративную, соревновательную и другие. Из-за малоактивного образа жизни значимость дополнительных физических упражнений возрастает. Проблему популяризации спорта обсуждают на государственном уровне, власти всячески пытаются развить интерес к активному образу жизни. Для этого используются различные способы: от финансирования строительства спортивных объектов, до пропаганды в СМИ. На сегодняшний день информационные технологии активно используются для освещения спорта и физической культуры, это обусловлено высокой популярностью интернета.

#### **Список литературы:**

1. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетрин. М.: Спорт, 2016. 260 с.
2. Физическая культура / Под ред. В.А. Коваленко. М., 2000. 287 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2009. 480 с

## **РОЛЬ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВОПРОСАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

### **Дергунов О.В.**

старший преподаватель кафедры спортивных игр, Институт физической культуры и спорта, Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

### **Меркушев В.Г.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

**Аннотация:** В данной работе рассматривается роль студенческого спорта в подготовке спортивного резерва России. Работа анализирует историческое развитие, методы и подходы успешной практики, а также роль вузов и спортивных инфраструктур. Предлагаются рекомендации по повышению качества подготовки студентов, привлечению талантливых спортсменов и сотрудничеству между различными структурами. Результаты исследования имеют теоретическую и практическую значимость для развития системы студенческого спорта и подготовки спортивного резерва.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, спортивный резерв, спортивная инфраструктура.

# THE ROLE OF THE STUDENT SPORTS SYSTEM IN THE PREPARATION OF THE SPORTS RESERVE

**Dergunov O.V.**

Saratov State University, Saratov

**V. G. Merkushev**

Saratov State Law Academy, Saratov

**Abstract:** This paper discusses the role of student sports in the preparation of the Russian sports reserve. The work analyzes the historical development, methods and approaches of successful practice, as well as the role of universities and sports infrastructures. Recommendations are offered to improve the quality of student training, attract talented athletes and cooperation between various structures. The results of the study have theoretical and practical significance for the development of the student sports system and the preparation of the sports reserve.

**Keywords:** student sports, sports reserve, sports infrastructure.

Система студенческого спорта играет важную роль в обществе, так как она способствует развитию здорового образа жизни, формированию личности и укреплению социальных связей между студентами. В последние годы наблюдается рост интереса к студенческому спорту со стороны государства, спортивных организаций и образовательных учреждений, что свидетельствует о его актуальности и значимости.

Однако вопрос о роли студенческого спорта в подготовке спортивного резерва остается малоизученным. Учитывая растущую конкуренцию в мировом спорте и необходимость поддержания спортивных достижений на высоком уровне, актуальность исследования роли системы студенческого спорта в подготовке спортивного резерва возрастает.

Система студенческого спорта в СССР имела особое значение и отличительные черты, связанные с государственной поддержкой и активным развитием спортивной инфраструктуры в образовательных учреждениях. Основой системы студенческого спорта в СССР являлись Универсиады и Всесоюзные спартакиады студентов, которые организовывались с 1959 года [5].

Подготовка спортивного резерва в СССР осуществлялась на основе государственной программы развития физической культуры и спорта. Эта программа предусматривала систематическую подготовку кадров, организацию массовых спортивных мероприятий и взаимодействие между образовательными учреждениями и спортивными организациями на разных уровнях.

С распадом СССР в 1991 году структура подготовки спортивного резерва в России претерпела существенные изменения. В условиях экономической нестабильности и сокращения государственной поддержки

спортивная инфраструктура вузов испытала ряд проблем, что снизило эффективность системы студенческого спорта [2].

С начала 2000-х годов произошел ряд значимых изменений в системе студенческого спорта России. Были приняты новые нормативно-правовые акты, направленные на развитие спорта, включая Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ и Концепцию развития спорта в Российской Федерации до 2020 года, утвержденную Распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 № 1128-р [5].

Эти документы определили стратегические направления развития спорта, включая студенческий спорт и создали основу для стимулирования взаимодействия между образовательными учреждениями, спортивными организациями и государственными структурами в области подготовки спортивного резерва.

В последующие годы было сделано много усилий для восстановления и развития системы студенческого спорта в России. В частности, увеличилось финансирование спортивной инфраструктуры в вузах, а также проводилась реформа спортивных клубов и секций. Важным шагом стало принятие в 2013 году Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [8], который предусмотрел включение спортивной подготовки в образовательный процесс. Этот закон предусматривает интеграцию спортивной подготовки в учебный процесс, что способствует формированию спортивного резерва и обеспечивает возможность для молодых спортсменов совмещать учебу с профессиональной спортивной карьерой.

Современная система студенческого спорта России продолжает развиваться и адаптироваться к новым условиям и вызовам. В частности, важным направлением является сотрудничество с международными спортивными организациями и участие российских студентов в международных соревнованиях, таких как Универсиады и Чемпионаты мира по студенческому спорту.

Для оценки взаимосвязи между студенческим спортом и подготовкой спортивного резерва в России можно провести анализ результатов участия российских студентов в национальных и международных соревнованиях. В частности, можно отметить успешное выступление российской сборной на Универсиадах, где студенты-спортсмены завоевали множество медалей и показали высокий уровень спортивной подготовки.

Также стоит обратить внимание на успешную карьеру многих выпускников российских вузов, которые стали известными спортсменами на международной арене и внесли значительный вклад в развитие отечественного спорта. Это свидетельствует о том, что система студенческого спорта в России является эффективным инструментом

подготовки спортивного резерва и способствует формированию кадров высокого уровня.

Несмотря на успехи студенческого спорта в России, существуют определенные проблемы, которые затрудняют его развитие и снижают эффективность подготовки спортивного резерва. К числу таких проблем можно отнести недостаточное финансирование, слабую интеграцию спортивной подготовки в учебный процесс, а также неравномерное развитие спортивной инфраструктуры в регионах.

Для решения этих проблем и повышения эффективности подготовки спортивного резерва через систему студенческого спорта необходимо разработать комплекс мер, направленных на усиление государственной поддержки, модернизацию спортивной инфраструктуры и совершенствование образовательных программ. Такие меры могут включать увеличение финансирования, стимулирование сотрудничества между вузами и спортивными организациями, а также активное использование международного опыта и инноваций в области студенческого спорта.

В заключение можно отметить, что студенческий спорт играет важную роль в подготовке спортивного резерва в России, обеспечивая непрерывность спортивной подготовки и формирование кадров высокого уровня. Для повышения эффективности этого процесса необходимо продолжать реформирование системы студенческого спорта, решать существующие проблемы и использовать потенциал сотрудничества с международными спортивными организациями [9].

Вузы и их спортивные инфраструктуры играют ключевую роль в развитии студенческого спорта и подготовке спортивного резерва России. Образовательные учреждения высшего профессионального образования создают благоприятные условия для спортивной подготовки студентов, обеспечивая им доступ к качественным спортивным объектам и профессиональным тренерам.

Спортивные инфраструктуры вузов также служат местом проведения научно-исследовательских работ, направленных на изучение вопросов спортивной подготовки, психологии спорта и управления спортивными организациями. В результате вузы содействуют развитию спортивной науки и повышению качества подготовки спортивного резерва.

В рамках учебного процесса студенты вузов занимаются различными видами спорта, что способствует их всестороннему развитию и формированию навыков, необходимых для успешной спортивной карьеры. Важным аспектом является также проведение внутривузовских соревнований и участие студентов в межвузовских, региональных и международных соревнованиях, что позволяет им приобрести опыт

выступлений на различных уровнях и укрепить свои спортивные навыки [6].

Одним из примеров таких вузов является Саратовская государственная юридическая академия (СГЮА). Несмотря на свой юридический профиль, академия активно поддерживает спортивное развитие студентов и внедряет физкультурно-спортивные мероприятия в учебный процесс. Со дня образования кафедры физической культуры и спорта в 1950 году учебные занятия со студентами проводились в спортивном зале учебного корпуса № 1, на спортивной площадке Академии, а также на лыжной базе.

Студенты неоднократно становились призерами первенства вузов по легкой и тяжелой атлетике, футболу, баскетболу, хоккею с мячом, лыжному спорту, шахматам, стрельбе, самбо, гандболу. Начиная с 1957 г., наши студенты-спортсмены в борьбе за переходящий кубок нередко выходили победителями, сражались на спортивных площадках со студентами вузов Москвы, Казани, Харькова, Свердловска и других городов [3].

Преподаватели кафедры систематически проводят воспитательную работу, которая осуществляется как на учебных и внеучебных занятиях, так и в неформальном общении. Ежегодно проводится более 40 мероприятий с участием студентов.

В настоящее время Академия располагает следующей спортивной инфраструктурой:

1. Физкультурно-оздоровительный комплекс № 1: игровой зал, зал фехтования, зал настольного тенниса и ритмической гимнастики, тренажерный зал, шахматный клуб, скалодром.
2. Спортивный зал 1 учебного корпуса СГЮА.
3. Физкультурно-оздоровительный комплекс № 2: бассейн на 8 плавательных дорожек, фитнес зал, тренажерный зал.
4. Лыжная база.
5. Оздоровительный спортивный лагерь «Юрист»: баскетбольная, бадминтонная и две волейбольные площадки, поле для мини-футбола, площадка с уличными тренажёрами.

Можно констатировать, что основными методами и подходами, применяемыми в выстраивании системы студенческого спорта, для формирования спортивного резерва являются:

- Создание современной спортивной инфраструктуры, включая стадионы, бассейны, ледовые арены, тренажерные залы и спортивные залы.
- Обеспечение доступа к профессиональным тренерам и методическим материалам.

- Организация мероприятий, направленных на мотивацию студентов к занятию спортом, в том числе спортивных соревнований, мастер-классов и семинаров.

- Разработка индивидуальных программ подготовки для студентов-спортсменов, с учетом их возраста, уровня подготовки и целей.

- Взаимодействие с региональными и национальными спортивными организациями, и федерациями для обмена опытом и совместной реализации проектов.

Анализ успешных примеров позволяет выделить следующие общие принципы и закономерности успешной практики:

- Комплексный подход к развитию студенческого спорта, включая создание инфраструктуры, обеспечение кадрового состава и организацию спортивных мероприятий.

- Поддержка тесного взаимодействия между образовательными учреждениями, спортивными организациями и государственными структурами для координации усилий по развитию студенческого спорта и подготовке спортивного резерва.

- Фокус на индивидуальные потребности и особенности каждого студента-спортсмена, с целью оптимизации процесса подготовки и достижения максимальных результатов.

- Обеспечение возможности для студентов-спортсменов совмещать обучение и спортивную карьеру, создание условий для их успешного профессионального развития.

- Разработка и внедрение инновационных методов и технологий в области спортивной подготовки и управления спортивными организациями, с целью повышения эффективности работы и развития спортивного резерва.

Исследование позволило сделать некоторые выводы.

Студенческий спорт имеет значительный потенциал для развития спортивного резерва, обеспечивая подготовку квалифицированных спортсменов и привлекая талантливую молодежь.

Развитие студенческого спорта в СССР-России отмечается активным государственным вмешательством и поддержкой, что способствовало формированию мощной инфраструктуры и системы подготовки спортивного резерва.

Взаимосвязь между студенческим спортом и подготовкой спортивного резерва в России осуществляется через развитие спортивной инфраструктуры вузов, наличие профессиональных тренеров, а также сотрудничество с спортивными клубами и национальными федерациями.

Успешные примеры реализации стратегии развития спортивного резерва через студенческий спорт демонстрируют необходимость применения комплексного подхода, включающего индивидуализацию



подготовки, сотрудничество с различными структурами и поддержку талантливых спортсменов.

#### **Список литературы:**

1. Иванов В.Д., Титов И.Е. Студенческий спорт: история и перспективы // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-istoriya-i-perspektivy> (дата обращения: 11.04.2023).
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: пособие для студентов вузов. М.: АО «Аспект-пресс», 1995. 143 с.
3. Кафедры физической культуры и спорта / СГЮА // URL: <http://www.sguo.pf/ru/departments-020/history> (дата обращения: 11.04.2023).
4. Лапочкин С.В. Студенческий спорт и спортивное наследие // Теория и практика физической культуры. 2009. № 11. С. 24-26.
5. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: распоряжение Правительства Российской Федерации № 1101-р от 07 августа 2009 г. // Собрание законодательства Российской Федерации. 2009. № 33. Ст. 4110.
6. Семенов М.А. Особенности интеграции видов спорта в учебный процесс студенческой молодёжи // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2012. Т. 7. № 1. С. 273-274.
7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // «Собрание законодательства РФ», 10.12.2007, № 50, ст. 6242.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023) // «Собрание законодательства РФ», 31.12.2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598.
9. Шайхетдинов Р.Г. Состояние массового студенческого спорта в России // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, Тюмень, 21-23 ноября 2015 года. Тюмень, 2015. С. 137-142.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Джигоева Е.И.**

студентка 3 курса, юридического факультета,  
Воронежский государственный университет, г. Воронеж

**Попов А.С.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Воронежский государственный университет, г. Воронеж

**Янишевская М.Ю.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
Воронежский государственный университет, г. Воронеж

**Аннотация:** в статье рассматриваются проблемные вопросы развития студенческого спорта в России. Была проанализирована нормативная база, регулирующая правовые отношения в области студенческого спорта, а также обоснована необходимость более качественного правового регулирования. Отмечены тенденции возрастания интереса населения, и, в частности, студентов, к физической культуре и спорту, что вызывает потребность в обеспечении надлежащего уровня гарантированности неотъемлемых прав граждан.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, нормативно-правовое регулирование, физическая культура и спорт

## **REGULATORY AND LEGAL REGULATION AND SOCIAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION**

**Dzhioeva E.I., Popov A.S., Yanishevskaya M.Y.**  
Voronezh State University, Voronezh

**Abstract:** the article considers the problem issues of development of student sports in Russia. The normative framework governing legal relations in the field of student sports, as well as the need for a better quality right regulation. The trends of increasing interest of the population and in particular students in physical culture and sports have been noted, which necessitates the need to ensure an adequate level of guarantee of the inalienable rights of citizens.

**Keywords:** student sports, legal regulation, physical culture and sport

На сегодняшний день актуализация тематики развития студенческого спорта носит важнейший характер, что требует качественного нормативно-правового регулирования отношений в целом в области физической культуры и спорта и в сфере студенческого спорта, в частности. Необходимое правовое обеспечение позволит добиться определенности в общественных отношениях, высоких спортивных достижений молодежи (и их поощрение), и обеспечит конкурентоспособность России в рамках мирового студенческого спорта, что входит в область национальных интересов государства.

При анализе нормативного регулирования в первую очередь, следует обратиться к Конституции Российской Федерации, где в части 2 статьи 41 закреплено, что в России поощряется деятельность, которая способствует укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта [1]. Кроме того, обозначено, что в совместном ведении Российской Федерации и ее субъектов находятся общие вопросы физической культуры и спорта, молодежной политики. В развитие данных конституционных положений был принят федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2], где в пункте 23.1 статьи 2 дается понятие студенческого спорта. В дефиниции закреплено, что студенческий спорт представляет собой часть спорта, которая направлена на физическое

воспитание и подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе и в официальных. Причем следует отметить, что данный термин появился в законодательстве не сразу, а путем внесения изменений Федеральным законом от 03.12.2011 № 384-ФЗ, что свидетельствует о повышении внимания со стороны государства к данной сфере. Однако некоторыми авторами предлагается дополнить указанное определение, поскольку данное на сегодняшний день понятие не в полной степени выражает цели и задачи развития студенческого спорта. При этом конечной целью развития студенческого спорта представляется массовое вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, упоминание о этом отсутствует в приведенной дефиниции, но, безусловно, должно содержаться [3]. Также в указанном федеральном законе в статье 8 установлены полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, среди которых, в частности, выделены оказание содействия развитию студенческого спорта, участие в организации и проведении межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований среди обучающихся (в том числе в рамках студенческих спортивных лиг), международных физкультурных мероприятий среди студентов, проводимых на территориях субъектов Российской Федерации.

Следует отметить, что на региональном уровне также уделяется внимание данной тематике, например, в Воронежской области был принят Закон «О физической культуре и спорте в Воронежской области» [4], однако его положения, посвященные студенческому спорту, представляют не что иное, как переписывание федерального законодателя. Конечно, хотелось бы проявления более творческого подхода и активности со стороны субъектов Российской Федерации в регулировании указанного вопроса, которые могли бы учитывать и региональные особенности.

Также особое внимание следует уделить статье 28 указанного выше федерального закона, в которой устанавливаются основы организации физической культуры и спорта в системе образования. В частности, в целях вовлечения студентов в занятие физической культурой, популяризации спорта предусматривается создание образовательными организациями студенческих спортивных клубов. Активное участие в деятельности по развитию данного направления принимает и Российский студенческий спортивный союз. Его функционирование связано с оказанием содействия государству в реализации стратегии молодежной политики путем эффективной организации системы студенческого спорта в России и развития межнационального сотрудничества в этой сфере. Также данная общероссийская общественная организация выполняет функции общего

координирования деятельности спортивных клубов и физкультурных организаций по развитию студенческого спорта по всей стране.

В 2017 году Министерством спорта Российской Федерации была утверждена концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [5]. Цели и задачи данного нормативного документа ясно изложены, и в том числе отражают проблематику современного состояния данной сферы. Так, указывается на необходимость качественного улучшения инфраструктурного обеспечения студенческого спорта, повышения квалификации и подготовки преподавателей физической культуры, эффективности программ физической подготовки и их модернизации. Также особенно прослеживается потребность в популяризации не только здорового образа жизни, но и студенческого спорта, в рамках появления большего количества студенческих спортивных лиг, клубов. Эти законодательные установления имеют правильную направленность, однако их реализация на практике, несмотря на действие концепции свыше пяти лет, все еще носит проблемный характер.

Наряду с приведенными выше нормативными актами действует утвержденная совместно Министерством спорта РФ, Министерством науки и высшего образования РФ, а также Министерством просвещения РФ «Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года» [6]. Цель данной программы заключается в создании на территории Российской Федерации социально и экономически эффективной системы студенческого спорта. Среди прочих направлений развития студенческого спорта также указывается на «необходимость совершенствования нормативно-правового регулирования системы студенческого спорта, разработка новых и внесение изменений в действующие нормативные правовые акты, регулирующие развитие студенческого спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования».

При этом следует отметить, что еще в 2003 году в рамках Содружества Независимых Государств, участником которого является и Россия, был принят модельный закон «О студенческом спорте» [7]. Если говорить в целом о модельных законах, то они, конечно, предвосхищают развитие национального нормативного регулирования и являются неким ориентиром в том числе и для отечественного законодателя. Актуально это и для указанного выше модельного закона, регулирующего отношения в области студенческого спорта, поскольку в Российской Федерации до сих пор нет целостного федерального законодательного акта, который бы являлся базой в нормативном регулировании. В связи с этим представляется необходимым обратиться к модельному закону «О студенческом спорте»,

который может стать хорошим подспорьем при разработке уже федерального закона.

Таким образом, становится видна тенденция возрастания интереса к тематике студенческого спорта для государства и общества в целом, в том числе ввиду появления специального нормативного регулирования. Внимание к развитию студенческого спорта также связано с необходимостью улучшения качества физической подготовки молодежи, вовлечение ее в различные студенческие спортивные организации, в том числе спортивные клубы, что способствует социализации молодежи, снижению проявления девиантного поведения, в том числе в виде правонарушений. И для реализации данных положений существуют все необходимые предпосылки, поскольку за последние годы на территории нашего государства проходили крупнейшие мировые спортивные мероприятия, которые стали настоящими праздниками спорта – Олимпийские зимние игры в 2014 году, чемпионат мира по футболу в 2018 году. Проведение данных спортивных соревнований, безусловно, повлияло на заинтересованность спортом и физическим воспитанием в среде молодежи, и, в частности студентов, что создает условия для повышения вовлеченности в студенческий спорт и актуализации этого вопроса в процессе нормотворчества.

Государству следует обратить внимание на молодое поколение, обеспечить реальную возможность качественной физической подготовки, доступа к спортивной инфраструктуре, большего финансирования данной сферы и, таким образом, обеспечить гарантированность конституционных прав. Однако достичь всего этого без качественного нормативного регулирования студенческого спорта невозможно, поскольку он имеет свою непростую специфику и общими нормами обойтись здесь нельзя [8].

#### **Список литературы:**

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Российская газета. 1993. № 237.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2007. № 50. С. 6242.
3. О физической культуре и спорте в Воронежской области: Закон Воронежской области 02.07.2008 №57-ОЗ // Молодой коммунар. 2008. №72.
4. Ольховский Р.М., Еремина Е.А. Проблемы законодательного регулирования студенческого спорта в российской федерации // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2022. № 2. С. 143-151.
5. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: утв. приказом Минспорта России от 21.11.2017 № 1007 // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации. 2017. № 11.
6. Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года: утв. Приказом Минспорта России, Минобрнауки России, Минпросвещения России от 09.03.2021 г. № 141/167/90.

7. О студенческом спорте: Модельный закон (принят на двадцать первом пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств – участников Содружества Независимых Государств) от 16.06.2003 // Информационный бюллетень межпарламентской Ассамблеи государств-участников СНГ. 2003. № 31.

8. Мигунова Е.С. Правовое регулирование отношений в области студенческого спорта // Теория и практика физической культуры и спорта. 2010. № 1. С. 88-89.

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА**

**Дмитриева О.А.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и  
здоровья человека, Мариупольский государственный университет  
имени А.И. Куинджи, г. Мариуполь, ДНР

**Фролова О.А.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и  
здоровья человека, Мариупольский государственный университет  
имени А.И. Куинджи, г. Мариуполь, ДНР

**Матийченко А.С.**

ассистент кафедры физического воспитания, спорта и здоровья  
человека, Мариупольский государственный университет  
имени А.И. Куинджи, г. Мариуполь, ДНР

**Аннотация:** в статье анализируется успешность совершенствования силовых способностей студентов на занятиях по физическому воспитанию средствами фитнеса, занимающихся по программе высшего образования. Занятия проводились 2 раза в неделю в течение 6 месяцев, применялись статические и динамические упражнения, упражнения со специальным оборудованием (степ-платформы, бодибары, фитболы, гантели). Цель исследования - экспериментальное обоснование продуктивности подготовленного алгоритма совершенствования силовых способностей. В исследовании приняли участие 30 студентов, разделенных на две группы. Первая группа занималась по программе общей физической подготовки 2 раза в неделю, в которой применялись стандартные средства для развития силовых навыков. Вторая группа занималась по специально выработанной методике, в которой для развития силовых навыков использовались нестандартные средства фитнеса для формирования силовых способностей. В итоге исследования улучшились результаты контрольных тестов по оценке силовых возможностей в экспериментальной группе.

**Ключевые слова:** студенты, силовые способности, общая физическая подготовка, сила, фитнес, бодибары, физическое воспитание.

## **DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES BY MEANS OF FITNESS**

**Dmytriieva O. A., Frolova O. A., Matiichenko A.S.**

Mariupol State University named after A.I. Kuindzhi, Mariupol, DPR

**Abstract:** The publication analyzes the success of improving the strength abilities of students during, engaged in the higher education program, physical education classes by means of fitness. Classes were held 2 times a week for 6 months, using static and dynamic exercises, exercises with special equipment (step platforms, body bars, fitballs, dumbbells). The purpose of the study is an experimental substantiation of the prepared algorithm for improving power abilities productivity. The study involved 30 students divided into two groups. The first group was engaged in a general physical training program 2 times a week, in which standard means of strength skills development were used. The second group was engaged in a specially developed methodology, in which non-standard fitness tools were used to develop strength skills for the formation of strength abilities. As a result of the study, the control tests results to assess strength capabilities in the experimental group improved.

**Keywords:** students, strength abilities, general physical training, strength, fitness, body bars, physical education.

Формирование правильного отношения студентов к своему здоровью является главной целью физического воспитания. Физическая активность, всестороннее развитие физических и психических качеств способствуют освоению и творческому использованию спортивных средств при организации повседневной деятельности.

Одним из главных недостатков современной системы образования в области физического воспитания является отсутствие рычагов пропаганды физических упражнений, что способствует их стремлению развиваться самостоятельно, приобретать знания и навыки в области физической культуры, которые заменяли бы им активную деятельность.

Важной проблемой на сегодняшний день является оптимизация физической активности контингента студентов с использованием различных форм организации физического воспитания. [1].

Существующая система физического воспитания недостаточно эффективна для улучшения физической подготовки, здоровья и профессионально важных психофизиологических характеристик многих студентов.

Для достижения результатов в повышении физической работоспособности и повышении психофизических качеств студенческой молодежи, необходимы принципиально новые методики и технологии, которые соответствуют индивидуальным особенностям и должны способствовать наиболее эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей.

Модернизация процесса физического воспитания, усовершенствованная на основе новейших технологий, включает в себя следующие элементы:

- цели преподавания и диагностируемые планируемые показатели обучения; содержание обучения;

- средства коррекции и мониторинга состояния показателей обучения; принципы обучения;
- организация образовательного процесса;
- учебно-научные пособия;
- показатель обучения – общий уровень образования и профессиональной подготовленности достигнут.

Следует подчеркнуть, что физическое состояние и здоровье населения любой страны является значимым приоритетом их благополучия. Этот принцип является основой для поддержания и функционирования человеческого ресурса. [2].

Внедрение инновационных технологий в организацию физического воспитания стимулирует студентов к занятиям спортом, оптимизирует их физическую деятельность не только во время занятий, но и во внеучебный период, способствует формированию здорового образа жизни.

Прежде всего, физическое воспитание студентов должно гарантировать высокий показатель развития двигательных качеств, получение знаний, навыков и умений, необходимых для овладения результативной профессиональной деятельности, функционирования учебной и профессиональной активности, поддержания и укрепления здоровья. Также приобщить студентов к регулярным физическим упражнениям, активизировать социальную активность, воздействовать на формирование духовного мира, нравственного и эстетического развития личности студента. [1].

Силовые способности – это комплекс разных проявлений человека в конкретной двигательной активности, основанный на определении «сила». Силовые способности выявляются не сами по себе, а при любой двигательной деятельности. В тоже время на проявление силовых способностей способствуют разнообразные компоненты, вклад каждого из которых варьируется в зависимости от определённых требований двигательных действий и их выполнения, типа силовых способностей, возраста, пола и личностных особенностей человека.

Средствами формирования силы являются физические упражнения с повышенной нагрузкой (противодействием), которые точно активизируют увеличение мышечного тонуса. Такие средства называются силовыми.

Сила – одна из значимых и необходимых физических способностей человека, поскольку она позволяет благополучно реализовать не только любую профессиональную деятельность, но и решать многие быденные трудности. [3].

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2022 года по февраль 2023 года на базе Мариупольского государственного университета имени А.И. Куинджи. В нем приняли участие 30 студентов без специальной физической подготовки в возрасте от 17 до 19 лет.



Для характеристики воздействия занятий на физическое совершенствование и физическую структуру были сформированы контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ).

Контрольную группу составляли студенты, которые занимались на занятиях по физическому воспитанию с применением общепринятых спортивных средств становления силовых возможностей. Экспериментальная группа состояла из студентов, посещавших занятия по физическому воспитанию по специально внедренной методологии формирования силовых навыков с применением средств фитнеса: степ - платформы, фитболы, гантели, бодибары. С целью формирования силовых навыков в экспериментальной группе были включены упражнения с собственным весом тела (статические и динамические), упражнения с весом внешних предметов, упражнения с дополнительным оборудованием и фитнес - инвентарем 2 раза в неделю в течение 6 месяцев.

В начале и в конце исследования были пройдены контрольные тестирования, для определения критериев в экспериментальной и контрольной группах. Эти тесты были разработаны для оценки силовых способностей:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин);
- статические упражнения – планка, (максимальный результат в секундах);
- упражнения для мышц рук с использованием гантелей (махи гантелей в стороны, кол-во раз за 1 мин);
- упражнения для мышц ног, ягодиц с использованием бодибаров (кол-во раз за 30 секунд)
- выпады на месте, упражнения на икроножные мышцы (кол-во раз за 30 секунд).

Анализируя результаты тестирования силовых способностей участников (таблица), можно сказать, что в экспериментальной группе за шестимесячный период произошло значительное увеличение тестовых показателей.

Силовая часть тренировки включала в себя упражнения для развития мышечной силы. Выполнялись упражнения для мышц рук, ног, спины, живота, статические упражнения, упражнения с оборудованием для фитнеса.

Занятия проводились в организационно-методической форме, при которой комплексы упражнений были представлены преподавателем.

Экспериментальные комплексы использовались в течение шести месяцев. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанных комплексов занятий с бодибарами, с

гантелями, со степ-платформами и статических комплексов для развития силовых навыков студентов.

**Таблица**

**Показатели физической подготовленности  
экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента**

Контрольные тесты	КГ (n = 15)		ЭГ (n = 15)	
	сентябрь	февраль	сентябрь	февраль
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	30	31	32	34
Статические упражнения – планка, с	46	47	48	50
Упражнения для мышц рук с использованием гантелей (махи гантелей в стороны за 1 мин), кол-во раз	32	33	32	34
Упражнения для мышц ног, ягодиц с использованием бодибаров за 30 с, кол-во раз	18	19	18	21
Выпады на месте, упражнения на икроножные мышцы за 30 с, кол-во раз	15	16	15	18

Таким образом, педагогический эксперимент показал эффективность предложенного метода целенаправленного развития силовых навыков с использованием фитнес-инструментов в системе высшего образования. Результаты тестирования уровня силовой подготовленности в экспериментальной группе по предложенной методике оказались достаточно высокими.

**Список литературы:**

1. Андриющенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2002. № 2. С. 47.
2. Захарова Т.В. Профессиональное самоопределение студента педагогического вуза // Человек и язык в коммуникативном пространстве: сборник научных статей. 2017. Т. 8. № 8. С. 243-247.
3. Резниченко Н.В. Модели государственно-частного партнерства // Вестник СПбГУ. Менеджмент. 2010. № 4. С. 61.

## **САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Ерохина Р. А.**

студент 4 курса Института физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Ерохина Н.А.**

к.с.н., доцент, доцент кафедры физическая культура и спорт,  
Саратовский государственный технический университет  
имени Гагарина Ю.А., г. Саратов

**Черевешник Н.Н.**

к.с.н., доцент, доцент кафедры физическая культура и спорт,  
Саратовский государственный технический университет  
имени Гагарина Ю.А., г. Саратов

**Аннотация:** Образ жизни и состояние здоровья являются важными аспектами в жизни современной молодежи, в связи с этим считаем необходимым рассмотреть физическую культуру и возможности саморазвития, которые она предоставляет в жизни студентов. В статье обсуждается использование инновационных методов в физическом воспитании, которые могут коренным образом изменить отношение студентов к физической активности и сформировать у них установки, признающие важность занятий физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, самостоятельная работа студентов, физические способности студентов.

## **SELF-IMPROVEMENT OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION**

**Erokhina R.A.**

Saratov State University, Saratov

**Erokhina N.A., Cherevishnik N.N.**

Saratov State Technical University, Saratov

**Abstract:** Lifestyle and health status are important aspects in the life of modern youth, in this regard, we consider it necessary to consider physical culture and the opportunities for self-development that it provides in the life of students. The article discusses the use of innovative methods in physical education, which can radically change the attitude of students to physical activity and form attitudes that recognize the importance of physical culture and sports.

**Keywords:** physical culture; physical education, independent work of students, physical abilities of students.

Самостоятельные занятия могут проходить в любое, удобное для студента время суток, а также может включать в себя занятия с

преподавателем. Данная форма занятий и самосовершенствования становится популярнее с каждым годом, и все больше молодежи задается вопросом, о том, как начать заниматься спортом, и с чего лучше начинать. Такие занятия помогают в повышении уровня физической подготовке и способствуют укреплению здоровья.

Направленность и нагрузка физических занятий определенным образом зависит от состояния здоровья, физической подготовке, возраста и пола студента. В настоящее время выделяют следующие направления физического воспитания:

1) профессионально-прикладная – использование физкультурных подходов в системе научной организации труда и подготовка к профессиональной деятельности в спорте.

2) спортивная – целью занятий является повышение имеющегося у студента спортивного мастерства, участие в соревнованиях, а также достижение поставленных результатов.

3) общефизическая – заключается в поддержании физической подготовке студента.

4) лечебно-оздоровительная – заключается в использовании физических упражнений в целях восстановления здоровья.

Занятия по самоподготовке могут проходить в режиме соло или в группах по 3-5 человек, групповые тренировки считаются более эффективными. Рекомендуется проводить занятия 2-7 раз в неделю продолжительностью в 1-1,5 часа каждый. Занятия менее 2 раз в неделю считаются нецелесообразными, потому что такой режим не помогает улучшить уровень физической подготовки. Не рекомендуется заниматься утром, на голодный желудок, наилучшим выбором временем проведения тренировок считается дневное время через 2-3 часа после обеда. Программы тренировок должны быть целостными, способствовать развитию всего организма, укреплению здоровья и улучшению общей работоспособности организма [4].

Необходимо учитывать, что студентам, для достижения целей необходимо не только улучшать метод тренировки, увеличивая нагрузку и интенсивность, но и правильно составлять физические занятия. Проблема правильного построения тренировки не может решаться без учета специфики процесса, физического утомления и важности восстановления после проведения тренировки. Чтобы правильно построить свой тренировочный план, важно знать не только, что воздействуют на тело, но и динамику, и продолжительность их последующего восстановительного процесса. Исследования показывают, что процессы восстановления, в зависимости от их направленности могут быть в одних случаях более эффективными, чем в других. Тем самым обеспечивая повышение в работоспособности студента, или же наоборот спад в полноценном функционировании. При этом тело может оказаться

в двух противоположных состояниях: усиленное телосложение или переутомление [3]. Из этого следует, что при составлении плана самостоятельных занятий необходимо учитывать не только физическую нагрузку, но период восстановления после нее.

Каждое занятие физическими упражнениями обязательно должно включать в себя 3 части:

1) подготовительная часть или разминка – включающая в себя ходьбу или бег (в зависимости от физической подготовки, состояния здоровья и пола студента), гимнастических упражнений, подходящих для общего развития (необходимых для разогревания мышц всего тела)

2) основная часть занятия – включающая в себя развитие физических качеств и спортивной техники выполнения упражнений.

3) заключительная часть – включающая в себя ходьбу или легкий бег, а также упражнения, направленные на расслабление мышц.

Существуют определенные принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных занятий по физическому воспитанию. Студенту важно сознательно и активно изучать теорию проведения спортивных занятий, для избегания травм. Также необходимо проявлять инициативу в подборе упражнений или рода занятий. Стоит отметить и регулярность систематику проведения занятий, ведь именно систематические занятия в полноценной мере способны приблизить студента к поставленной цели. Студент также должен осознанно подходить к тренировке, то есть выбирать подходящие по физическому состоянию упражнения и виды занятий, а также их регулярность и нагрузку, которую постепенно необходимо повышать, для получения должного результата.

Физическое воспитание, а также физическая культура занимают одно из главных мест в жизни любого человека [1]. Под физкультурным самосовершенствованием мы понимаем процесс целенаправленной, сознательной и планомерной работы человека по развитию своего физического и духовного потенциала, становлению физической культуры личности.

Быстрый темп жизни требует от человека выносливости, физической активности. В связи с этим каждому человеку требуется повышать уровень физической подготовки, что поможет справиться с различными нагрузками, встречающимися в жизни, поэтому физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека [2]. Студенту необходимо самостоятельная работа для развития, имеющихся у него, физических способностей. Так как занятия исключительно в зале не могут способствовать полноценному поддержанию физиологии человека. Также необходима самостоятельная работа над телом, которая способствует улучшению здоровья.

Таким образом, самостоятельные занятия физической культурой и тренировки способствуют повышению здоровья, продуктивности и личностного роста студента.

#### **Список литературы:**

1. Коновалова М.П., Шклярчук В.Я. Физическая культура в профессиональной подготовке студенческой молодежи. Саратов, ССЭИ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2018. 160 с.
2. Милехин А.В., Панина О.В., Правкина Я.Ю., Милехина И.А., Шитов Д.Г. Динамика представлений о роли физической культуры в жизни человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 278-281.
3. Фролова Л.В., Куземко Ю.В., Трошин В.А. Основные исторические тенденции развития физической культуры и спорта в современном обществе // Историческая память в теории и социокультурной практике: грани трансформаций и потенциал осмысления: материалы IX Международной научной конференции. Саратов, 2021. С. 447-450.
4. Шитов Д.Г., Ермолова О.С. Моральный фактор в работе преподавателя педагогического ВУЗа // Образование и проблемы развития общества. 2021. № (16). С. 82-88.

### **НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

#### **Зайцев А.А.**

д.пед.н, профессор, заведующий кафедрой физической культуры,  
Калининградский государственный  
технический университет, г. Калининград

#### **Зайцева В.Ф.**

к.пед.н, доцент, доцент кафедры физической культуры  
Калининградский государственный  
технический университет, г. Калининград

**Аннотация.** На основе контент-анализа исследований в области профессионально-прикладной физической подготовки студентов выделены пять направлений ее организации. Показано, что для некоторых направлений подготовки достаточно применить одну из четырех однокомпонентных моделей. Для ряда направлений и специальностей требуется сочетание двух или нескольких направлений.

**Ключевые слова.** Профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-важные качества, обучающиеся, прикладные виды спорта, физическая культура.

### **DIRECTIONS OF ORGANIZATION OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

**Zaitsev A.A., Zaitseva V.F.,**  
Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad

**Abstract:** based on the content analysis of research in the field of professionally applied physical training of students, five directions of its organization were identified. It is shown that for some areas of training it is enough to apply one of the four one-component models. For a number of areas and specialties, a combination of two or more areas is required.

**Key words.** Professionally applied physical training, professionally important qualities, students, applied sports, physical culture.

Изменения, происходящие во всех сферах общественной жизни, требуют нового осмысления подходов к педагогическим процессам на всех стадиях подготовки специалистов. Важнейшим условием эффективности обучения является формирование у обучающихся универсальных и профессиональных компетенций. В число таких компетенций входит универсальная компетенция: «... способность обучающегося поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Исходя из приведенной в федеральном государственном образовательном стандарте формулировки можно сделать вывод о том, что содержание учебных занятий по физической культуре должно сводиться к формированию у обучающихся знаний, умений и навыков построения самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания определенного уровня физических кондиций и развития профессионально-важных физических качеств. Следует отметить, что это только один из аспектов прикладной физической подготовки.

Целью настоящего исследования стало определение направлений профессионально-прикладной физической подготовки специалистов различного профиля.

Методами исследования стали контент-анализ программ по физическому воспитанию, физической культуре, действующих в различные периоды развития страны, и диссертационных исследований по проблемам профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Согласно толковому словарю русского языка «Прикладной – имеющий практическое значение, применяющийся на практике» [2]. Для разработки раздела ППФП, программы практической подготовки по физической культуре традиционно составляется профессиограмма, в которой выделяются необходимые прикладные качества, прикладные двигательные умения и навыки, профессиональные заболевания, факторы, влияющие на работоспособность специалиста.

Контент-анализ всесоюзных и общероссийских программ по физической культуре за последние шестьдесят лет [3, 4, 5, 6, 7] показал, что в разные периоды происходила эволюция ППФП. Сначала

предлагалось для укрупненных групп специальностей на занятиях физической культурой развивать не только профессионально-прикладные качества, но и обучать навыкам и умениям применения средств физической культуры в профессиональной деятельности. Например, учитель в школе выполняет функции классного руководителя, организатора внеклассной работы, поэтому студенты педагогических учебных заведений должны были научиться организовывать и проводить оздоровительные, массовые физкультурные, спортивные и туристские мероприятия в школе и пионерском лагере.

Другой пример, студентов медицинских вузов необходимо научить использованию средств физического воспитания в лечебной и профилактической работе, осуществлению врачебный контроля за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом, разработке рекомендаций по оптимизации физических нагрузок для различных категорий населения.

В работах В.И. Ильинича и его учеников для студентов, обучающихся по специальностям, связанных с работой в полевых, экспедиционных условиях рекомендовалось осваивать навыки туризма и альпинизма (хождения в горы, преодоления водных преград, плавания, гребли), навыки конного спорта и управления моторной лодкой и т.п.

С 90-х годов прошлого столетия вектор научного обоснования прикладной подготовки сместился в вузы министерства обороны и МВД, в которых весь процесс физической подготовки строится на принципе прикладности. В гражданских же вузах произошло смещение задач физического воспитания в сторону рекреации и реабилитации. В результате согласно Всероссийской базисной учебной программе для высших учебных заведений по физической культуре (1990) «...в рабочую программу по физической культуре в каждом вузе включается система знаний и специальных упражнений по ППФП, направленных на формирование профессионально-значимых физических и психофизиологических возможностей организма с учётом будущей профессиональной деятельности студентов» [3]. Такой программный подход отразился на всем процессе ППФП в вузах.

На основе теории переноса подбираются средства развития прикладных качеств на учебных занятиях. Это направление стало доминирующим в последнее время. Разрабатываются программы развития прикладных качеств для специалистов экономического профиля, инженерных специальностей, будущих строителей и т.п. В ряде диссертационных исследований делается попытка найти общий для большинства видов трудовой деятельности фактор, например, длительная работа на компьютере [1], и на основе этого предлагается строить раздел ППФП.



В настоящее время вновь разворачивается дискуссия о необходимости дисциплины «Физическая культура» в подготовке специалистов с высшим образованием. Объем практической подготовки в большинстве вузов страны резко снижается и делаются попытки решить задачу по формированию универсальной компетенции за счет средств спорта, различных видов двигательной активности и оздоровления. С одной стороны, такой подход позволяет вовлечь в регулярные занятия физической культурой большое количество обучающихся, а с другой, лишь частично решить проблему прикладной подготовки.

Для того чтобы правильно структурировать процесс прикладной физической подготовки были выделены ее направления, которые встречаются в практике преподавания дисциплин по физической культуре.

1 направление – прикладная подготовка осуществляется с помощью освоения прикладного вида спорта. Например, спортивное ориентирование и спортивный туризм для студентов аграрных направлений подготовки. Для вузов, готовящих морских специалистов такими видами спорта являются плавание, прикладное плавание, подводное плавание, гребля. Для юридических специальностей обосновано использование на занятиях различных видов единоборств.

2 направление – организация прикладной подготовки на основе сопоставления, выделенных в профессиограмме профессионально-важных качеств, с качествами, формируемыми тем или иным видом спорта. Такой подход позволяет кафедре обосновать включение в программу подготовки культивируемого вида спорта и создание комплексов специальных упражнений.

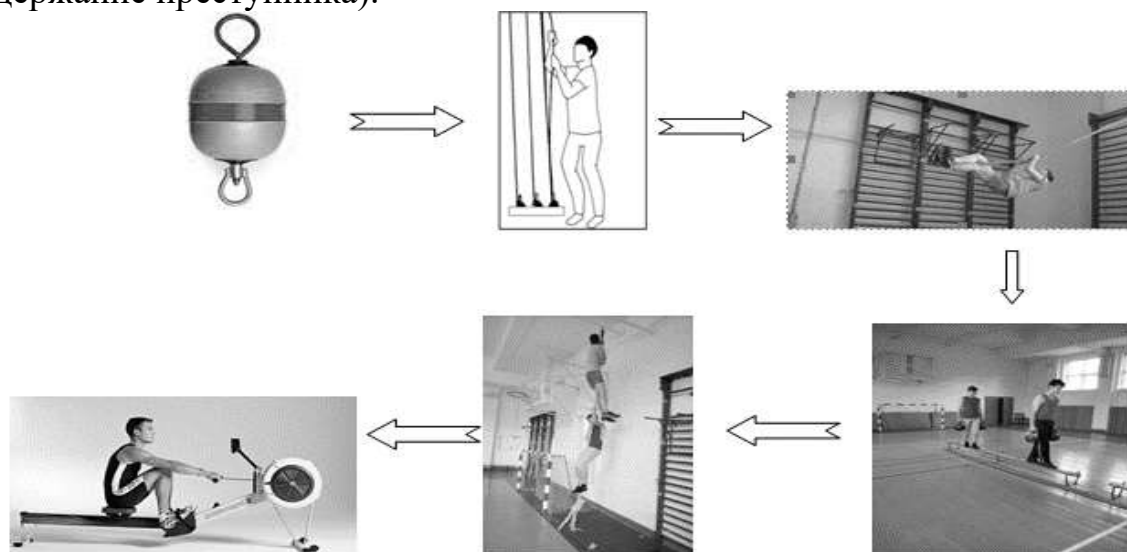
3 направление – проектирование полос препятствий прикладного характера. Предполагается включение в них станций с выполнением двигательных действий прикладного характера, упражнений для развития прикладных физических качеств.

На рисунке 1 приведён пример специальной полосы препятствий для подготовки будущих моряков к практике на парусном судне. Всего в полосу были включены шесть этапов:

1. Поднятие кранца весом 10 кг на скорость с креплением на «нагелевую планку».
2. Подтягивание фала с весом 30 кг.
3. Переправа со страховочным ремнем на горизонтальном канате 10 м.
4. Переноска груза (две гири либо 16 кг, либо 24 кг).
5. Лазание по вертикальному канату с помощью и без помощи ног.
6. Гребля на специальных тренажерах.

Четвертое направление – моделирование типовых ситуаций, в которых требуется сочетанное проявление необходимых двигательных

умений и навыков и физических качеств (например, преследование и задержание преступника).



**Рис.1. Пример морской полосы препятствий в спортивном зале**

Пятое направление – сочетание двух направлений, например, первого и второго; сочетание трех направлений, например, первого, второго и четвертого. В результате реализации этого направления появляются разнообразные композиции прикладной подготовки.

Таким образом, изучение программного, научного и методического обеспечения ППФП позволяет сделать следующие выводы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт ориентирует кафедры физической культуры на формирование универсальной компетенции, предполагающей способность субъекта применять физические упражнения в профессиональной деятельности. Принцип прикладности в большинстве образовательных организациях реализуется через развитие профессионально важных качеств в процессе занятий тем или иным видом спорта. Однако для ряда направлений подготовки этого недостаточно.

2. Диссертационные исследования в области ППФП обосновывают множество вариантов ее организации. Однокомпонентные варианты: тренировка профессионально-важных физических и психофизиологических качеств, освоение прикладных видов спорта, преодоление специализированных полос препятствий, ситуационное моделирование.

Многокомпонентные варианты – сочетание двух или нескольких однокомпонентных вариантов.

#### **Список литературы:**

1. Бояркина А.А. Педагогические условия прикладной подготовки студентов технического вуза к длительной работе на компьютере: автореферат дисс... к.пед наук 13.00.08. Калининград, 2006. 24 с.

2. Ожегов С. И., Шведов Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических оборотов. Российская АН.: Российский фонд культуры. М.: АЗЪ, 1996. 928 с.
3. Физическая культура. Всероссийская базисная учебная программа для высших учебных заведений. М., 1990. 26 с.
4. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений. М., 1994. 54 с.
5. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений (программа). М.: Высшая школа, 1963. 71 с.
6. Физическое воспитание. Комплексная программа для высших учебных заведений. Проект. М., 1987. 47 с.
7. Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений. - М.: изд. Московского университета, 1975. 84 с.

## **СИСТЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РЫНКА ТРУДА**

**Зайцева А.А.**

к.пед.н., Калининградский государственный технический  
университет, г. Калининград

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», г. Москва

**Аннотация.** В статье приводятся данные о востребованности обучения по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта и возможных причинах их популярности среди непрофильных специалистов. Представлена информация по распределению количества прошедших обучение по программам профессиональной переподготовки по виду экономической деятельности «Деятельность в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений» за период 2019 -2022 гг. в зависимости от возраста и уровня образования.

**Ключевые слова:** переподготовка, профориентация, профессиональное образование, физическая культура, кадры

## **THE SYSTEM OF PROFESSIONAL RETRAINING OF PERSONNEL IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN MODERN CONDITIONS OF THE LABOR MARKET**

**Zaitseva A.A.**

Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad  
"Federal Sports Reserve Training Center", Moscow

**Abstract:** the article provides data on the demand for training in professional retraining programs in the field of physical culture and sports and the possible reasons for their popularity among non-core specialists. Information is provided on the distribution of the number of those who completed training under professional retraining programs by type of

economic activity "Activities in the field of culture, sports, leisure and entertainment" for the period 2019-2022. depending on age and level of education

**Keywords:** retraining, vocational guidance, vocational education, physical education, personnel

Вопрос подготовки кадров, обеспечивающих развитие сферы физической культуры и спорта (ФКиС) является одним из наиболее обсуждаемых в последние годы. В этой сфере важность качественного обучения и непрерывной подготовки специалистов обуславливается, в том числе, и стратегическими целями государственной политики.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года одной и существующих проблем, на которые направлено внимание нормативно-правового регулирования, отмечается дефицит профессиональных кадров и тенденция к снижению количества молодых специалистов, задействованных в отрасли [6].

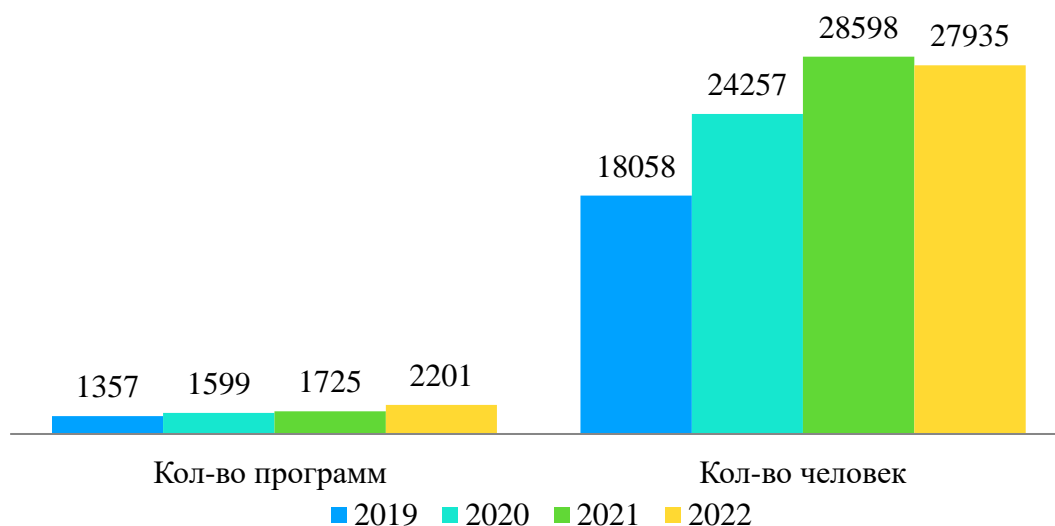
Это подтверждается и исследованиями, проводимыми в сфере ФКиС по направлениям, связанным с государственным регулированием подготовки спортивного резерва, в том числе в системе детско-юношеского и студенческого спорта. [1, 3, 8].

Одним из способов решения кадровой проблемы стало создание системы профессиональной переподготовки, в краткие сроки позволяющей человеку, сменить профессиональное направление и перейти в отрасль отличную от полученного базового образования [4, 5, 7]

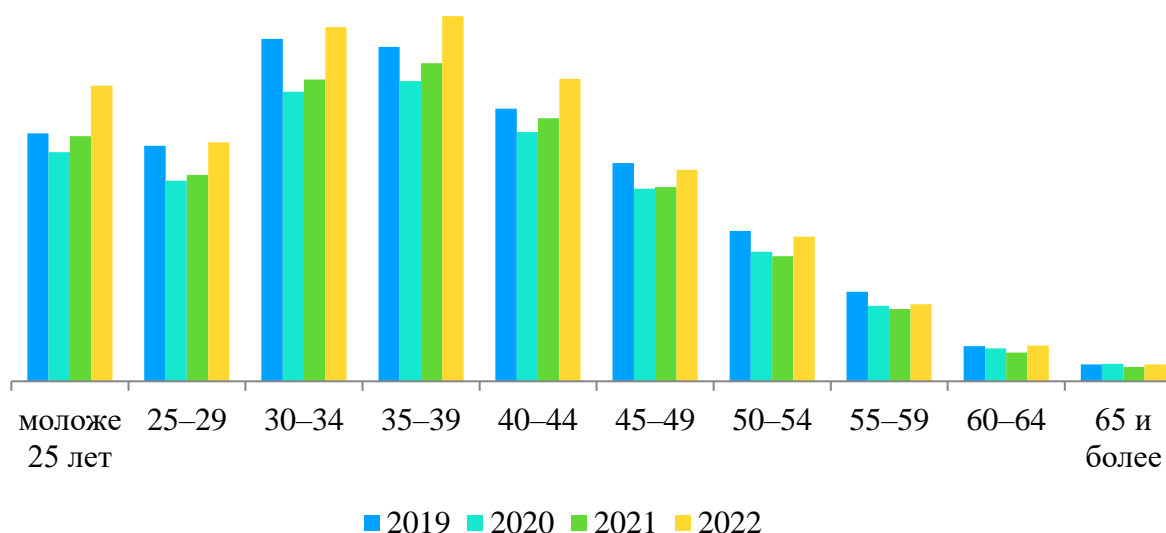
По данным Федерального статистического наблюдения по Форме №1-ПК «Сведения о деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность по дополнительным профессиональным программам» за период 2019-2022 года, отмечается тенденция роста количества образовательных программ профессиональной переподготовки по виду экономической деятельности «Деятельность в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений» и количества человек, прошедших обучение по таким программам (рис.1).

За рассматриваемый период количество программ увеличилось на 62%, а количество специалистов, прошедших переподготовку на 54%. Такая востребованность программ переподготовки у специалистов, не имеющих профильного «физкультурного» образования, может быть следствием недостаточной профессиональной ориентации молодежи в период обучения в общеобразовательных организациях, и формированием у них неверного представления о будущей профессии и ее актуальности в современных экономических условиях.

Это влечет за собой прохождение профессиональной переподготовки сразу по завершению обучения в образовательной организации или через несколько лет работы в сфере далекой от интересов человека и его предрасположенности к определенному виду профессиональной деятельности.



**Рис.1. Распределение количества программ профессиональной подготовки и количества человек, прошедших обучение по программам профессиональной подготовки по виду экономической деятельности «Деятельность в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений» за период 2019 -2022 гг.**



**Рис.2. Распределение количества прошедших обучение по программам профессиональной переподготовки по виду экономической деятельности «Деятельность в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений» за период 2019 -2022 гг. в зависимости от возраста**

На рисунке 2 видна тенденция к увеличению числа специалистов в возрасте моложе 25 лет, т.е. только завершивших обучение в образовательной организации высшего образования или профессиональной образовательной организации, прошедших обучение по программам переподготовки. Кроме того, наиболее часто к обучению по таким программам обращаются специалисты в возрасте от 30 до 40 лет, то есть уже осуществляющих трудовую деятельность в какой-либо профессиональной сфере.

За период 2019-2022 года спрос на переподготовку среди специалистов, имеющих высшее образование, возрос на 61%, в то время как у специалистов, имеющих среднее профессиональное образование, этот показатель вырос на 25%.

Приведенные данные могут свидетельствовать о том, что, выбирая направление обучения, человек зачастую руководствуется не личностными предпочтениями, основанными на предрасположенности к тому или иному виду деятельности, а опирается на мнение близких людей, «тренды» молодежной среды, финансово-экономические и социальные факторы, что в свою очередь ведет к смене сферы профессиональной деятельности в пользу той, которая представляет больший интерес для личностного развития [2].

При этом, несмотря на очевидные положительные результаты по увеличению количества специалистов способных дополнить кадровый потенциал отрасли ФКиС, вопрос качества получаемого образования при переподготовке остается дискуссионным. Таким образом, можно сделать вывод, что для решения стратегических задач отрасли ФКиС и формирование высокого кадрового потенциала в системе подготовки спортивного резерва важным фактором является внимание к вопросам профориентационной работы с молодежью, в том числе в общеобразовательных организациях, а также создание системы оценки предрасположенности абитуриентов к определенному типу профессиональной деятельности, для создания индивидуальных траекторий профессионального развития.

#### **Список литературы:**

1. Зайцев А.А., Ольховский Р.М. Результаты мониторинга развития студенческого спорта в российской федерации // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2. №. 1. С. 35-41.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Академический проект. 2003. С. 256.
3. Клячко Т.Л. Образование в России и мире. Основные тенденции // Образовательная политика. 2020. №. 1 (81). С. 26-40.
4. Сейранов С.Г., Булгакова Н.Ж., Евсеев С.П. О концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации // Вестник спортивной науки. 2021. №. 1. С. 21-27.
5. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. Развитие сферы физкультурно-

спортивной деятельности: состояние, тенденции, перспективы // Образовательный вестник «Сознание». 2019. Т. 21. №. 4. С. 18-24.

6. Столяр К.Э. и др. Психолого-педагогическое исследование по совершенствованию подготовки и переподготовки кадров в сфере физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №. 1 (179). С. 274-277.

7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р.

8. Щенникова М.Ю. Концепция оптимизации развития системы высшего образования в области физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2019. №. 9 (175). С. 344-350.

9. Щенникова М.Ю. Петров С.И. Подготовка кадров для спорта: современное состояние и направления развития // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2017. №. 5 (147). С. 203-211.

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Казина М.И.**

студент 3 курса очного образования

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

**Мунгалов А.Ю.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья  
Сибирский государственный университет науки и технологий имени  
академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

**Аннотация:** в статье рассматриваются предпосылки возникновения профессионального физического образования в России, определяются и описываются этапы его формирования, а также факторы прогресса. Определяется степень важности физического образования в современных реалиях. Согласно представленному исследованию, предполагаются возможности повышения уровня физической образованности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, история, образование, профессиональное образование.

## **HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION IN THE RUSSIAN FEDERATION**

**Kazina M. I., Mungalov A. Y**

Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk

**Abstract:** the article discusses the prerequisites for the emergence of professional physical education in Russia, defines and describes the stages of its formation, as well as the factors of progress. The degree of importance of physical education in modern realities is

determined. According to the presented study, the possibilities of increasing the level of physical education are assumed.

**Keywords:** physical education, history, education, professional education.

Время возникновения начал физической культуры установить практически нереально, в виду того, что истоки культуры возникли к глубокой древности. Однако с полной уверенностью можно заявить, что физическая культура появилась и формировалась в одно время с общечеловеческой культурой.

На развитие физической культуры среди общества проявили воздействие взаимоотношения людей в производстве, экономике, политике и идеологических формах борьбы, а также наука и искусство. Физическая культура осуществляет развитие социальных функций в таких областях, как нравственность, воспитание и эстетика.

Историческими предпосылками развития и формирования высшего физкультурного образования в России значатся идеи иностранных и российских ученых всех времен о пользе занятиями физическими упражнениями, играми для укрепления здоровья и повышения природных данных; военно-физическая подготовка молодежи; народные игры и праздники; создание в странах Западной и Центральной Европы национальных и индивидуальных гимнастических систем; формирование идеи так называемого нового воспитания, которая дала идеям физического воспитания комплексный характер.

Возникновение и усиление дворянской империи Петра I (XVIII в.) в некоторой степени оказало воздействие и государственное влияние на развитие физической культуры. В первую очередь это коснулось системы обучения военных, их боевой подготовки. Также в некоторой степени были затронуты дворяне.

Русский народ с ранних времен знаком со всевозможными видами физических упражнений. Игры, плавание, катание на лыжах, борьба, кулачные бои, верховая езда и охота имели широкое распространение со времен Древней Руси. Также обширно использовались разные игры: лапти, городки, бабки, чехарда и многие другие. Основным отличием физической культуры русского народа является своеобразие и самобытность. Физические упражнения, распространенные у русских в XIII-XVI вв., наглядно выражали их военный и военизированный характер. Верховая езда, стрельба из лука и бег с барьерами были известными народными развлечениями в России считались верховая езда, стрельба из лука, а также кулачные бои, которые издавна продолжительное время оказывали важную роль самобытной формы физического воспитания.

Объективными критериями развития и формирования высшего физкультурного образования в России выступают деятельность физического обучения в системе воспитания детей и военно-спортивной



подготовке молодежи, добавление в учебные программы общеобразовательных школ уроков физической культуры, развертывание отделений по формированию кадрового реестра работников в области физкультуры и спорта, становление международного олимпийского движения.

В истории развития и формирования высшего физкультурного образования в России обычно выделяют четыре основных стадии.

Первая стадия (ранняя) обозначается от середины до конца девятнадцатого века. Отличительной особенностью считается появление в военных учебных заведениях курсов подготовки фехтовально-гимнастических кадров в Петербурге. Первые специализированные курсы воспитательниц и руководительниц физического образования были организованы в 1896 году Лесгафтом в Петербурге. Они стали прототипом современных вузов физической культуры.

Вторая стадия (дореволюционная) берет начало в двадцатом веке. В 1909 году была открыта Петербургская Главная офицерская фехтовально-гимнастическая школа, по прототипу которой начали открываться школы в военных округах.

Третья стадия (советская) продолжалась с 1917 по 1990-е года. В Советском союзе специальные педагогические вузы, направленные на физическо-спортивное обучение, образовались в 1918 году в Москве (Государственный центральный институт физической культуры) и в 1919 году в Петрограде (Ленинградский институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта) [1, с. 2-12]. В предвоенные годы и годы Великой Отечественной войны усилия в развитии физической культуры были направлены на организацию военно-физкультурной и лечебной физической культуры. Страна вернулась к физкультурному образованию сразу после окончания Великой Отечественной войны.

Ключевые принципы организации, устройство и способы профподготовки специалистов были определены в 30-х годах двадцатого столетия. Обзор программ обучения позволяет сделать вывод о том, что более четверти учебного процесса посвящалось практике занятиям, а именно, процессу обучающим тренировкам.

Четвертая стадия (современная) началась в конце двадцатого века и продолжается в настоящее время.

Новая государственная система физического воспитания начинается с подписания Указа Президента Российской Федерации о создании Государственного комитета по физической культуре и туризму. В 1999 году Президент Российской Федерации подписывает закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором четко устанавливаются правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций,

определяются принципы государственная политика в области физической культуры и спорта, и олимпийского движения в России.

Текущая стадия отличается развитием связи между высшими образовательными учреждениями с целью обучения квалифицированных специалистов в области физкультуры и спорта. Образовываются новые направления обучения, организовываются филиалы имеющихся физкультурных институтов; умножается количество научных исследований в области спорта и физической культуры; особенное внимание обращается на материальную и техническую базу физкультурных вузов. Отмечаются и негативные особенности, такие как, нежелание выпускников начинать работу по специальности или же выезд за границу с целью работы. Также можно отметить малое финансирование исследований физиологии и спортивной медицины.

В настоящий момент прогресс высшего физкультурного образования основывается на внешних и внутренних факторах. К внешним можно отнести государственную политику в сфере высших учебных заведений, усовершенствование высшего образования, которое включает переход на разностороннюю подготовку специалистов. К числу внутренних факторов относится выбор обучающих проектов по подготовке специалистов; необходимость выпуска конкурентоспособных учеников; модернизация спортивных объектов и материально-технической базы и так далее.

Главное отличие занятий физической культурой от других видов трудовой деятельности заключается в направленности на развитие своих физических возможностей, в том числе двигательных навыков. Основопологающей целью физической культуры является возможность положительно влиять на организм человека. Стремясь к улучшению жизнедеятельности, человек с давних времен пришел к выводу о том, что с помощью улучшения своих двигательных способностей и навыков, он может развиваться физически, а не только плодотворно охотиться и сражаться. Данный факт оказал большое влияние на установление основ физической культуры в древности.

Со стороны современной науки, физическое образование понимается как комплексное понимание человеком рациональных методов управления собственными телодвижениями, приобретение достаточного для комфортной жизни объема знаний и навыков о двигательных умениях. Физическое образование, получаемое в учебных заведениях, дает обучающимся знания о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические способности, двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни. Физическое образование молодежи направлено на формирование системы специальных знаний, которые позволяют на практике оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры [2].

Обращая внимание на действительность, согласно статистическим данным, можно прийти к выводу, что уровень спортивной заинтересованности молодежи в стране остается на довольно низком уровне. Несмотря на то, что как в школьном, так и юношеском возрасте молодые люди занимаются спортом, это не касается большинства.

В юном возрасте может возникнуть опасность перехода важных знаний в ненужную для мозга информацию, так как именно в этом время человек изучает большое количество неизвестных ранее навыков и умений. В случае, когда человек только знакомится с ними и не применяет ничего на практике, все знания перетекают из важных в ненужные. Физическое образование содействует развитию функций других видов образования, таких как умственное, профессиональное и тому подобное.

Научно доказано, что умственная активность должна сменяться физической для повышения уровня работоспособности человека и отдыха организма от высокой учебной загруженности.

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод, что, физическое образование характеризуется как организованный и управляемый учебный процесс, который направлен на многостороннее физическое развитие молодого поколения, а также специализированную подготовку к исполнению социальных обязанностей в обществе.

Последующее повышение уровня высшего физкультурного образования требует задуматься об изменении системы подготовки кадров в сторону мобильности, гибкости и большую направленность на практические занятия. Напоследок стоит отметить, что обширная и системная организация научных исследований, а также повышение квалификации специалистов, занимающихся индивидуальным обучением, являются основополагающим условием дальнейшего результативного развития теории и практики профессионального физического образования современного поколения.

#### **Список литературы:**

1. Агеев В.У. От курсов Лесгафта до Академии физической культуры. М., 2004. 120 с.
2. Андреев А.В. Спорт и физическая культура в наши дни. СПб, 2010. – 49 с.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

**Коваль Т.Е.**

к.г.-м.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта,  
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**Ярчиковская Л.В.**

к.пед.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта,  
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**Лукина С.М.**

доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта,  
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** В статье рассмотрены современные проблемы и пути их решения при работе со студентами подготовительных и специальных медицинских групп по разработанному оздоровительным программам в вузе. Представлены результаты работы по комплексным оздоровительным программам и последовательности их составления на примере работы кафедры физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета.

**Ключевые слова:** оздоровительные программы в вузе, принципы составления оздоровительных программ.

## **MODERN TRENDS OF WORK WITH STUDENTS OF HEALTH GROUPS**

**Koval T.E., Yarchikovskaya L.V., Lukina S.M.**

St. Petersburg State University, St. Petersburg

**Abstract.** The article deals with modern problems and ways to solve them when working with students of preparatory and special medical groups according to the developed health programs at the university. The results of work on complex health-improving programs and the sequence of their compilation are presented on the example of the work of the Department of Physical Culture and Sports of St. Petersburg State University.

**Keywords:** health programs at the university, principles of health programs

Формирование здорового образа жизни людей, и особенно студенческой молодежи, через развитие физической культуры и спорта, имеет важное значение. Статистические данные согласно ежегодному мониторингу состояния здоровья студентов, указывают на неблагоприятную динамику состояния организма студенческой молодёжи, негативно влияя на демографическую проблему в России.

В Санкт-Петербургском государственном университете на кафедре физической культуры и спорта в течение последнего десятилетия ведется научно-методическая работа в соответствии с модульной концепцией проведения занятий по физической культуре. Все разработанные учебные программы представляют собой совокупность профессиональных модулей, которые направлены на формирования у студентов ключевых компетенций. Ключевые компетенции в свою очередь тесно связаны с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности и методами физического воспитания, направленными

на повышение адаптационных резервов организма, укрепление личного здоровья [2].

Экспериментальной базой научно-методической работы в области реализации оздоровительных программ в соответствии с модульной концепцией был выбран оздоровительный комплекс, разработанный на кафедре, с использованием комбинированного подхода [3]. В оздоровительный комплекс вошли программы: йога, шейпинг, оздоровительное плавание, северная ходьба, терренкур. В основу всех программ был положен единый научный подход и многолетний опыт работы со студентами подготовительных и специальных медицинских групп, занимающихся с использованием оздоровительных технологий. Используемый единый алгоритм проектирования, используемый при создании программ, включал в себя общую цель, задачи, разнонаправленные способы реализации программы, обобщённые критерии оздоровительного эффекта, основные виды упражнений, учебные планы реализации и сроки программ.

Разработанные дистанционные занятия со студентами, которые успешно внедрялись в период пандемии коронавирусной инфекции, были также включены в алгоритм комплексных оздоровительных занятий.

Оздоровительные программы, включали в себя комплексы упражнений, направленные на повышение адаптационного потенциала и функциональных резервов организма, укрепление мышечного корсета, укрепления нервной и сердечно-сосудистой систем, улучшения выносливости, координации коррекции осанки [3].

В процессе обучения студенты должны были освоить последовательность составления персональной оздоровительной программы с учётом индивидуальных физиологических особенностей и выполняемых рабочих функций в настоящее время или с учётом особенностей условий работы на предполагаемом новом рабочем месте.

В процессе исследовательской работы со студентами подготовительной и специальной медицинских групп были выявлены проблемные «слабые» места, значительно снижающие эффективность оздоровительных программ, на которые было направлено последующее особое внимание.

Среди них можно назвать следующие:

- отсутствие единых критериев оздоровительного эффекта для совокупности программ;
- различающиеся по составу группы студентов, занимающиеся с использованием оздоровительных технологий (разнообразные виды функциональных отклонений в здоровье, представительность студентов различных этнических групп, общая физическая подготовленность и другие);

- отсутствие быстрой коммуникации «преподаватель-студент», где часть образовательного процесса приходится на самостоятельную работу;
- слабая информативность и наглядность процесса обучения, отсутствие чёткой организации контроля выполненной физической работы, определённой индивидуальными практическими заданиями.

При проведении эксперимента использовались следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, математические методы обработки данных и методы математической статистики.

Суть педагогического эксперимента заключалась в следующем. Ежегодно в процессе педагогического мониторинга физической подготовленности студентов первого курса формировались контрольные и экспериментальные группы. Ежегодная средняя численность студентов, участвующих в эксперименте, составила около ста человек.

В состав участников эксперимента входили 65% девушек и 35% юношей соответственно. Возрастные границы участников колебались от 19 до 29 лет. Этнический состав был представлен жителями: России, Китайской Народной Республики, Казахстана, Киргизии, Финляндии, Колумбии и Венесуэлы.

Продолжительность каждого ежегодного этапа эксперимента составляла четыре месяца. Контрольные группы занимались весь период эксперимента только по одной из выбранных программ, с ограниченным использованием ресурсов информационно-коммуникативных технологий (ИКТ), без внедрения педагогических технологий межкультурного воспитания студентов различных этнических групп. Экспериментальная группа на каждом этапе эксперимента занималась по двум выбранным оздоровительным программам. В данном случае приведены результаты экспериментальной работы по программе «Северная ходьба» и по программе «Шейпинг». В экспериментальной группе активно использовались педагогические технологии межкультурного воспитания студентов, а также максимально внедрялись ИКТ.

Рабочая гипотеза эксперимента заключалась в следующем: использование комплексного подхода к составлению оздоровительных программ, использование педагогических технологий межкультурного воспитания студентов в ВУЗе, а также внедрение современных информационно-коммуникативных технологий значительно повышает эффективность занятий по оздоровительным программам, приводя к значимому оздоровительному эффекту, а также повышает мотивацию студентов непосредственного участия в этих программах.

Вся экспериментальная работа проводилась на спортивных объектах СПбГУ.

При использовании комбинированного подхода, студенты подготовительной и специальной медицинских групп, пройдя первичную физическую подготовку, могли в процессе обучения самостоятельно выбирать ту или иную оздоровительную программу, ориентируясь на свою заинтересованность и личное желание [3]. Вся запланированная нагрузка выполнялась при постоянной средней мощности (колебания ЧСС от 120 до 160 уд/мин). Методика проведения оздоровительных занятий по этим программам с использованием комбинированного подхода нашла своё отражение в публикациях [3].

В экспериментальной работе для повышения усвоения учебного материала студентами и организации оперативного контроля преподавателем за учебным процессом, с целью эффективного проведения самостоятельных занятий студентами в период всего процесса реализации программ активно использовались современные ИКТ (информационная система Blackboard, мультимедийные технологии, интернет-ресурсы, программы Microsoft Power Point и Microsoft Publisher) [6].

Особого внимания заслуживает разработанная в СПбГУ общеуниверситетская информационная система на платформе Blackboard, введённая для поддержки образовательного процесса с помощью современных информационных технологий. Данная система обеспечивала дистанционное взаимодействие преподавателей и студентов, позволяя организовать самостоятельную работу студентов при реализации оздоровительных программ, позволяла повысить эффективность получения знаний при составлении индивидуальных программ, помогала наладить проверку качества усвоения материала. После каждого этапа экспериментальной работы проводились опросы и анкетирование участников эксперимента по методике Дж. Кретти [1], анкетам и опросникам, разработанным на общеуниверситетской кафедре физической культуры и спорта СПбГУ.

Был установлен факт роста оздоровительного эффекта студентов, занимающихся оздоровительными программами с использованием комбинированного подхода.

Значительно выросла посещаемость занятий в экспериментальной группе. Повысилась мотивация студентов к регулярным занятиям оздоровительной физической культурой, что подтверждает факт роста личностной заинтересованности студентов в занятиях оздоровительными программами с применением комбинированного подхода.

При оценке эмоциональной составляющей оздоровительных программ большинство студентов указали на эмоциональную удовлетворённость после прохождения занятий.

Результаты опроса студентов экспериментальных групп, которые занимались оздоровительными программами с использованием инновационных педагогических технологий межкультурного общения,

показали на снижение препятствий при усвоении материала в смешанной этнической группе. Причём студенты отметили рост фактора сплочённости экспериментальной группы, рост комфортности обучения, что значительно повышало эффективность оздоровительного занятия.

Таким образом, при проектировании оздоровительных программ рекомендуется использование комплексного подхода, использование педагогических технологий межкультурного воспитания студентов, а также современных информационно-коммуникативных технологий, которые в своей совокупности значительно повышают эффективность занятий по оздоровительным программам, приводя к значимому оздоровительному эффекту, а также повышают мотивацию студентов непосредственного участия в этих программах.

#### **Список литературы:**

1. Б. Дж. Кретти. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. 224 с.
2. Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Посошков И., Демеш В.П. Реализация оздоровительных программ в интересах межкультурного воспитания студентов ВУЗов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С.103-107.
3. Коваль Т.Е., Ярчиковская Л.В., Ошина О.В. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 98-100.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ БАКАЛАВРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Коваль Т.Е.**

к.г.-м.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта,  
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**Булавченко К.В.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,  
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**Жужакова Е.А.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,  
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** В статье изложен новый подход к выбору и использованию оценочных средств при прохождении тренерской практики в смешанном формате в Санкт-Петербургском государственном университете. Представлены таблицы оценки прохождения тренерской практики с использованием выбранных оценочных средств.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникационные технологии, учебная тренерская практика, оценочные средства тренерской практики.



# USE OF THE DIGITAL ENVIRONMENT IN THE DEVELOPMENT OF EVALUATION TOOLS FOR BACHELORIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

**Koval T.E., Bulavchenko K.V., Zhuzhakova E.A.**

St. Petersburg State University, St. Petersburg

**Abstract.** The article presents a new approach to the selection and use of evaluation tools in the course of coaching practice in a mixed format at St. Petersburg State University. Tables for assessing the passage of coaching practice using selected assessment tools are presented.

**Keywords:** information and communication technologies, educational coaching practice, assessment tools of coaching practice

Благодаря широкому распространению информационных технологий, дистанционное обучение сегодня стало одним из самых актуальных и часто встречающихся методов получения новых знаний. Физическая культура и спорт, отвечая современным требованиям, также перешла на дистанционный формат.

На кафедре физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного университета в условиях внедрения новых подходов обучения в цифровой среде и переходе на дистанционную форму обучения была разработана новая методика проведения учебной тренерской практики для бакалавров. Учебная тренерская практика студентов, проходящих обучение по направлению подготовки «49.03.01 – Физическая культура», является органической частью учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего интеграцию теоретической подготовки обучающихся и их практической деятельности по специальности и одним из эффективных средств формирования будущего педагога по физической культуре и спорту.

Внедрение новых методических решений потребовало изменить стандартный подход в проведении учебной тренерской практики и осуществить её в двух форматах: очном и дистанционном с использованием цифровой среды.

Смешанный формат обучения и защиты работы по тренерской практике предусматривал в первой половине дня посещение студентами учебно-тренировочных занятий по видам спорта в спортивных образовательных организациях г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области с возможностью использования учебного и практического материала в электронной форме. Во второй половине дня предполагалось изучение документов и методической литературы по учебной практике и работа с руководителем практики в дистанционном формате.

В Санкт-Петербургском университете в настоящее время система поддержки образовательного процесса Blackboard (с помощью

современных информационных технологий) обеспечивает дистанционное взаимодействие преподавателей и студентов, позволяет преподавателям организовать самостоятельную работу студентов, а студентам быстрее и эффективнее получать знания и проверять, хорошо ли и правильно ли они усвоены.

Целью данной статьи является анализ результатов методической работы по организации учебной тренерской практики в смешанном формате и выбору оценочных средств прохождения практики с использованием цифрового пространства.

При разработке методического материала текущего контроля успеваемости бакалавров, а также выбора оценочных средств результатов тренерской практики с использованием цифровой среды, учитывались следующие требования [1, 3]:

- своевременная сдача отчетных документов и выполнение практических заданий;
- посещаемость;
- правильное выполнение всех видов работ.

В качестве основного методологического подхода была предложена балльная система оценок.

Разработка оценочных средств с использованием балльной системы при формировании итоговой аттестации по учебной тренерской практике базировалась на научно-практическом материале, разработанном на кафедре физической культуры СПбГУ, и изложенном в научно-практических статьях [2, 3].

Так максимальное количество набранных баллов за участие в прохождении учебной тренерской практики и защите отчетного материала составляло максимально 100 баллов. Далее из суммарно набранных студентами баллов формировалась оценка за практику:

- от 81 балла и более – (<A>) – отлично;
- от 73 баллов до 80 баллов – (<B>) – хорошо;
- от 66 баллов до 72 баллов – (<C>) – хорошо,
- от 58 баллов до 65 баллов – (<D>) – удовлетворительно;
- от 51 балла до 57 баллов – (<E>) – удовлетворительно,
- 50 баллов и менее – (<F>) – неудовлетворительно.

При этом обучающимся для успешного прохождения учебной тренерской практики было необходимо:

- 1) разработать отчетные документы и выполнить практические задания в период учебной тренерской практики (согласно таблице 1);
- 2) посещать учебную тренерскую практику, готовить и размещать отчеты на электронном ресурсе кафедры;

3) качественно выполнять все виды работ, включая самостоятельную работу в период прохождения учебной тренерской практики.

Авторами совместно с методистами кафедры физической культуры СПбГУ были разработаны и систематизированы оценочные средства выполнения плана учебной тренерской практики, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Вид контроля	Количество баллов	Критерии оценки
Составление индивидуального плана прохождения учебной тренерской практики	0-3	<p>Развернутый план по неделям, с указанием 3 видов работ (организационная, учебно-методическая, учебно-исследовательская), формы выполнения с указанием вида отчетной документации. Оценка 3 балла.</p> <p>Предусмотрено снижение на 1 балл при некорректной формулировке в плане одного из указанных разделов или параметров.</p> <p>Отсутствие плана. Оценка 0 баллов.</p>
Ведение дневника прохождения учебной тренерской практики	0-3	<p>Развернутый дневник по неделям и числам с указанием 3 видов работ (организационная, учебно-методическая, учебная и исследовательская), формы выполнения, сроков и времени (в часах) выполнения с отметкой преподавателя. Оценка 3 балла.</p> <p>Отсутствие отметки. Оценка 0 баллов.</p> <p>Отсутствие дневника прохождения учебной тренерской практики. Оценка 0 баллов.</p>
Составление конспектов учебно-тренировочных занятий	0-16	<p>Методически грамотно составленный конспект, правильно поставленные цель и задачи учебного УТЗ, подбор методического материала, с учетом особенностей контингента занимающихся. 8 конспектов УТЗ.</p> <p>Оценка от 0 до 16 баллов.</p>
Проведение в качестве помощника тренера фрагменты учебно-тренировочных занятий. Дистанционное представление материала и демонстрация способности	0-24	<p>Допуск обучающегося возможен только при наличии конспектов учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Количество конспектов учебно-тренировочных занятий не менее 8.</p> <p>Максимальная комплексная оценка каждого проведенного занятия с учетом конспекта и проведения занятия 3 балла.</p>

применять методику обучения технике двигательного действия.		
Проведение и составление протокола хронометрирования на учебно-тренировочном занятии.	0-2	Составление протокола хронометрирования учебно-тренировочного занятия. Оценка 2 балла. Отсутствие протокола хронометрирования. Оценка 0 баллов.
Проведение пульсометрии на учебно-тренировочном занятии. Дистанционное представление материала.	0-2	Составление графика регистрации нагрузки. Оценка 2 балла. Отсутствие графика пульсометрии. Оценка 0 баллов.
Представление отчетной документации по учебной тренерской практике с использованием средств цифровой среды и защита материала в системе Blackboard.	0-5	Защита на «отлично». Оценка 5 баллов. Защита на «хорошо». Оценка 4 балла. Защита на «удовлетворительно». Оценка 3 балла. Защита на «неудовлетворительно». Оценка 0 баллов.
Своевременность сданной отчетной документации и своевременность защиты отчета по учебной тренерской практике	0-3	Своевременность сдачи всего комплекта отчетных документов. Оценка 3 балла Сдача всего комплекта отчетных документов с задержкой согласно установленному графику. Оценка 1 балл Отсутствие отчетных документов по учебной тренерской практике. Оценка 0 баллов.

Для получения положительной оценки по прохождению учебной тренерской практики с использованием цифровой среды студентам необходимо было набрать минимальное количество баллов, соответствующее 51 баллу.

Проведенный опрос обучающихся показал, что внедренная смешанная система обучения и разработанная балльная оценка полученных знаний по учебной тренерской практике позволила повысить ответственность студентов за выполнение всех этапов практики, а также своевременно проводить оценку выполненной работы, что значительно повысило результативность выполненной работы.

98,5% бакалавров оценили на «отлично» предложенный авторами комплекс оценочных средств.

#### **Список литературы**

1. Литвинов С.А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов. М.: Изд-во «Юрайт», 2020. 413 с.
2. Коваль Т.Е. Цифровая среда как инструмент организации учебной (тренерской) практики в дистанционном формате у студентов СПбГУ / Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, С.М. Лукина // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти ученого-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-корреспондента РАЕН Минбулатова Вагаба Минбулатовича. Махачкала. 2022.- С. 22-24.
3. Коваль Т.Е. Разработка оценочных средств при организации учебной (тренерской) практики в период пандемии у студентов Санкт-Петербургского государственного университета / Т.Е. Коваль Л.В. Ярчиковская., О.В. Миронова., К.В. Булавченко // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2022. С. 46-50.

## **ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ТЕРМИНОЛОГИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Колосова Т. И.**

доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск

**Аннотация:** в статье представлена периодизация истории развития терминологии художественной гимнастики русского языка, описаны принципы образования терминов, приведены примеры терминологии каждого из этапов. Описываемая подсистема языка является особым пластом лексики, наделённым специфическими структурными и семантическими особенностями. Качественные и количественные изменения в терминосистеме обусловлены развитием гимнастики как особого рода человеческой деятельности. Таким образом, в истории развития гимнастической терминологии выделяют три периода: терминология шведской гимнастики, терминология сокольской гимнастики и русская терминология гимнастики, разработанная в соответствии с законами словообразования русского языка. Терминология художественной гимнастики как одного из трендовых видов спорта изменяется в процессе развития спортивного сообщества и введения новых элементов, поскольку в ней неизбежно отражается всё новое, что возникает в практической деятельности (правила соревнований, система судейства, упражнения, элементы, предметы).

**Ключевые слова:** термин, гимнастическая терминология, терминология художественной гимнастики, наименования движений, семантизация терминов.

# HISTORICAL ASPECTS OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF TERMINOLOGY IN RHYTHMIC GYMNASTICS

**Kolosova T.I.**

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

**Abstract.** The article presents the periodization of the history of the development of the terminology of rhythmic gymnastics of the Russian language, describes the principles of the formation of terms, provides examples of the terminology of each of the stages. The described subsystem of the language is a special layer of vocabulary, endowed with specific structural and semantic features. Qualitative and quantitative changes in the terminosystem are due to the development of gymnastics as a special kind of human activity. Conclusion: Thus, in the history of the development of gymnastic terminology, three periods are distinguished: the terminology of Swedish gymnastics, the terminology of Sokol gymnastics and the Russian terminology of gymnastics, developed in accordance with the laws of word formation of the Russian language [1]. The terminology of rhythmic gymnastics as one of the trendy sports changes in the process of developing the sports community and introducing new elements, since it inevitably reflects everything new that arises in practical activities (competition rules, judging system, exercises, elements, objects).

**Keywords:** term, gymnastic terminology, terminology of rhythmic gymnastics, names of movements, semanticization of terms.

Целью данной статьи является разработка периодизации развития терминологии художественной гимнастики (ХГ) средствами русского языка, описание особенностей каждого из этапов. Гимнастическая терминология в целом и терминология ХГ в частности, как одна из составляющих представляют интерес для языкознания в силу сложности и длительности её формирования.

Терминология ХГ русского языка генерируется на основе существующей гимнастической терминологии, принятой в нашей стране. Считаем целесообразным выделить в истории развития гимнастической терминологии три периода: терминология шведской гимнастики, терминология сокольской гимнастики и русская терминология гимнастики [1, 4].

Терминология собственно ХГ описывается отдельно, так как данная макросистема начала развиваться в середине XX века, когда данный вид спорта был признан самостоятельным.

Перевод терминологии шведской гимнастики. В первой половине XIX века в Швеции была осуществлена попытка создать терминологию общеразвивающих упражнений. Эта терминология являлась точной и краткой, однако она не могла существовать длительное время, так как была нацелена на обозначение небольшого объёма упражнений (большинства статических положений, а не движений). Попытки перевести данную терминологию на русский язык без учёта законов словообразования также

были неудачными [1, 2]. Наименование положений осуществлялось следующим образом: названию основного положения предшествовали одно или несколько слов. Наименования движений состояли из главного слова, характеризующего движение и дополнительных слов, предшествующих главному, либо стоящих после него. Главными словами в названиях движений были следующие: бег, вращение, выпрямление, напряжение, опускание, падение, перемещение, приседание, прыжки, разведение, сгибание и др. Дополнительные слова обозначали либо часть тела, выполняющую движение, либо направление движения, характеристику выполнения движения.

Терминология сокольской гимнастики. Во второй половине XIX века (1862 год) основатель сокольской системы гимнастики доктор М. Тырш, используя имеющуюся к тому времени немецкую гимнастическую терминологию, разработал гимнастическую терминологию средствами чешского языка. В 1911 году на русском языке был издан курс сокольской гимнастики, автор которого, Н. В. Манохин, осуществил перевод чешской гимнастической терминологии на русский язык. На наш взгляд, сокольская терминологическая система, переведённая Н. В. Манохиным, имеет два существенных недостатка в семантизации ряда терминов: во-первых, определения осуществляются через несоответствующую часть речи. Например, вперёд означает движение в лицевом направлении; назад означает всякое движение в сторону спины; во-вторых, семантизация произведена через однокоренные слова: круг – кругообразное движение; кружение – кругообразное движение, исполненное непрерывно несколько раз подряд (круги) [1; 2].

Исконно русская терминология. Система П. Ф. Лесгафта была первой системой гимнастической терминологии конца XIX и начала XX века, построенной на научных основах того времени. В своих работах автор определял гимнастические упражнения наименованиями, заимствованными из разговорного русского языка с частичным применением анатомических названий: движения головы, движения туловища, движения верхних конечностей, движения между плечевым поясом и туловищем и т.п. [1].

В 1937 году Комитет по делам физической культуры и спорта назначил специальную комиссию, задачей которой было подготовить новую гимнастическую терминологию. Она была утверждена и введена в 1938 году. Гимнастический словарь указанного источника содержит, например, следующие наименования вольных упражнений: булава – точёный из дерева, кеглеобразный снаряд; выкручивание – способ перемены положения палки, обратный вкручиванию; движения несимметричные – различные движения, совершаемые конечностями в одно и то же время; движения одновременные – движения, совершаемые в

одно и то же время; движения одноимённые – движения, по направлению совпадающие со стороной конечности [2].

Гимнастическая терминология 1938 года разработана по законам русского словообразования, на основе русского словарного фонда.

Однако следует заметить, что дефиниции некоторых терминов-глаголов произведены посредством существительных [4]. Например, встать – движение, противоположное приседу. Часто означает переход в основную стойку; выпрямиться – возвращение туловища или головы в прямое положение после наклона; держать – остановка в каком-либо положении при движениях руками, ногами, туловищем или головой, или всего тела; обозначить – остановка на время не менее одной секунды.

В конце 1940–1950-х годов в гимнастической терминологии был выявлен ряд существенных недостатков, включая отсутствие названий упражнений с предметами и упражнений ХГ, оставались так называемые «образные» термины, противоречащие принципам построения терминологии в целом. Однако некоторые из них сохранились до настоящего времени: «лягушка», «ласточка», «берёзка», «свечка» [3].

В 1957 году была проведена Всесоюзная дискуссия по вопросам классификации и терминологии гимнастических упражнений, в ходе которой обсуждались дальнейшее совершенствование гимнастической терминологии, а также разработка правил и форм записи гимнастических упражнений. На основе широкого обсуждения предложений по совершенствованию действовавшей терминологии в 1959 году педагог, ученый и общественный деятель, кандидат педагогических наук А. Т. Брыкин (1909–1984) издал пособие «Гимнастическая терминология». В 1969 году, руководствуясь общими принципами образования терминов и стремясь сохранить тесную связь терминологии с современной классификацией упражнений, А. Т. Брыкин разработал состав гимнастической терминологии. В новом издании 1969 года усовершенствованы формулировки многих определений, введены новые термины сложных гимнастических упражнений [3].

Формирование собственно терминологии ХГ. Термин ХГ появился в открывшейся в 1934 году «Высшей школе художественного движения» Ленинградского государственного института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Не все специалисты считали его удачным: «Несомненно, что всякая гимнастика должна быть художественной и каждое гимнастическое упражнение должно быть красивым, законченным, изящным. Поэтому термин «ХГ» неправильно ориентирует в отношении понимания гимнастики в целом». Следует отметить, что сам термин ХГ не имел однозначного определения. ХГ называли один из вспомогательных разделов спортивной гимнастики, подготовку к показательным выступлениям.



В 1950 году издаются спортивная классификация и наглядное учебное пособие, составленное в целях единого и правильного толкования классификационной программы. Проиллюстрируем некоторые термины, употреблённые в данном источнике: арабское колесо; ласточка; прыжок кольцом; спиральный поворот; круг шарфом, лентой; танцевальные шаги вальса, мазурки, польки; мельница; прыжки с трамплина.

В 1959 году в учебном пособии «Гимнастическая терминология» А.Т. Брыкин предложил новую классификацию упражнений ХГ, основанную на тематическом принципе например: «Шаги»: мягкий; перекатный; пружинный; вальсовый; приставной; шаг галопа; шаг польки; переменный; «Прыжки»: прыжок выпрямившись; прыжок прогнувшись; скачок; прыжок согнувшись; прыжок шагом; прыжок взмахом; подбивной прыжок; прыжок взмахами; прыжок с двойной сменой ногами; перекидной прыжок; прыжок кольцом; прыжок полукольцом; подбивной (перекидной) прыжок кольцом; прыжок шпагатом; «Повороты»: переступанием; на носках; скрестно («скрестный»); махом; одноименный; разноименный; спиралью («винт»); [3].

В 1969 году были внесены следующие изменения в раздел ХГ: тематическая микрогруппа «Шаги» пополнилась терминами: обычный шаг, с носка, на носках; выпадами, скользящий, шаг плечом вперёд и шаг в полуприседе, в приседе; термин широкий шаг был выведен из терминосистемы. В тематическую микрогруппу «Прыжки» были включены прямой прыжок, прыжок шпагатом левой (правой), прыжок в группировке. Микрогруппа «Повороты» пополнилась следующими терминами: в приседе, полуприседе, на коленях, в равновесии; спирально заменён на спиральный; исключён термин поворот прыжком.

Через пять лет в журнале «Гимнастика» А. Г. Лаврова, О. Д. Дикушина предложили классификацию упражнений с обручем и мячами: «Упражнения с обручем»: вращения; повороты; махи; перекаты; броски; ловля. Три вида удержания обруча: снизу, сверху и сбоку. «Разновидности вращения обруча»: вращение одной рукой вокруг касательной к нему; хордовое вращение; диаметральное вращение; вращение в собственной плоскости на какой-либо части тела; свободное вращение в собственной плоскости. «Упражнения с мячом»: вращения; маховые движения с мячом; перекаты; фигурные движения; отбивы; броски; ловля [1].

В 1970-е годы было положено начало применению терминов-эпонимов.

В начале 1980-х годов в художественной гимнастике усилилась роль техники владения предметами. В связи с этим в статье «Систематизация средств, тенденции и перспективы развития ХГ» И. А. Карпенко предпринимает попытку создания единой классификации упражнений с предметами в соответствии с требованиями терминообразования и выделяет следующие их группы: броски; отбивы; ловля; передачи;

перекаты; вращения, вертушки и обкрутки; фигурные движения; прыжки через предмет; элементы входом в предмет [7, 8].

Таким образом, в истории развития гимнастической терминологии мы выделяем три периода: терминология шведской гимнастики, терминология сокольской гимнастики и русская терминология гимнастики, разработанная в соответствии с законами словообразования русского языка. Развитие системы Н. Н. Бобырева собственно терминологии ХГ рассматривается нами отдельно, так как в середине XX века данный вид спорта стал развиваться как самостоятельный, что привело к изменениям в структуре и семантике отдельных языковых единиц данной подсистемы. Однако следует заметить, что раздел терминов ХГ является органической частью гимнастической терминологии. Терминология художественной гимнастики как одного из популярных видов спорта изменяется в процессе развития спортивного сообщества и введения новых элементов, поскольку в ней неизбежно отражается всё новое, что возникает в практической деятельности (правила соревнований, система судейства, упражнения, элементы, предметы).

#### **Список литературы:**

1. Бобырева Н.Н. История формирования и развития русской терминологии художественной гимнастики // Вестник ЧелГУ. 2009. № 30.
2. Бобырева Н. Н. Синтаксический способ образования терминов художественной гимнастики в русском и английском языках // Вестник ЮУрГГПУ. 2009. № 12.
3. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М.: Физкультура и спорт, 1969.
4. Брыкин А.Т. Принципы образования терминов и построения терминологии в гимнастике. Л.: Ленинградский институт физической культуры, 1962.
5. Карпенко Л. А. Основы спортивной подготовки в художественная гимнастика. СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. 40 с.
6. Карпенко Л.А. Систематизация средств, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики // Гимнастика. 1985. Вып. 1. С.47-51.
7. Художественная гимнастика / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко; Всерос. федер. художеств. гимнастики, С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Москва, 2003. 383 с.
8. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Киев: Изд-во МупоДМиС, 1991. 86 с.

# ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

**Комнатная Э.А.**

ассистент кафедры физического воспитания,  
Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп

**Аннотация:** В данной статье рассматривается значение педагогики в успеваемости обучающегося в целом, а также на его физическое и морально-психологическое здоровье. В данной статье затронуты аспекты подготовки различных методов преподавания физической культуры и спорта, а также некоторые проблемы, связанные с осуществлением преподавательской деятельности данного предмета.

**Ключевые слова:** педагогика, методика, спорт, физическая культура, индивидуальный подход.

## THE SIGNIFICANCE OF PEDAGOGY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN EDUCATIONAL SPACE

**Komnatnaya E.A.,**

Maikop State Technological University, Maikop

**Abstract.:** this article discusses the importance of pedagogy in the student's progress in general, as well as on his physical and moral and psychological health. This article touches upon aspects of the preparation of various methods of teaching physical culture and sports, as well as some problems associated with the implementation of the teaching activities of this subject.

**Keywords:** pedagogy, methodology, sports, physical culture, individual approach.

Одной из важных проблем современного общества является почти полное отсутствие здорового образа жизни. Доступность транспорта, малоподвижный образ жизни, перекусы в местах быстрого питания, отсутствие спорта, постоянные стрессы и многое другое, приводят к ослаблению иммунитета, появлению новых и усугублению хронических заболеваний.

Принято считать, что базовое представление о здоровом образе жизни закладывается в человека благодаря физической культуре и спорту. Все начинается еще в детстве благодаря урокам физкультуры и дополнительным секциям, и продолжается на протяжении всей жизни: в школе, на работе, в организациях и в других местах.

Благодаря физической культуре и спорту в формирующуюся личность ребенка закладываются не только задатки здорового образа жизни, которые помогают чувствовать себя лучше, меньше болеть и находиться в хорошей форме, но также у человека появляется понятие

дисциплины. То есть тренировки помогают и оздоровлению, и воспитательному процессу.

Само по себе понятие педагогики включает в себя сразу несколько целей: образование, воспитание и обучение. Педагогика – это целая наука, которая направлена на подготовку новых поколений к жизни и деятельности, путем передачи им опыта. Педагогика также включает в себя социализацию человека в обществе, по средствам объяснения ему норм, ценностей, знаний, которые помогают стать полноценным членом общества и функционировать в нем.

Также, можно заметить, что в современном обществе лишь небольшой процент населения ведет здоровый образ жизни. А те, кто это делает чаще всего приучены к физической активности, режиму, правильному питанию еще с детства [3]. В этом вопросе очень важна квалификация педагогов учебных заведений, начиная от садов и школ, и заканчивая колледжами и университетами. Ведь, если мы хотим, чтобы новые поколения были здоровыми и имели тягу к поддержанию активного, правильного образа жизни, педагоги должны уметь привить это желание, найти подход к ученику.

Отмечу, что обычно у людей, которые с детства или отрочества ведут здоровый образ жизни, были квалифицированные педагоги, они умели заинтересовать человека своим собственным примером, любовью к спорту и показывали, как это важно. Также педагогу нужно уметь привлекать к занятиям даже самых инертных учеников. Ведь не все желают стремиться к спорту, здоровому питанию, а некоторые даже не понимают вреда такого образа жизни. Поэтому очень важно, чтобы педагоги физической культуры и спорта были гибкими в своем подходе и умели подобрать ключ к каждому учащемуся.

На данный момент современный подход к педагогике физической культуры и спорта предполагает пару значимых составляющих: грамотный, квалифицированный специалист, четко выстроенный план проведения занятий и поиск индивидуального подхода ко всем ученикам. Применение этих пунктов дает отличный результат. Также, оценив проведение занятия по вышеуказанным пунктам, можно оценить уровень квалификации педагога, его желание развиваться в своей отрасли и выбрать наиболее подходящего для вас, если речь, например, идет о дополнительных секциях и кружках.

Педагогика физической культуры и спорта считается отдельной отраслью педагогики. Она начала развиваться во второй половине 20 века и продолжает свое развитие по сей день. Прогресс в данной отрасли – это закономерный процесс, без которого нельзя было обойтись. Еще недавно «педагогикой физической культуры и спорта» назывался предмет в физкультурных вузах, а сейчас его выделяют как отдельную полноценную науку. Эксперты данной области считают, что осмысление методологии и

философская подоплека – часть любого образовательного процесса, и не важно связан он с физической культурой или нет.

Главными задачами педагога по физической культуре являются:

1. Вовлечение учащихся в здоровый образ жизни.
2. Развитие опорно-двигательного аппарата.
3. Усиление нравственного облика.
4. Формирование адекватной самооценки.
5. Развитие коммуникабельности, навык работы в команде.
6. Учет особенностей каждого.

Педагогу нужно знать и применять уже существующие подходы и методы для эффективного обучения. Также педагог должен вовремя повышать свою квалификацию, самостоятельно интересоваться новыми методами, которые появляются в следствии развития педагогики как науки, а также внедрять их в образовательный процесс [2]. Изучение новых подходов и методик, помогает педагогу развиваться профессионально.

Есть определенные критерии по эффективному проведению занятий физической культурой и спортом. Для начала, необходимо понять цель и характер будущего занятия. Это необходимо для правильного составления плана занятия, он является обязательным и составляется заранее.

Наличие такого плана поможет выполнить все необходимые задачи в течении занятия и не потратить время зря. Так же необходимо прописывать цели в плане занятия, помимо самой программы. Затем, нужно учесть по какому виду спорта будет занятие и формат, в котором оно будет проходить. Тренировки по легкой атлетике и растяжке могут сильно отличаться по целям, плану и проведению, однако, в любом случае нужно учитывать следующие факторы: возрастную группу обещающегося, вес, наличие или отсутствие навыков в этом виде спорта и в спорте в принципе, ограничения по здоровью. Этот тот момент, когда нужно ко всем подойти индивидуально. Так, заинтересованность будет у всех, начинающие приблизиться к уровню профессионалов, а профессионалы усовершенствуют свои навыки.

По окончанию занятия нужно подвести итог, отметив у каждой его сильной стороны. Таким образом, педагог мотивирует ученика развиваться в спорте дальше. А обучающемуся прививается любовь к здоровому образу жизни и дисциплинированность. Если педагог соблюдает все эти необходимые пункты, то у учащегося формируется общий взгляд на физическую культуру и спорт, улучшается здоровье, физическая подготовка. Иногда занятия, проведенные должным образом, помогают в профессиональной деятельности человека.

Есть 4 основных метода, благодаря которым можно провести занятие физической культурой и спортом:

1. Словесный.
2. Сенсорный.

3. Соревновательный.

4. В игровой форме.

Совмещая все эти методы, учитель сможет эффективно провести занятие. Не стоит забывать про технику безопасности, нужно следить за ней и напоминать о ней перед началом занятия всем учащимся, чтобы избежать травм и других негативных последствий.

Самым эффективным методом на данный момент считается игровой метод. Он помогает без особых усилий вызвать интерес у ученика и при этом, развивать человека физически. Еще этот метод в форме игры благоприятно влияет на развитие нравственности, а также на навык работы в коллективе. Человек заинтересован продемонстрировать свои умения и помочь команде выиграть. Этот метод рекомендован при работе с детьми младшего возраста, которых часто бывает трудно заинтересовать спортом, и при работе с инертными учениками.

Словесный метод считается не таким эффективным в некоторых ситуациях, ведь он направлен на обучение через объяснение, что работает с уже взрослыми и осознанными людьми. Например, с детьми младшего школьного возраста или с дошкольниками практически невозможно вести дискуссии и беседы, что предполагает данный метод, и держать их внимание на предмете разговора. Утяжелить ситуацию может то, что родители не используют данный метод дома. Конечно же, словесный метод невозможно исключить полностью, его можно и нужно использовать ситуативно.

Сенсорный метод тоже считается весьма популярным в педагогике физической культуры и спорта. Ведь в отличие от словесного учитель показывает, как и что надо делать на своем примере, что обеспечивает наглядность и понятность для учащихся. В данный метод входит не только зрительное восприятие, но также восприятие на слух. Что-то педагог может показать по средствам мышечных ощущений, например, показать какая мышца должна быть задействована в данном упражнении, а ученик уже по средствам своих ощущений и мышечной активности понимает, правильно он выполняет упражнение или нет.

Соревновательный метод не очень желателен, если мы говорим о занятиях физической культурой и спортом в учебных заведениях, а не дополнительно. Ведь выше, мы уже обсуждали, что каждый человек индивидуален, а если твой темп и твои достижения ниже, чем у остальных – это может создать не мотивацию, а наоборот, ее отсутствие. Такой метод хорошо использовать вместе с игровой формой для более мягкого воздействия на психику учащегося или же в команде для обретения навыков работы в коллективе.

Педагогика физической культуры и спорта сейчас достаточно сильно развита, но это не отменяет того факта, что про индивидуальность каждого часто забывают. Кому-то нужно больше времени на достижение цели, а

кому-то меньше. Начальная база тоже часто не учитывается. Это на данный момент одна из основных проблем данной отрасли, особенно, в учебных заведениях, ведь в них есть определённый план на период, который нужно выполнять. Также часто педагог не может уделить достаточное внимание каждому в связи с небольшим временем занятия и большим количеством учащихся. Считается, что человек может держать внимание на себе не более 30 человек, в идеале – 7. Это нужно учитывать, в том числе во время оценки квалификации педагога.

Стоит помнить, что, принимая во внимание особенности каждого человека педагог создает благоприятную среду для активного развития ученика, повышает заинтересованность в предмете [1] и возвращает любовь к спорту, и здоровому образу жизни, это крайне необходимо в нынешнем малоактивном обществе. Из всего сказанного, легко понять, что педагогика физической культуры и спорта на данный момент развития общества крайне необходима. Преподаватель – это тот человек, который привлекает учащихся в спорт, показывает на собственном примере как важно вести активный, здоровый образ жизни.

Квалифицированный специалист с правильным подходом к обучению также необходим, ведь в занятиях по физической культуре развивается и нравственная сторона человека. Грамотный педагог может привить учащимся такие качества как храбрость, выносливость. Также занятия спортом развивают в человеке умение работать в команде и налаживать коммуникацию с другими людьми. Характеры и темпераменты у всех разные, поэтому это отличная возможность научиться выстраивать коммуникацию с любимыми людьми, что поможет в дальнейшем в работе и нахождении в обществе.

#### **Список литературы:**

1. Ашхамахов К.И., Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С. Культура и язык как основа существования общества // Устойчивое развитие: проблемы, концепции, модели: материалы Всероссийской конференции с международным участием, посвященной 75-летию председателя ФГБНУ «Федеральный научный центр «Кабардино-Балкарский научный центр Российской академии наук», д.т.н, профессора П.М. Иванова. 2017. С. 195-197.
2. Свечкарёв В.Г. Автоматизированные системы управления двигательными действиями в физической культуре и спорте // Saarbrücken, 2011.
3. Свечкарёв В.Г. Альтернативная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления // XXI неделя науки МГТУ. 2010. С. 89-93.

## СОВРЕМЕННЫЕ СТОРОНЫ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

**Кониболоцкая Е.И.**

доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск

**Аннотация.** В статье даётся обстоятельная характеристика нового женского вида спорта – эстетической гимнастики (ЭГ): приводится история её возникновения, раскрываются её сущность и содержание, выявляются сходства и отличия с художественной гимнастикой (ХГ), анализируются правила соревнований и основы судейства. Таким образом, ЭГ сегодня – это реально существующий и развивающийся вид спорта. В нём немало проблем организационного, информационного, политического, научного характера и др. Занятия ЭГ позволяют разом достичь множество целей – здесь можно сбросить лишний вес, подтянуть тело, добиться особой грациозности, повысить выносливость организма, познакомиться с новыми людьми и приобрести красивое хобби. В данной статье мы расскажем об истории появления этого вида спорта, его особенностях, пользе и отличиях от ХГ. Но в то же время этот гимнастический вид спорта, безусловно, имеет очень привлекательную соревновательную сущность, выход на мировую арену, отлаженную систему соревнований и судейства.

**Ключевые слова:** технико-эстетические виды спорта, эстетическая гимнастика, правила соревнований, массовый спорт.

## MODERN ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF AESTHETIC GYMNASTICS

**Konibolotskaya E.I.**

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

**Abstract.** The article gives a detailed description of the new female sport - aesthetic gymnastics (EG): the history of its emergence is given, its essence and content are revealed, similarities and differences with rhythmic gymnastics (HG) are revealed, the rules of competitions and the basics of judging are analyzed. Conclusion: Thus, EG today is a real and developing sport. It contains many problems of organizational, informational, political, scientific nature, etc. EG classes allow you to achieve many goals at once - here you can lose weight, tighten the body, achieve special grace, increase the endurance of the body, meet new people and acquire a beautiful hobby. In this article we will talk about the history of the appearance of this sport, its features, benefits and differences from CG. But at the same time, this gymnastic sport, of course, has a very attractive competitive essence, access to the world stage, a well-established system of competitions and refereeing.

**Keywords:** technical and aesthetic sports, aesthetic gymnastics, competition rules, mass sports.

Пожалуй, сложно найти в мире девочку или женщину, которая не хотела бы заниматься художественной гимнастикой (ХГ). Однако все



понимают – этот профессиональный вид спорта требует приверженности с малых лет, усиленных тренировок и ни о каком вступлении в команду в среднем и старшем возрасте не может быть речи. И величайшим подарком в этом случае стало появление такого вида гимнастики, как эстетическая. Эстетическая гимнастика (ЭГ) - новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития различных возрастных категорий женского населения страны. Тысячи девушек смогли найти себя в этом виде спорта. ЭГ с каждым годом пользуется все большей популярностью в мире. Это командный вид спорта, в котором соревнуются только группы от 6 до 10 гимнасток, все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Занятия (ЭГ) позволяют разом достичь множество целей – здесь можно сбросить лишний вес, подтянуть тело, добиться особой грациозности, повысить выносливость организма, познакомиться с новыми людьми и приобрести красивое хобби. В данной статье мы расскажем об истории появления этого вида спорта, его особенностях, пользе и отличиях от ХГ [3].

Приказом Федерального агентства по физической культуре и спорту № 459 от 01.08.2005 г. ЭГ была признана новым видом спорта, в соревнованиях по которому принимают участие спортсменки с 12 лет [4]. На наш взгляд, данное решение в основном адресовано девушкам, по разным причинам, завершившим карьеру в ХГ, спортивной акробатике, а также в других видах гимнастики и решившим применить достигнутое мастерство в групповой гимнастике.

Включение ЭГ в Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) и Единая спортивная всероссийская классификация (ЕВСК) дало право ДЮСШ, клубам, спортивным центрам открывать отделения ЭГ, спортивным комитетам и федерациям - проводить официальные соревнования, вузам - вводить новую специализацию.

В 2002 году была создана и Всероссийская федерация – ВФЭГ по эстетической гимнастике. Первые всероссийские соревнования по ЭГ состоялись в ноябре 2002 г. в городе Ступино Московской области. Победу одержала московская команда «Возрождение», в состав которой входили знаменитые гимнастки-«художницы» Наталья Липковская, Елена Давиденко, Анна Шишова и др.

В 2009 г. в Санкт-Петербурге в НГУ им. П.Ф. Лесгафта официально открыта новая специализация - эстетическая гимнастика на кафедре теории и методики гимнастики (бакалавриат и магистратура) по очной и заочной формам обучения.

ЭГ – это групповой синтетический вид спорта - сплав ХГ, парно-групповой акробатики и танца, или образно говоря - «синхронное плавание на ковре».

К обязательным элементам в соревновательных композициях по ЭГ относятся:

- две целостные волны (вперёд, назад или в сторону);
- два целостных взмаха (в сторону, вперёд-назад или по кругу);
- две серии из двух взаимосвязанных движений телом;
- две серии из трёх взаимосвязанных движений телом (помимо волн и взмахов это: наклоны, изгибы, скручивания, сжатия, расслабления);
- два изолированных элемента на равновесие (равновесия и повороты) + одно соединение из них;
- два изолированных прыжка + соединение из них.

Дополнительными трудностями в ЭГ являются целостные соединения из элементов разных технико-структурных групп: движения телом + прыжок (равновесие, поворот), прыжок + равновесие (поворот, волна, взмах и т.п.). Эти соединения имеют высокую техническую ценность, однако засчитываются они лишь при условии, что выполнены все обязательные элементы.

Разрешёнными элементами в ЭГ являются:

- акробатические элементы (индивидуальные и парно-групповые);
- танцевальные элементы (шаги, подскоки, позы).

При этом регламент применения разрешённых элементов постоянно меняется. В этом виде спорта:

- соревнуются только клубы, а не сборные команды городов и стран;
- количество гимнасток в команде произвольное: от 6-ти до 10-ти человек;
- разрешается использование любого музыкального сопровождения: без слов, с голосом, со словами и т.д.;
- основополагающим является принцип целостного и непрерывного движения;
- особое внимание уделяется равномерности проявления гимнастками всех физических качеств;
- не поощряются элементы, требующие проявления чрезмерной гибкости;
- обязательным является равномерное выполнение элементов с правой и левой ноги.

Оценивают выступления групп в ЭГ три бригады по 3-4 человека каждая, т.е. всего 9-12 судей. Бригада А-1 оценивает техническую ценность композиции из 5,9 балла (+0,1 -бонус за особую ценность). В эту оценку входит ценность обязательных элементов (3,8 балла) и

дополнительных трудностей (до 2,1 балла). Бригада А-2 оценивает артистическую ценность композиции из 3,9 балла (+0,1 -бонус за особую ценность). Сюда входит оценка выполнения (соответствия) специфических требований, композиции, музыкальности, выразительности. Бригада В оценивает качество исполнения композиции группой из 10 баллов традиционным для гимнастики способом - вычитанием сбавок за ошибки разной степени значимости и с учётом количества гимнасток, допустивших ошибки [6].

Соревнования по ЭГ проводятся в трёх возрастных категориях:

- дети – от 6-ти до 14-ти лет делятся на четыре подгруппы: 6-8 лет – «юный гимнаст»; 8-10 лет – 3 разряд; 10-12 лет – 2 разряд; 12-14 лет – 1 разряд;

- «юниоры» – гимнастки от 14-ти до 16-ти лет (кандидаты в мастера спорта);

- «синьоры» - гимнастки от 16-ти лет и старше (мастера спорта).

С целью выявления сущности ЭГ, её связи с ХГ, специфических особенностей, состояния и перспектив развития специалистами в течении последних 5-ти лет проводились специальные наблюдения, беседы со специалистами, анализ правил соревнований, регистрация состава участниц, сбор результатов соревнований, сведений о численности гимнасток в команде, музыке, композициях на турнирах по ЭГ самого разного уровня от районных соревнований до этапов Кубка мира.

В процессе анализа материалов исследований установлено, что эстетическая гимнастика находится в близком родстве с художественной гимнастикой. Более того, она представляет собой своеобразное возрождение корневой сущности художественной гимнастики, поскольку многое из того, что так тщательно разрабатывали, что ценили и чем гордились основатели этого красивейшего вида спорта Р. А. Варшавская, Е.Н. Горлова, Т.Т. Варакина, Ю.Н. Шишкарёва и многие другие по объективным причинам олимпийского развития ХГ безвозвратно исчезло [5]. Так, в числе главных обязательных элементов в ЭГ перечисляются разнообразные движения телом: волны, взмахи, наклоны, изгибы, скручивания, сжатия, расслабления, притом, что в арсенале средств художественной гимнастики этих элементов практически не стало. Однако именно эти движения служат прекрасным средством профилактики болезней позвоночника, суставов, сосудов и др.

Очевидно, что ЭГ доступна значительно большему числу девочек, девушек и женщин по целому ряду причин: во-первых, в этом виде гимнастики не требуются и не поощряются элементы на чрезмерную гибкость; во-вторых, далеко не все девушки обладают идеальными, с точки зрения ХГ, фигурами, а в группе исполнительниц, особенно в большой, недостатки фигуры нивелируются; в-третьих, в соревнованиях по ЭГ на

любом уровне выступают не сборные, а клубные команды, что повышает шансы спортивного роста для любой трудолюбивой девочки [2].

Таким образом, между ХГ и ЭГ нет противоречий. Наоборот, они дополняют друг друга. Главным образом, что выступления на беспредметной основе, то есть отсутствие предметов освобождает руки гимнасток и дает им больше возможностей для выражения эмоций. С целью обеспечения выраженной художественной направленности увеличивается доля средств, направленных на развитие специальной выразительности движений за счет сокращения упражнений с предметами.

В ЭГ разработана вполне логичная и понятная система оценок выступления гимнастических групп, которая, однако, несомненно, нуждается в дальнейшем совершенствовании.

Подводя итог всему сказанному, отметим, что ЭГ сегодня – это реально существующий и развивающийся вид спорта. В нём немало проблем организационного, информационного, политического, научного характера и др. Но в то же время этот гимнастический вид спорта, безусловно, имеет очень привлекательную соревновательную сущность, выход на мировую арену, отлаженную систему соревнований и судейства.

Занятия ЭГ не требуют от спортсменок особых способностей и высокого уровня развития физических качеств, не связаны с большими тренировочными нагрузками, присущими спорту высших достижений, а поэтому более доступны для широких масс населения. Базируясь на средствах ХГ, ЭГ ориентируется не только на выступления в соревнованиях, но и на возможность участия в праздниках, фестивалях, показательных выступлениях, тем самым делая этот вид спорта привлекательным для многих занимающихся [1].

Для дальнейшего развития данного направления в гимнастике необходимо весь многолетний тренировочный процесс привести в соответствие со школьным образованием [5], разработать рациональные и оптимальные программы подготовки занимающихся на всех этапах и внедрить их в практику секций ЭГ на базе общеобразовательных учреждений, в соответствующих отделениях спортивных школ и спортивных клубах.

#### **Список литературы:**

1. Бакшеева Т.В. Двигательно-пластическая подготовка специалистов в области физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук / Т.В. Бакшеева. Майкоп, 2004. 22 с.
2. Вишнякова С.В., Исаева А.И. Эстетическая гимнастика как новое спортивное направление в дополнительном образовании школьников // Известия ВГПУ. 2007. № 4.
3. Карпенко Л.А. Эстетическая гимнастика: история, сущность, современное состояние // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2009. № 5-3.

4. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Актуальные аспекты развития эстетической гимнастики // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. № 3 (61).
5. Морозова Л.П. Развитие эстетической гимнастики как вида спорта и средства физического воспитания учащейся молодежи // Наука и школа. 2012. № 5.
6. Правила соревнований по эстетической гимнастике. М., 2004. 32 с.

## **АНАЛИЗ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

**Копейкина Т.Е.**

к.п.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта  
института судостроения и морской арктической техники (Севмашвтуз),  
филиала САФУ в г. Северодвинске

**Быков А.В.**

к.п.н., доцент, зав. кафедрой физической культуры и спорта  
института судостроения и морской арктической техники (Севмашвтуз),  
филиала САФУ в г. Северодвинске

**Багрецова Е.А.**

к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта  
института судостроения и морской арктической техники (Севмашвтуз),  
филиала САФУ в г. Северодвинске

**Аннотация.** В статье представлены результаты анализа игровых действий участников студенческих соревнований по волейболу. Цель исследования – выявить техническую подготовленность студентов в волейболе. В исследовании учитывались стандартные ошибки по правилам волейбола. Во введении дано описание общефизической и технической подготовки, осуществляющейся на занятиях по прикладной физической культуре и секции волейбола в течение семестра.

**Ключевые слова:** волейбол, ошибки, игра, соревнования, студенты, физические качества, команды, подача, сетка, заступ, контакт.

## **ANALYSIS OF GAME ACTIONS AT VOLLEYBALL COMPETITIONS AT THE UNIVERSITY**

**Kopeikina T.E. Bykov A.V. Bagretsova E.A.**

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education  
‘Northern (Arctic) Federal University

**Abstract:** The article presents the results of the analysis of game actions of participants in student volleyball competitions. The purpose of the study is to identify technical preparedness in volleyball. The study took into account standard errors according to the rules of volleyball. The introduction provides a description of general physical and technical training, carried out in the classroom in applied physical culture and volleyball sections during the semester.

**Keywords:** volleyball, errors, game, competitions, students, physical qualities, teams, innings, grid, spade, contact.

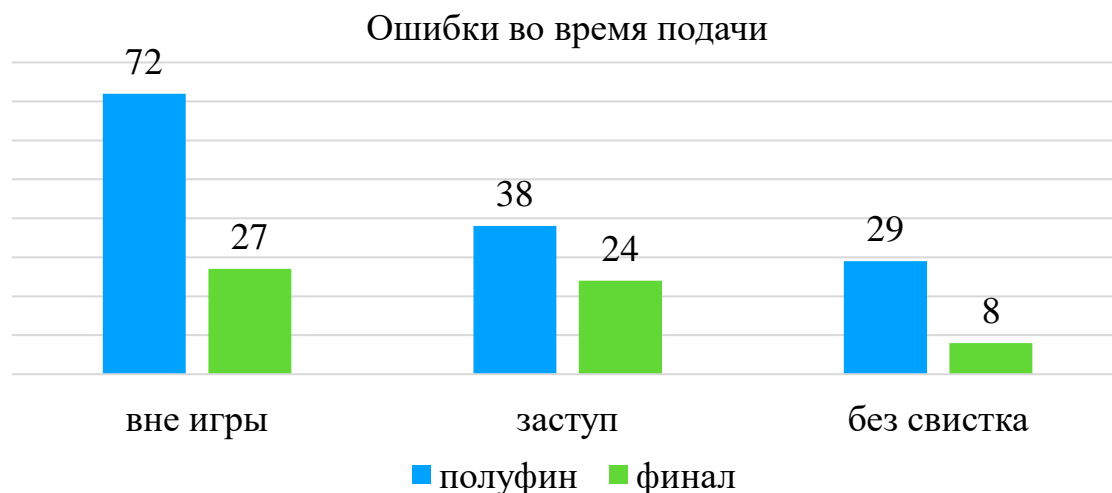
Волейбол является наиболее популярным видом спорта среди студенческой молодёжи. Волейбол включён в учебный процесс прикладной физической культуры, так и в секционные дополнительные занятия. Игра в волейбол позволяет развивать индивидуальные физические качества, формировать опыт взаимодействия с игроками в команде, и с соперниками. Волейбол полезен как средство оздоровления, так и прикладной подготовки. Игра развивает психомоторные качества, сенсорные способности, зрительную реакцию. Овладеть основными техническими элементами можно в короткое время в процессе учебных занятий. Основными элементами в волейболе являются разнообразные действия: передвижение в стойке, прыжки, выпады, приседания. Работа с мячом проводится индивидуальная, в парах, тройках, в группах. Основные технические элементы: верхние, боковые, нижние подачи мяча, передачи вперёд, назад, в сторону. Верхние подачи за сетку наиболее трудно даются студентам. Техника игры подразделяется на игру в защите и в нападении. Дополнительные секционные занятия больше направлены на приобретение игрового опыта.

Цель исследования: оценка технической подготовленности студентов на соревнованиях по волейболу.

Соревнования по волейболу проводились в ноябре 2022 года в Гуманитарном институте, филиала САФУ в г. Северодвинске. Принимали участие 6 команд: первый курс - 3 команды, второй курс – 2 команды, третий курс – 1 команда. Соревнования проводились среди смешанных команд. В состав игроков входили три девушки и три юноши, обучающиеся на дневном отделении. Оценка игровых действий осуществлялась во время игры с внесением ошибок в протокол игры. Анализ игровых действий студенческих команд проводился в полуфинале и финале по стандартным ошибкам правил волейбола. Ошибки игровых действий были распределены по группам: ошибки во время подачи (не попали за сетку, мяч задел стену или потолок, игрок заступил за лицевую линию, подача без свистка); ошибки игрока у сетки (заступил за среднюю линию, задел сетку, контактировал с игроком другой команды); ошибки блокирования (контакт с игроком, руки за сеткой); ошибки при переходе в зонах (нарушение очередности).

Надо отметить, что соревнования среди смешанных команд проводилось впервые в качестве эксперимента. Студенты такое новшество восприняли с восторгом. Игры были значительно усложнены тем, что мужчины играют более жёстко, и девушкам приходилось отражать серьёзные подачи и нападающие удары. Однако, сыгранность и поддержка друг друга позволило реализовать такой вид соревнований. По результатам

анализа игры было выяснено, что ошибки во время подачи допущены в полуфинале у игроков команд больше, чем в финале: вне игры или при подаче мяч улетел в стену, потолок – 72%, и в финале – 27%. Заступ за лицевую линию при подаче в полуфинале был допущен -38%, в финале - 24%. Подача без свистка в полуфинале – 29%, в финале- 8% (рис. 1).



**Рис. 1. Ошибки во время подачи в волейболе**

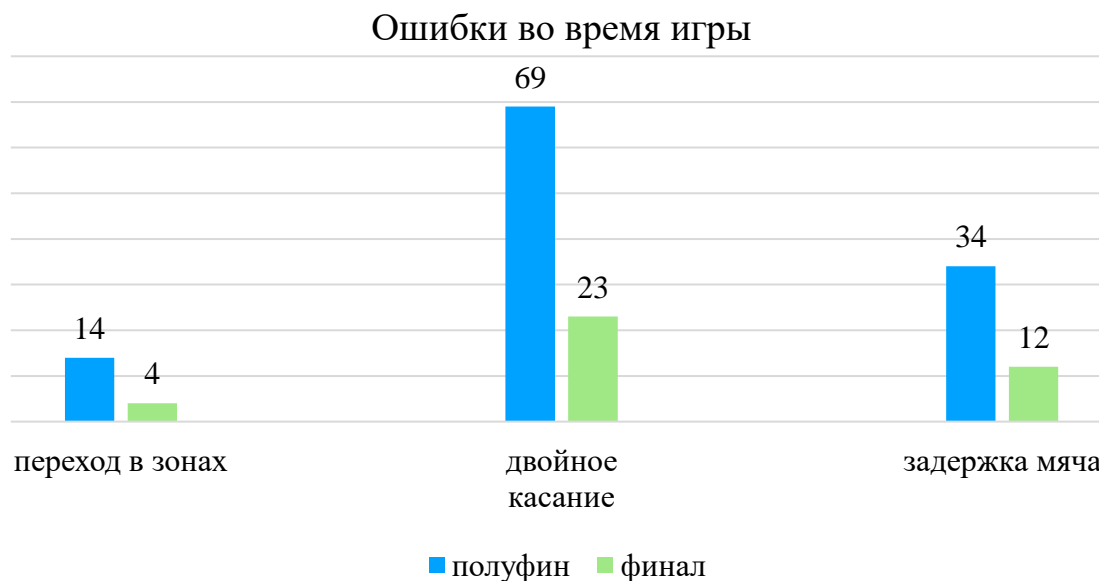
В командной игре при розыгрыше мяча игроки допустили ошибки у сетки. В полуфинале заступ за среднюю линию – 58%, в финале – 29%. Касание сетки игроком при отбивании мяча в полуфинале – 66%, в финале – 36%. При передаче мяча в прыжке игроки контактировали с соперником в полуфинале – 12%, в финале – 7% (рис. 2).



**Рис. 2. Ошибки игрока у сетки в волейболе**

Ошибки во время игры были допущены такие, как переход в зонах с нарушением очерёдности в полуфинале 14%, в финале 4%. Многие команды не сумели за три касания передать мяч сопернику в полуфинале

69%, в финале 23%. Такое нарушение как задержка мяча в полуфинале 34%, в финале 12% (рис. 3)



**Рис. 3. Ошибки во время игры**

Таким образом, техническая подготовленность студенческих команд -удовлетворительная. Такую оценку можно поставить за то, что команды осваивали волейбол на занятиях прикладной физической культуры всего два месяца, и уже смогли организовать команду в группе, выступить на соревнованиях. В целом игровые действия в командах студентов второго курса выше, они справлялись со всеми приемами мяча, передачами и подачами. Все команды второго курса играли в финале. Команды первого курса слабо взаимодействовали друг с другом, на площадке выполняли обычно одну передачу сразу после приёма мяча, посылали мяч обратно. Соревновательная деятельность стимулирует студентов на освоение игры в волейбол.

#### **Список литературы:**

1. Володина И.А., Барашков С.А. Волейбол в вузе. Волгоград: ВолгГТУ, 2018. 64 с.
2. Полотнянко К.Н. Волейбол в системе здорового образа жизни студенческой молодежи / К.Н. Полотнянко, В.А. Эртель, И.Ф. Ленская // Философские, социологические и психолого-педагогические проблемы современного образования. 2021. № 3. С. 290-293.



# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

**Куземко Ю. В.**

к. пед. н., доцент кафедры физической культуры и спорта,  
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

**Аннотация:** в статье рассматриваются перспективы развития студенческого спорта. Проанализированы основные аспекты студенческого спорта за рубежом. Описываются особенности развития студенческого спорта за рубежом, а также проблемы и направления их решений, которые относятся к студенческому спорту в России.

**Ключевые слова:** спорт, студенты, спортивная политика, спортивные мероприятия, физическая культура.

## CURRENT STATUS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT: A COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT IN RUSSIA AND ABROAD

**Kuzemko YuV.**

Saratov State Law Academy, Saratov

**Abstract:** the article discusses the prospects for the development of student sports. The features of the development of university sports abroad, as well as the problems and directions for their solutions, which relate to student sports in Russia, are described.

**Keywords:** sports, students, sports policy, sports events, physical culture.

Спорт включает в себя множество категорий, которые зависят от субъектного состава спортсменов. Студенческий спорт не исключение. Он является неотъемлемым элементом, который реализуется в высших учебных заведениях, позволяя студентам проявить свои способности и добиться определенных, не редко, высоких достижений. Студенческий спорт как отдельная категория обладает определенными специфическими чертами, которые обусловлены возрастным составом спортсменов, их трудовым и учебным распорядком, способностями, которые, в свою очередь, подкреплены высокими амбициями. Учебные заведения всецело поддерживают данную группу спортсменов, обеспечивая все необходимые для этого условия.

Если говорить об истоках развития студенческого спорта, следует подчеркнуть, что зародился он имеет вековую историю. Его зарождение началось за рубежом. Сегодня студенческий спорт превратился в стремительно развивающуюся индустрию, что объясняется наличием фактов возросших экономических вложениях, которые по своему объему

практически не уступают профессиональному спорту. Также стоит отметить, что уровень развития студенческого спорта в современной аналитике часто начали причислять к аспектам, определяющим социальный и финансовый уровень развития государства. В ряд стран студенческий спорт имеет высокий статус, т.к. ему уделяется большое внимание. В Российской Федерации, к сожалению, данная сфера только начинает свое развитие.

В Российской Федерации развитие и деятельность в сфере студенческого спорта регламентируется нормативной базой, включающей в себя и специальное законодательство. Организация, регулирование и непосредственно развитие спорта данной категории невозможно без существования профильных организаций. Прежде всего, к таким можно отнести студенческие организации, члены которых являются обладателями спортивных способностей и определенной степени потенциала, а также пропагандируют здоровый образ жизни. Кроме названных выше организаций, поддержку в области развития студенческого спорта активно оказывают государственные и муниципальные органы управления в области образования, спорта и здравоохранения [2, с. 394-396].

Говоря о дальнейших перспективах развития студенческого спорта, можно предположить, что будет достигнут положительный результат. Это обусловлено созданием большого количества спортивных клубов, организацией множества спортивных мероприятий для студентов, также стоит сказать о всесторонней поддержке государства, которая выражается в создании программ спортивного развития, позволяющих улучшать спортивную инфраструктуру и увеличивать в и спортивный потенциал высших учебных заведений, помогая им также в финансовом аспекте. Для более точной оценки, сложившейся в российском студенческом спорте ситуации, стоит провести сравнительный анализ данного явления с иностранным уровнем развития студенческого спорта. За основу был взят опыт нескольких стран, что представляется наиболее целесообразным.

Германия – государство, реализующее классическое университетское образование. Страна, которая имеет многовековые традиции и большой опыт развития профессионального, массового, а в последнее столетие, студенческого спорта. Германия развивает мощную спортивную политику, что обеспечивает регулирование спортивного процесса в целом. Большое внимание в области спортивной политики уделяется внедрению и развитию спорта в образовательных учреждениях. Если проанализировать систему высшего образования в Германии и в России, то можно сделать вывод, что они в достаточной мере схожи, но есть значимое отличие. Студенты в Германии имеют возможность выбирать предметы для изучения и составлять личное расписание. При анализе образовательных программ было выявлено, что достаточно малое

количество студентов выбирают в качестве обязательного предмета «Физическое воспитание», больший уклон делается на изучение экономических и гуманитарных наук. Но данный факт компенсируется наличием большого количества спортивных мероприятий, устраиваемых для студентов. Говоря о высших учебных заведениях, специализирующихся на изучении физического воспитания и культуры, стоит отметить, что учебно-тренировочные занятия и спортивные сборы проводятся в специализированных центрах, которые, как правило, имеют муниципальный статус. Огромное значение имеет поддержка в области студенческого спорта со стороны министерств шестнадцати земель Германии. Студенты имеют право пользоваться спортивным залом всвободное от занятий время, но большинство предпочитает заниматься в фитнес клубах, где установлена лояльная цена на абонемент, которая варьируется в пределах 20-30 евро. [3, с. 178-179]

Впечатляющий опыт в области развития студенческого спорта имеют Соединенные Штаты Америки. Он на протяжении длительного периода времени является неотъемлемой частью жизни студентов. Многие учебные заведения располагают спортивными командами, которые добиваются больших успехов на спортивной арене, что обуславливает влияние данных успехов на оценку заведения в целом. Спортивные мероприятия, проводимые среди студентов, обладают прогрессивным характером, их организация сопоставима с организацией соревнований профессионального уровня, что говорит о четко проработанной системе развития студенческого спорта. Благодаря существованию данной системы многие студенты имеют шанс попасть в профессиональные спортивные лиги, а затем, в национальную сборную, что во много определяют их будущее. В США так же существуют студенческие спортивные организации некоммерческого характера. Но, если в Российской Федерации и Германии они получают поддержку от государственных и муниципальных органов, то в США данный фактор отсутствует, стимулируя студенческие организации самостоятельно зарабатывать денежные средства для достижения своих целей. Именно этот факт способствует привлечению внимания к спортивным мероприятиям. Спорт позволяет студенту получить специальную спортивную стипендию, что обусловлено достижениями стипендиата, но не стоит забывать и о выполнении учебных обязанностей в виде посещений и получения положительных оценок, ведь это всецело влияет как на наличие стипендии, так и на пребывание в команде, а также учебном заведении. Организация спортивных мероприятий в США проходит на высшем уровне, т.к. только для этой страны характерна трансляция соревнований на местном и национальном телевидении. Помимо этого, стоит отметить, что на данные мероприятия собирается многочисленная публика [1, с. 23-24].

Рассматривая тему развития спорта, хочется отметить еще одно государство, которое является одним из лидеров развития Западноевропейской цивилизации, а именно Францию. Франция располагает огромным опытом развития практически во всех сферах: экономика, образование, культура, образование, спорт и т.д. Говоря именно о спортивной сфере, стоит подчеркнуть, что она является одним из важных секторов экономики. На территории Франции существует, по официальным данным, 175 тысяч спортивных клубов, 350 тысяч рабочих мест насчитывается именно в сфере спортивного развития. Значение спорта во Франции огромно. Государство имеет развитую спортивную систему, начиная от проведения спортивной политики в отношении детей до профессионального спорта. Во Франции в значительной степени развита сфера услуг в области спорта. В последнее время резко возрос спрос на специалистов менеджмента в сфере спорта. Также Франция располагает одними из известнейших лыжных курортов в мире: в Шамони и Куршевеле, Ла-Плане и Валь-Торансе. Что касается развития студенческого спорта, этим активно занимаются 110 спортивных федераций, действующих при поддержке Министерства молодежи и спорта, а также федерации студенческого спорта. Система высшего образования во Франции во многом схожа с системой в Германии. На территории государства располагаются студенческие городки, которые обладают всем необходимым для гармоничного развития студентов-спортсменов: корты, бассейны, спортивные залы и т.д. Также стоит упомянуть, что многие университеты Франции при достижении определенных спортивных результатов предлагают своим студентам льготы в виде сниженных тарифов на жилье, выплаты спортивной стипендии и другие.

Подводя итог, можно сделать вывод, что при должной оптимизации нормативной базы, регулирующей студенческий спорт, появится большая перспектива развития данного направления, позволит превратить студенческий спорт в индустрию, которая позволит обеспечить спортсменам необходимыми инновационными технологиями, позволяющими удовлетворять все потребности в области спорта, что позволит в полной мере раскрыть потенциал российский студентов-спортсменов. Государство сможет обеспечить развитие спортивной инфраструктуры на разных уровнях. При наличии продуманной и четко сгенерированной системы студенческого спорта развитие спортивного резерва Российской Федерации значительно возрастет благодаря талантливой, способной молодежи, а также позволит повысить интерес к спорту и здоровому образу жизни среди населения в целом.

### **Список литературы:**

1. Бородина Е.В. Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта: сравнительный анализ развития студенческого спорта в России и США // Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва: сборник статей по материалам Межрегиональной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 14 октября 2022 г. Йошкар-Ола: АНО ВО "Межрегиональный открытый социальный институт", 2022. С. 20-25.
2. Кузнецов Д.Л. Анализ развития студенческого спорта в России. Сравнительный анализ студенческого спорта в России и США // Московский экономический журнал. 2021. № 3. С. 390- 400.
3. Miakischev M.P. Организация студенческого спорта в Германии // Инновационные условия развития науки и образования в межкультурном взаимодействии: комплексный подход: Материалы II международной научно-практической конференции, Сухум, 09-12 декабря 2015 года. Том II. Сухум: Уральский государственный педагогический университет, 2015. С. 177-179.

## **ИННОВАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ И МАГИСТРОВ**

**Мишагин В.Н.**

к. пед. н, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин,  
Институт физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Мишагин А.В.**

преподаватель Геологический колледж, г. Саратов

**Аннотация:** статья посвящена изучению лично-ориентированных технологий, применяемых в профессиональной подготовке будущих бакалавров и магистров.

**Ключевые слова:** личность, субъект, самосознание, спортивная деятельность.

## **INNOVATIONS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE BACHELORS AND MASTERS**

**Mishagin V.N.**

Saratov State University, Saratov

**Mishagin A.V.**

College of Geology, Saratov

**Annotation.** the article is devoted to the study of personality-oriented technologies used in the professional training of physical education teachers

**Keywords:** personality, subject, self-awareness, sports activity.

Реформа предусматривает введение двух уровней высшего образования: базового высшего (бакалавриат) и специализированного

высшего (магистратура, ординатура, стажировки), а также один уровень профессионального образования

В новой системе обучения для студентов всех уровней будут сохранены прежние права. Инновационное образование сегодня – это процесс и результат такой учебной и воспитательной работы, которые стимулируют и проектируют новый тип деятельности, как отдельного человека, так и общества в целом. Реформирование системы высшего образования в России характеризуется поиском оптимального соответствия между сложившимися традициями в отечественной высшей школе и новыми веяниями, связанными с вхождением в мировое образовательное пространство.

В настоящее время в нашей стране происходят существенные изменения в национальной политике образования. Это связано с переходом на позиции лично-ориентированной педагогики. Изменение роли образования в обществе обусловило большую часть инновационных процессов. «Из социально пассивного, рутинизированного, совершающегося в традиционных социальных институтах, образование становится активным. Актуализируется образовательный потенциал, как социальных институтов, так и личностный».

Многие образовательные учреждения стали вводить некоторые новые элементы в свою деятельность, но практика преобразований столкнулась с серьезным противоречием между имеющейся потребностью в быстром развитии и неумением педагогов это делать. Чтобы научиться грамотно развивать школу, нужно свободно ориентироваться в таких понятиях, как «новое», «новшество», «инновация», «инновационный процесс», которые отнюдь не так просты и однозначны, как это может показаться на первый взгляд. Поиски решения педагогических проблем инноватики связаны с анализом имеющихся результатов исследования сущности, структуры, классификации и особенностей протекания инновационных процессов в сфере образования. Сегодня инновационный поиск вошел в «спокойное русло», стал частью имиджа любой уважающей себя школы, элементом «штатной ситуации» в системе жизнедеятельности многих образовательных учреждений региона.

Реформа высшего образования в России на ее современном этапе требует осуществления лично-ориентированного подхода к обучению студентов. На первый план выдвигаются задачи изучения индивидуально-типологических особенностей личности студентов вуза, их творческой индивидуальности и проектирования содержания высшего профессионального образования, обеспечивающего условия для развития каждого студента. В законе «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» говорится о том, что научно-педагогические работники вуза обязаны развивать у обучающихся

самостоятельность, инициативу, творческие способности. На наш взгляд, это важнейшее стратегическое направление обновления и усиления подготовки студентов к их будущей профессиональной деятельности невозможно без организации личностно-ориентированного подхода к образованию будущих бакалавров и магистров. Нам представляется, что на нынешнем этапе реформы высшего образования возникла объективная необходимость организации личностно-ориентированного подхода к профессиональной подготовке будущего учителя физической культуры

В педагогической литературе в последние годы все чаще рассматриваются идеи личностно-ориентированного образования, накапливается опыт осуществления личностного подхода к учащимся, открываются реальные перспективы совершенствования личностно-ориентированных технологий образования в различных типах образовательных учреждений. Проблема личностно-ориентированного подхода к обучению студентов рассматривается в связи с анализом основ дифференцированного обучения студентов, развитием личности специалиста как субъекта профессиональной жизни, разработкой технологий саморазвивающего обучения

Однако, несмотря на инновационные процессы, происходящие в высшей школе, осуществление личностно-ориентированного подхода к обучению будущих учителей физической культуры затруднено по целому ряду причин:

- проблема личностно-ориентированного подхода к профессиональной подготовке будущих учителей не получила должного освещения в педагогике, психологии и методике преподавания учебных дисциплин в высшей школе; имеющиеся данные обобщают опыт использования личностно-ориентированного подхода к школьникам;
- существует противоречие между повышенными требованиями к профессионально-педагогической подготовке учителя физкультуры и недостаточным научно-педагогическим и технологическим обеспечением этого процесса.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена, с одной стороны, объективной необходимостью совершенствования подготовки будущего учителя физической культуры, а с другой – недостаточной разработанностью ряда аспектов изучаемой проблемы, отсутствием специальных исследований по внедрению идей личностно-ориентированного подхода к обучению и воспитанию будущего учителя физической культуры.

Данные обстоятельства определили проблему исследования, связанную с выявлением условий осуществления личностно-ориентированного подхода к профессиональной подготовке студентов института физической культуры и спорта в условиях вузовского обучения.

Необходимость решения данной проблемы обусловила выбор темы Инновации в процессе профессиональной подготовки будущих бакалавров и магистров.

Теоретико-методологической основой исследования явились: фундаментальные исследования по проблемам вузовской подготовки будущего учителя к педагогической деятельности:

- концепции целостного системного подхода к рассмотрению педагогического процесса акмеологическое направление психолого-педагогических исследований, в рамках которого выявляются возможности профессионального и личностного становления педагога;
- диагностика профессиональных способностей и компетенций;
- взгляды на сущность и структуру педагогической деятельности;
- теории деятельности и поэтапного формирования умственных действий, умений и навыков;
- концепция личностно-ориентированного обучения положения о целостности, активности личности и ее саморазвитии идеи педагогического проектирования.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы методы исследования, представляющие диалектическое единство теоретических и эмпирических подходов.

Методы теоретического уровня: концептуальный анализ теоретических источников по проблеме исследования, построение модели личностно-ориентированной подготовки учителя физической культуры в условиях вузовского обучения.

Эмпирические методы: обобщение передового педагогического опыта, диагностические (наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ творческих работ и спортивных достижений, фиксирование результатов учебной деятельности, контентанализ ожиданий студентов по отношению к будущей профессиональной деятельности, составление характеристик условных типологических групп будущих учителей физической культуры, оценка индивидуального стиля учебной и профессиональной деятельности.

Значительное место в работе отводилось педагогическому эксперименту, организации исследований по выявлению эффективности разработанной педагогической системы профессиональной и личностной подготовки будущих учителей физкультуры, математической обработке результатов.

Научная новизна и теоретическая значимость результатов исследования состоят в том, что осуществлен комплексный анализ проблемы личностно-ориентированной подготовки будущих учителей физической культуры, уточнены понятия «индивидуальный», «личностно-ориентированный подход» к студентам ;выявлена структура и разработана



модель «лично-ориентированного обучения», установлены взаимосвязи между отдельными его компонентами; составлена и апробирована программа диагностического исследования и всестороннего изучения личности будущих учителей физической культуры; разработана технология лично-ориентированного обучения студентов, раскрыты важнейшие направления, приемы и формы его организации; проанализирован комплекс дидактических условий, необходимых для эффективного использования лично-ориентированного подхода к обучению студентов института физической культуры.

Практическая значимость проведенного исследования состоит в том, что разработаны и представлены направления методического обеспечения лично-ориентированного подхода к обучению студентов института физической культуры с учетом индивидуального стиля их учебно-профессиональной деятельности; апробирована технология лично-ориентированного обучения студентов на занятиях цикла общей физической подготовки, которая объединяет вариативные формы педагогического воздействия (комплекс упражнений, различных по степени трудности, новизны, времени и условиям предъявления и собственную активность будущих учителей физической культуры (выбор оптимальных форм и способов образования в рамках инвариантного ядра с учетом собственных индивидуально-типологических особенностей и возможностей, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию).

На основе результатов исследования были разработаны программы спецсеминаров «Профессиональное и личностное самоопределение студентов института физической культуры», «Лично-ориентированное образование будущих учителей физической культуры: психолого-педагогический аспект», реализованные в учебно-воспитательном процессе.

Выявлены показатели и разработан диагностический инструментальный исследования особенностей личностного развития, что позволяет определить уровень профессионально-личностного становления будущих учителей физической культуры на каждом этапе их подготовки в условиях вузовского обучения.

Обоснованность и достоверность полученных результатов и намеченных выводов обеспечивается согласованностью методологических оснований, базирующихся на фундаментальных концепциях современного профессионального образования, использованием системы методов, адекватных предмету и задачам исследования; ведением педагогических исследований в единстве с практической деятельностью; длительностью экспериментальной работы; репрезентативностью эмпирических материалов, достаточным объемом выборки, апробацией результатов исследования в студенческой аудитории, позитивными результатами рекомендаций, внедряемых в педагогическую практику.

### **Список литературы:**

1. Мишагин В.Н., Мишагин А.В. Личностная ориентация в студенческом спорте, как субъективный опыт здорового образа жизни // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. 2018. С. 280-285.
2. Иванова А.В. Профессиограмма как эталонная модель специалиста / А.В. Иванова, А.К. Маркова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2013 г.). Уфа: Лето, 2013. С. 154-155
3. Павленкович С.С., Царева Ю.А. Духовно-нравственное воспитание личности студентов физкультурного вуза // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы. Материалы VII Международной научной конференции. Саратов: Саратовский источник. 2019. С. 247-252.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ГЕНЕТИКИ, БИОТЕХНОЛОГИИ И ИНЖЕНЕРИИ ИМЕНИ Н.И. ВАВИЛОВА**

**Морщинина Д.В.**

заслуженный работник физической культуры РФ, к.п.н., профессор,  
профессор кафедры «Физическая культура»,  
Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и  
инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

**Беглов М.В.**

и.о. заведующего кафедрой «Физическая культура»,  
Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и  
инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

**Аннотация:** В статье раскрываются особенности занятий по физической культуре со студентами Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова.

**Ключевые слова:** физическая подготовка студентов, физические упражнения, комплексные занятия.

## **FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF SARATOV STATE UNIVERSITY OF GENETICS, BIOTECHNOLOGY AND ENGINEERING NAMED AFTER N.I. VAVILOV**

**Morshchinina D.V., Beglov M.V.**

Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named  
after N.I. Vavilov, Saratov

**Abstract:** The article reveals the features of physical education classes with students of the Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov.

**Keywords:** physical training of students, physical exercises, complex classes.

Характерной особенностью Саратовской области является то, что это единственный регион во всей России, который объединил в себе лесостепную, степную и пустынную зоны. Климат в Саратовской области умеренно континентальный, с холодной, продолжительной зимой и жарким летом. Будущим специалистам-аграриям, а ныне студентам Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, необходимо готовиться к работе именно в этой климатической зоне. В связи с этим и занятия по физической культуре в выбранном ими вузе должны быть направлены на подготовку организма для работы в жарком климате летом и в холодном зимой.

Необходимо научить студентов правильно подбирать себе комплексы для занятий физической культурой в соответствии с погодными особенностями.

Для этого специалистами кафедры «Физическая культура» Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова (далее – ФГБОУ ВО Вавиловский университет) были разработаны специальные комплексы физических упражнений, направленные на развитие различных групп мышц, способствующие овладению студентами необходимыми двигательными навыками в их будущей профессии специалиста сельского хозяйства.

Учебные занятия по физической культуре со студентами в основном проводятся в виде комплексных уроков, методом круговой тренировки, содержание которых состоит из упражнений, приемов и действий различных разделов физической культуры. Комплексные занятия проводятся в целях общей физической подготовки, направленной на развитие специальной выносливости. Переключение в одном занятии с одного вида деятельности на другой способствует совершенствованию и интенсификации тренировочного процесса в развитии необходимых физических качеств и формировании двигательных навыков у студентов. При этом используемый на занятиях метод кондиционной физической тренировки позволяет не только достигнуть необходимого развития основного физического качества, но и удержать его на должном уровне, при одновременном совершенствовании остальных физических качеств.

Комплекс физических упражнений для круговой тренировки подбирается таким образом, чтобы была возможность его применения в часы занятий на открытом воздухе в летний период. При этом выполнение упражнений должно обеспечивать развитие основных мышечных групп: ног, рук, плечевого пояса, живота и спины.

Во время круговой тренировки предлагаются следующие варианты физических упражнений:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- поднятие груза из положения – груз на груди;
- выпрыгивание из упора присев;
- наклоны туловища вперед;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседание с грузом на спине.

Данный комплекс упражнений необходимо проводить по 3-5 раз с 5-минутным перерывом, что позволяет подготовить организм студентов к выполнению длительных нагрузок в жарком летнем периоде.

Развитие физической выносливости является одной из основных задач на занятиях по физической культуре со студентами ФГБОУ ВО Вавиловского университета. Основными средствами физической тренировки в данном аспекте являются такие упражнения, как ходьба ускоренным шагом (120-130 шаг/мин), бег на 1 км, бег на 3 км. При высокой атмосферной температуре через каждые 20 минут физической тренировки необходимо обеспечивать занимающихся питьевой водой для возмещения неизбежных терморегуляторных потерь жидкости организма.

Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, являясь одной из форм проведения занятий по физической культуре со студентами, имеют ряд особенностей в Саратовской области:

- содержание занятий строится на основе разработанной программы обучения, включает наиболее сложные вопросы, требующие специального изучения – разучивание и совершенствование отдельных упражнений, приемов и действий, изучение основных способов и методов проведения тренировки по развитию физических качеств, формирование и совершенствование методических знаний, умений и навыков;

- занятия проводятся вовремя, установленное расписанием занятий;

- в процессе занятий не только формируются и совершенствуются прикладные навыки, развиваются физические качества, но и воспитываются морально-волевые и психологические качества.

Физические упражнения из раздела «Легкая атлетика», как правило, направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование профессионально-прикладных навыков.

Занятия по физической культуре в зимний период необходимо проводить с учетом особенностей процесса адаптации организма к холодному климату. Особое внимание уделяется формированию

двигательных навыков выполнения упражнений в утепленной форме одежды. Основная направленность тренировки – развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. В зимний период обучения не менее 50% занятий, частично или полностью, должны проводиться вне помещения.

Методической особенностью этого периода является применение на учебных занятиях по физической культуре кратковременных (2-3-х), но интенсивных нагрузок (ЧСС может достигать и даже превышать 170 уд/мин).

Учитывая энергетическое обеспечение организма, особенности терморегуляции и физической работоспособности студентов рекомендуется проводить занятия по физической культуре на открытых площадках при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$ .

В зимний период основой занятий по физической культуре является лыжная подготовка [1]. Передвижение на лыжах – отличное средство всесторонней физической подготовки и закаливания занимающихся. Обучение студентов способам передвижения на лыжах: лыжным ходам, подъемам, спускам, торможениям и поворотам; тренировки в передвижении на лыжах на дистанцию до 5 км по пересеченной местности являются частью профессионально-прикладной физической подготовки студентов с учетом особенности их будущей трудовой деятельности. Применение упражнений лыжной подготовки способствует развитию основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости), повышает устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов, вырабатывает смелость, решительность, настойчивость.

В зимний период при низких температурах воздуха учебные занятия необходимо проводить в спортивных залах, при этом целесообразно проводить комплексные занятия, основой которых являются подвижные и спортивные игры. Эти занятия способствуют повышению общей физической подготовленности, эффективно формируют и совершенствуют необходимые двигательные навыки и умения, физические и морально-волевые качества [2].

Подвижные и спортивные игры оказывают одновременное влияние на психическую, эмоционально-волевою и двигательную системы, координационные способности студентов. Игровой метод, используемый на таких занятиях, является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности и позволяет воспитывать и совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативность. Студенты, регулярно занимающиеся спортивными играми, как правило, быстрее овладевают средствами физической культуры, более качественно усваивают программу обучения по другим дисциплинам. Занятия по спортивным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости,

пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения учебной деятельности. Учитывая разностороннее влияние спортивных игр на организм обучающихся, на воспитание важных физических и морально-волевых качеств, они включены в содержание учебного процесса по физической культуре в университете. Обучение тактическим действиям осуществляется в двухсторонних учебных играх, одновременно с совершенствованием технических приемов. Двухсторонние учебные игры вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры). По мере же овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями, игры проводятся по официальным правилам соревнований. При этом руководитель (преподаватель) дает обучаемым определенную установку на игру. Упрощение правил применяется для повышения плотности занятия и физической нагрузки, охвата игрой всех занимающихся, а также с целью постепенного подведения обучаемых к освоению официальных правил соревнований.

Необходимо отметить, что студенты ФГБОУ ВО Вавиловского университета не раз становились не только чемпионами и призерами Спартакиады вузов Министерства сельского хозяйства РФ, но и Всероссийских студенческих игр по баскетболу волейболу, мини футболу.

Необходимо отметить, что преподаватели дисциплины «Физическая культура» в ФГБОУ ВО Вавиловского университета особое внимание уделяют формированию у студентов здорового образа жизни и, в частности, проведению ими самостоятельной утренней физической гимнастики. Довести до студентов информацию о важности данного вида формы физической подготовки и научить разным комплексам упражнений утренней физической гимнастики – одна из главных задач преподавателя физической культуры. Утренняя физическая гимнастика является средством ежедневной физической тренировки студентов путем многократного повторения ранее изученных упражнений. Физические упражнения способствуют быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние. Студенты привыкают к систематическому выполнению физических упражнений, а это придает утренней физической гимнастике тренировочную направленность и органически связывает ее с другими формами физической культуры.

Во время проведения утренней физической гимнастики совершенствуются основные физические качества студентов.

Большое значение для выполнения утренней физической гимнастики имеет правильное использование солнца, воздуха и воды. Это дает возможность сделать организм студента менее восприимчивым к простудным и другим заболеваниям, а также переносить неблагоприятные климатические и метеорологические условия, свойственные климату Саратовской области.

Ежедневная утренняя физическая гимнастика – необходимое условие для укрепления здоровья и достижения хорошей тренированности студентов. Регулярное выполнение упражнений студентами в период обучения в университете повышает их физическую закалку, способствует сохранению бодрости и здоровья, приучает их к выполнению утренней физической гимнастики в течение всей жизни.

Таким образом, физическое воспитание студентов в ФГБОУ ВО Вавиловском университете направлено на всестороннее физическое развитие организма, совершенствование физических качеств и подготовку студентов к их будущей профессиональной деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М.: Гардарики, 2007. 366 с.
2. Шалупин В.И., Родионова И.А., Перминов М.П. Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр. М: МГТУ ГА. 2019. 32 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ-БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» К РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА**

**Николаев Г.М.**

старший преподаватель

Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос о необходимости формирования мотивации студентов-бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» к реализации методики спортивного отбора. Поставлена цель – проведения и оценки эффективности ряда педагогических мероприятий, направленных на формирование мотивации студентов-бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» к реализации методики спортивного отбора. Методика проведения исследования включала в себя педагогический эксперимент, в ходе которого для оценки мотивации студентов было использовано анкетирование и тестирование (методика Т. Элерса «Мотивация к успеху»). Педагогический эксперимент проводился в течение пяти лет, с 2017 по 2022 год. Исследование было проведено на базе Марийского государственного университета с участием 300 студентов. Были получены результаты о значительном росте мотивации студентов-бакалавров по направлению подготовки

«Физическая культура» к реализации методики спортивного отбора, в результате проведенного педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** мотивация, спортивный отбор, подготовка студентов, профессиональное обучение, мотивационная готовность.

## **FORMATION OF MOTIVATION OF BACHELOR STUDENTS IN THE FIELD OF TRAINING "PHYSICAL CULTURE" TO IMPLEMENT THE METHODOLOGY OF SPORTS SELECTION**

**Nikolaev G.M.**

Mari State University, Yoshkar-Ola

**Abstract.** The article considers the question of the need to form the motivation of bachelor students in the field of training "Physical Culture" to implement the methods of sports selection. The goal is to conduct and evaluate the effectiveness of a number of pedagogical activities aimed at motivating bachelor students in the field of training "Physical Culture" to implement the methods of sports selection. The methodology of the study included a pedagogical experiment, during which questionnaires and testing were used to assess the motivation of students (T. Ehlers' methodology "Motivation for success"). The pedagogical experiment was conducted for five years, from 2017 to 2022. The study was conducted on the basis of Mari State University with the participation of 300 students. The results were obtained on a significant increase in the motivation of bachelor students in the field of training "Physical Culture" to implement the methods of sports selection, as a result of a pedagogical experiment.

**Keywords:** motivation, sports selection, student training, vocational training, motivational readiness.

Современное состояние физического воспитания и спорта требует наличия методически грамотных специалистов – профессионалов, для решения широкого спектра задач в данной области. Одной из таких задач является реализация методики спортивного отбора [1]. Спортивный отбор в настоящее время является неотъемлемой частью процесса многолетней подготовки квалифицированных спортсменов во всех без исключения видах спорта [2]. Но, как показывает практика, в настоящее время присутствует дефицит высококвалифицированных специалистов, специализирующихся непосредственно на организации и проведении спортивного отбора. Чаще всего, спортивный отбор проводится непосредственно тренерами, с привлечением спортивных врачей. И, при этом, возникает целый ряд проблем, связанных с тем, что:

- действия тренеров и спортивных врачей в реализации методики спортивного отбора не всегда согласованы;
- при проведении спортивного отбора опытными тренерами, часто превалирует субъективный фактор;



- стандартные методические рекомендации по проведению спортивного отбора разрабатываются централизованно и не отражают региональной специфики учебно-тренировочного процесса;

- в ряде спортивных дисциплин, не обладающих высокой популярностью, спортивный отбор практически не проводится.

В силу действия перечисленных факторов, часто проведение спортивного отбора носит формальный характер, что, безусловно, снижает его эффективность. Для решения данной проблемы, необходима целенаправленная профессиональная подготовка специалистов в области спортивного отбора.

Подготовка квалифицированных специалистов по направлению «Физическая культура» в соответствии современным с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС 3++) предполагает не только формирование у студентов широкого спектра профессионально важных знаний, умений и навыков, но и развитие целого ряда компетенций, необходимых специалистам в области физического воспитания и спорта. Но, как показывают многочисленные исследования, проведенные в области психологии физического воспитания и спорта, первоначальным фактором успешности подготовки специалистов в той или иной профессиональной области, является их мотивация. Именно отсутствие мотивации зачастую становится препятствием для освоения студентами тех или иных профессиональных умений и навыков, формирования у них готовности к выполнению того или иного вида профессиональной деятельности [3]. В связи с этим, в рамках нашего исследования была поставлена цель – проведения и оценки эффективности ряда педагогических мероприятий, направленных на формирование мотивации студентов-бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» к реализации методики спортивного отбора.

Методика исследования была основана на проведении педагогического эксперимента по апробации ряда педагогических мероприятий по формированию у студентов-бакалавров направления подготовки «Физическая культура» мотивации к реализации методики спортивного отбора. Эти мероприятия включали в себя: выполнение учебных проектов, решение кейс-задач, взаимодействие с тренерами – практиками, включение в работу по проведению спортивного отбора в ход прохождения производственной практики и пр. Для оценки эффективности развития мотивации студентов было использовано анкетирование и тестирование (методика Т. Элерса «Мотивация к успеху»). Педагогический эксперимент проводился в течение пяти лет, с 2017 по 2022 год.

Исследование было проведено на базе Марийского государственного университета с участием 300 студентов факультета

физической культуры, спорта и туризма, из них 200 студентов составили экспериментальную группу и 100 студентов – контрольную.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента были получены данные о том, что и в экспериментальной, и в контрольной группах по результатам теста Т. Элерса «Мотивация к успеху», преобладали средние с тенденцией к низким значения. По результатам проведенного анкетирования, на констатирующем этапе педагогического эксперимента, более половины респондентов и в экспериментальной и в контрольной группах (68% и 67% соответственно) планировали применять в своей будущей профессиональной деятельности методику спортивного отбора, но несколько меньшее количество респондентов (54% в экспериментальной группе и 52% в контрольной группе) считали применение методики спортивного отбора в своей будущей профессиональной деятельности обязательным. Кроме того, в начале педагогического эксперимента лишь половина респондентов в экспериментальной и контрольной группах (52% и 53%) соответственно, считали необходимым изучение методики спортивного отбора в рамках своей профессиональной подготовки. При этом, в преобладающем большинстве случаев (96% в экспериментальной группе и 97% в контрольной группе) основным источником информации о методике спортивного отбора являлись учебные лекции. Другие источники знаний о методике спортивного отбора, касающиеся общения с тренерами и самостоятельного поиска информации, были актуальны не более, чем для трети респондентов в обеих группах. Все это однозначно указало на то, что в начале педагогического эксперимента, мотивационный компонент готовности студентов-бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» находился на невысоком уровне развития.

После проведения на формирующем этапе педагогического эксперимента ряда приведенных выше педагогических мероприятий, были получены данные о том, что в экспериментальной группе произошли заметные сдвиги в формировании мотивационного компонента готовности студентов к реализации методики спортивного отбора. В частности, заметно выросла их мотивация к успеху в то время, как значения контрольной группы сохранились практически на прежнем уровне. Это видно в таблице 1.

Проведенное на контрольном этапе педагогического эксперимента повторное анкетирование членов экспериментальной и контрольной групп указало на то, что в экспериментальной группе значительно вырос процент респондентов, планирующих в своей будущей профессиональной деятельности применять методику спортивного отбора (было 68%, стало 98%) в то время, как в контрольной группе, наоборот, этот процент снизился (было 67%, стало 60%).

При этом, в качестве обязательного компонента своей будущей профессиональной деятельности применение методики спортивного отбора отметили 96% респондентов из экспериментальной группы (в начале эксперимента таковых было 54%) и 56% респондентов из контрольной группы (в начале эксперимента таковых было 52%).

**Таблица 1**

**Динамика результатов теста Т. Элерса  
в процессе педагогического эксперимента (в баллах)**

Этап эксперимента	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Констатирующий этап	13,1±0,4	13,1±0,22
Контрольный этап	26,7±0,21	13,8±0,27

На наличие необходимости знаний, умений и навыков, касающихся методик спортивного отбора в подготовке к выполнению своей будущей профессиональной деятельности, в экспериментальной группе в конце эксперимента отметили 100% респондентов (в начале эксперимента таковых было 52%) и 53% респондентов в контрольной группе (в начале эксперимента таковых было также 53%). Также изменились ответы на вопрос об источниках знаний студентов о методике спортивного отбора. Это видно из таблицы 2.

**Таблица 2**

**Распределение ответов на вопрос анкеты об источниках знаний,  
касающихся методики спортивного отбора, полученных в  
экспериментальной и контрольной группах  
в процессе педагогического эксперимента (в %)**

Ответ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Учебные лекции	96%	96%	97%	100%
Чтение дополнительной литературы	24%	84%	22%	20%
Общение с тренерами	36%	90%	37%	42%
Самостоятельный поиск информации в Интернет	18%	67%	21%	20%

*Примечание: Отвечая на данный вопрос анкеты каждый респондент мог сделать несколько выборов.*

Из таблицы 2 видно, что в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе значительно повысился процент стремления

студентов к самостоятельному поиску информации о методике спортивного отбора.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования указывают на то, что формирование мотивации студентов-физкультурников к реализации методики спортивного отбора является важным компонентом их профессионального обучения, и эта мотивация может быть сформирована путем целенаправленной педагогической работы.

#### **Список литературы:**

1. Быков Н.Н., Шляпников А.В. Организационные основы современной системы спортивного отбора и ориентации // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 188-192.
2. Уголькова Е.Р. Спортивный отбор и его теоретические аспекты, спортивный отбор на этапе углубленной специализации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 426-430.
3. Умнов В.П. Изучение мотивации обучения студентов института физической культуры и спорта Петрозаводского государственного университета // Психология человека в образовании. 2019. Т. 1. № 4. С. 351-363.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Новикова И.В.**

к.с.н., доцент, проректор по образовательной деятельности,  
Государственное автономное учреждение дополнительного  
профессионального образования «Саратовский областной институт  
развития образования», г. Саратов

### **Заступенко Г.Ф.**

учитель физической культуры, Муниципальное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 6», г. Саратов

### **Ефимова Е.Ю.**

учитель физической культуры, Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение «Гимназия № 3», г. Саратов

**Аннотация:** В соответствии с Конституцией Российской Федерации здоровье человека выступает базовой российской ценностью. Особую роль в формировании культуры здоровья подрастающего поколения государство отводит развитию физической культуры и спорта. Статья посвящена вопросам развития системы физкультурного образования школьников в контексте здоровьесбережения. Представленный опыт инновационной деятельности показывает необходимые векторы развития системы в современных условиях образования.

**Ключевые слова:** система физкультурного образования, здоровьесберегающая образовательная среда, федеральный государственный образовательный стандарт,

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», базовые виды спорта, новые виды спорта.

## HEALTH PROTECTION ASPECTS OF DEVELOPING PHYSICAL EDUCATION SYSTEM OF SCHOOLCHILDREN

**Novikova I.V.**

State Independent Institution of Additional Professional Education  
«Saratov Regional Institute of Education Development», Saratov

**Zastupenko G.F.**

Municipal General Education Institution  
«General Secondary School № 6», Saratov

**Efimova E.Y.**

Municipal autonomous educational institution  
«Gymnasia № 3», Saratov

**Abstract:** In accordance with the Constitution of the Russian Federation, human health is the basic Russian value. The state assigns a special role in forming the younger generation's health culture to the development of physical culture and sports. The article is devoted to the issues of developing the system of physical education of schoolchildren in the context of health protection. The presented experience of innovative activity demonstrates the necessary vectors of developing the educational system in the current context.

**Key words:** system of physical education, health protection environment, Federal State Education Standards, the All-Russian Physical and Cultural Complex GTO "Ready for Labour and Defence", basic sports, new types of sports.

Стратегии государственной образовательной политики в Российской Федерации определяют физическую культуру и спорт как действенное средство укрепления здоровья человека. В статьях 41 и 72 Конституции Российской Федерации говорится о «поощрении деятельности, способствующей развитию физической культуры и спорта», о «сохранении и укреплении общественного здоровья, создании условий для ведения здорового образа жизни, формировании культуры ответственного отношения граждан к своему здоровью».

В Указе «О национальных целях развития России до 2030 года» в п.1 а определена такая цель как «сохранение населения, здоровья и благополучия людей». На её достижение, в том числе, направлен национальный проект «Образование».

В соответствии с Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, «учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления».

Нормативными основаниями организации системы физкультурного образования школьников выступают требования федерального государственного образовательного стандарта общего образования (далее – ФГОС), Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО), и санитарно-эпидемиологические требования к воспитанию и обучению.

Интеграция урочных, внеурочных форм учебного предмета «Физическая культура» и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности позволит повысить эффективность системы при достижении требований ФГОС к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения программ общего образования и выполнить нормативные требования.

Система физкультурного образования создает управленческие, организационные и содержательные условия для формирования и развития здоровья обучающихся и позволяет воспроизвести эффекты здоровьесберегающей образовательной деятельности: сформированность привычки к занятиям физической культурой и спортом, воспроизводство необходимого объема двигательной активности в соответствии с физиологическими нормами, уровень физической подготовленности в соответствии с нормами ВФСК ГТО.

Современное содержание физкультурного образования в соответствии с обновленными ФГОС выступает действенным инструментом повышения его качества, создает условия для реализации не только базовых видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание), но и развития новых видов спорта (бадминтон, гандбол, триатлон, спортивная борьба и другие).

В федеральный реестр примерных основных общеобразовательных программ, размещенном на портале <https://fgosreestr.ru/>, входит 16 модулей примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», которые одобрены и рекомендованы к использованию в образовательном процессе федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию.

Анализ видов спорта, которые стали предметом разработки данных программ, согласно классификации Л.П. Матвеева, в основе которой лежат особенности предмета состязаний и характер двигательной активности, позволяют сделать вывод о преобладании видов спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью с предельным проявлением психофизических качеств занимающихся (бадминтон, гандбол, хоккей, футбол, флорбол, лапта, спортивная борьба, дзюдо, легкая атлетика, плавание, гимнастика, аэробика). Далее идут виды спорта, характеризующиеся абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (шахматы) и виды спорта, главным содержанием которых являются двигательные действия (триатлон).

Анализ видов спорта по типу проявления физических, технических и тактических способностей занимающихся показывает, что все представленные виды спорта классифицируются по всем 6 подгруппам: скоростно-силовые (легкая атлетика), сложно-координационные (гимнастика, аэробика), циклические, которые характеризуются проявлением выносливости в перемещении в пространстве (плавание); спортивные игры (футбол, бадминтон, гандбол, хоккей, флорбол, лапта); единоборства (борьба); многоборья (триатлон). Лидирующие позиции занимают спортивные игры.

Вышеперечисленные спортивные игры относятся к командным видам спорта, основанным на игровой деятельности. Игровая деятельность всегда вызывает у обучающихся любого возраста положительные эмоции, мотивирует к двигательной активности, благотворно влияет на все компоненты здоровья человека: физическое, психическое, социальное и духовное здоровье. Хочется особо выделить бадминтон как вид спорта для коррекции зрения (профилактика и лечение миопии). Игра в бадминтон на открытом воздухе создает условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Легкая атлетика как вид из подгруппы скоростно-силовых видов спорта оказывает положительное влияние на подвижность нервных процессов, гармоничное развитие всех групп мышц и общей выносливости.

Гимнастика и аэробика воздействуют в большей степени на повышение уровня координационных способностей, что позволяет активно развивать психические процессы.

Плавание обеспечивает закаливание организма, умение передвигаться в условиях водной среды, расслабление опорно-двигательного аппарата.

Спортивная борьба, дзюдо и самбо как виды единоборств гарантируют возможность освоения приемов самообороны, безопасных способов падений, оказания массирующих воздействий при выполнении захватов, что способствует улучшению обмена веществ и кровообращения.

Триатлон как вид спорта, состоящий из бега, езды на велосипеде и плавания, производит комплексное воздействие и прежде всего на развитие сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, современный подход к увеличению основных средств физической культуры (базовые виды спорта) позволяет обновлять содержание физкультурного образования посредством использования новых видов спорта для школьного образования.

В Саратовской области с 2020 года реализуется программа региональной инновационной площадки «Обновление содержания физкультурного образования в общеобразовательных организациях средствами базовых и новых видов спорта» на базе 12

общеобразовательных организаций. Обновление содержания осуществляется посредством бадминтона, гандбола, самбо, футбола.

Результатами внедрения моделей обновления физкультурного образования выступают:

- использование новых видов спорта в урочной, внеурочной деятельности и дополнительном образовании;
- интеграция общего и дополнительного образования посредством реализации образовательных программ в сетевой форме;
- повышение эффективности взаимодействия общеобразовательных организаций с региональными федерациями по видам спорта;
- увеличение школьных спортивных клубов, развивающих базовые и новые виды спорта;
- укрепление материально-технической базы посредством участия общеобразовательных организаций в федеральных проектах и программах;
- повышение квалификации педагогов, реализующих различные модули рабочих программ учебного предмета «Физическая культура».

Данные результаты обеспечивают повышение уровня достижения личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре, уровня физической подготовленности обучающихся в соответствии с нормами ВФСК ГТО, воспроизводство необходимого уровня двигательной активности школьников, увеличение количества детей, подростков и молодежи, вовлеченных в систему детско-юношеского спорта.

Таким образом, развитие физкультурного образования школьников осуществляется с учетом эффектов здоровьесберегающей деятельности, требований ФГОС общего образования, норм ВФСК ГТО, санитарно-эпидемиологических требований к воспитанию и обучению, что позволит повысить уровень достижения показателей магистрального направления «Здоровье» федерального проекта «Школа Минпросвещения России».

#### **Список литературы:**

1. Конституция Российской Федерации. URL: [https://fgosreestr.ru/educational\\_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-nachalnogo-obshchego-obrazovaniia](https://fgosreestr.ru/educational_standard/federalnyi-gosudarstvennyi-obrazovatelnyi-standart-nachalnogo-obshchego-obrazovaniia) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202210060013?index=1&rangeSize=1>
2. Указ о национальных целях развития России до 2030 года. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/63728>
3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/>



4. Левиза И.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей среды образовательной организации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-formirovaniyu-zdoroviesberegayuschey-sredy-obrazovatelnoy-organizatsii/viewer>

5. Примерная рабочая программа учебного предмета физическая культура (модуль «Бадминтон») для образовательных организаций, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. URL: <https://fgosreestr.ru/oor/primernaia-raboचाia-programma-uchebnogo-predmeta-fizicheskaia-kultura-modul-badminton-dlia-obrazovatelnykh-organizatsii-realizuiushchikh-programmy-nachalnogo-obshchego-osnovnogo-obshchego-i-srednego-obshchego-obrazovaniia>

6. Щекин А. Ф., Журавлева Ю. И., Ярошенко Е. В. Классификация видов спорта // Технологии, образование, наука: стратегия прорыва: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 06 марта 2020г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 50-53. URL: <https://apni.ru/article/504-klassifikatsiya-vidov-sporta>

## **НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАВЕДУЮЩЕГО КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Онищенко А.Н.**

д.м.н., профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта  
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

**Аннотация:** В процессе исследования изучены некоторые направления деятельности заведующего кафедрой физической культуры и спорта в образовательном пространстве юридического вуза. Выявлен ряд проблем и предложены мероприятия по совершенствованию этой работы.

**Ключевые слова:** физическая культура студента, кафедра физической культуры и спорта, неспециальное физкультурное образование.

## **SOME PROBLEMS OF ACTIVITY HEAD OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

**Onishchenko A.N.**

Saratov State Law Academy, Saratov

**Abstract:** In the course of the research, some areas of activity of the head of the Department of Physical Culture and Sports in the educational space of a law university were studied. A number of problems have been identified and measures have been proposed to improve this work.

**Keywords:** student's physical culture, Department of Physical culture and Sports, non-specialized physical education.

В настоящее время публикуется большое количество научных статей и сообщений о роли физической культуры в оптимальном функционировании общества, совершенствовании функционального состояния и увеличении профессионального долголетия трудоспособного населения, снижении заболеваемости и повышении роли здорового образа жизни, улучшении процесса формирования и развития профессионально важных качеств и военно-прикладных навыков [1, 2, 4, 6, 9]. Пусковым стимулом активизации исследований послужил период противоэпидемических ограничений во время развития в планетарном масштабе covid-инфекции и беспрецедентное деструктивное давление на государство со стороны недружественных мировых элит после начала специальной военной операции, необходимость в кратчайшие сроки усилить обороноспособность страны [2, 5, 7, 8]. В современных условиях все больше становится необходимым овладевать ценностями физической культуры, раскрывая её многогранную и сложную структуру с широким спектром функций и видов. При этом двигательная активность по всему комплексу физических упражнений в процессе жизнедеятельности человека является залогом физического совершенствования личности, возрастания физиологических резервов организма и сохранения и укрепления здоровья. Образовательное пространство высших учебных заведений является местом телесной и духовной гармонизации молодёжи, самосовершенствования и возникновения потребности к физкультурно-спортивной деятельности в целях достижения необходимого уровня готовности к труду и обороне. Гибридная война, объявленная Российскому государству, ставит проблему развития физической культуры и спорта в ряд первоочередных задач выживания нации.

Организацию процесса овладения ценностями физической культуры в вузе осуществляет учебное, учебно-методическое управление (отдел) и кафедра физической культуры и спорта. Поэтому деятельность заведующего кафедрой имеет ведущее значение для получения положительного конечного результата.

**Цель исследования:** рассмотреть деятельность заведующего кафедрой физической культуры и спорта в высшем учебном заведении и предложить ряд мероприятий по её оптимизации в современных условиях.

**Методика исследования:** в рамках настоящей работы использовались собственный ретроспективный опыт, данные специализированной научной и учебно-методической литературы, некоторые результаты различного рода анкетирований и опросов преподавателей и студентов, замечания ревизоров и руководства, включенное наблюдение, профессиографический хронометраж деятельности, отзывы выпускников. В процессе научных изысканий ведущая роль принадлежала преподавательскому составу и обучаемым Саратовской государственной юридической академии.

В конце исследования на базе многофакторного сопоставления данных и многовекторного анализа материалов предлагались направления оптимизации и конкретные целенаправленные мероприятия по совершенствованию работы заведующего и кафедрой при реализации неспециального физкультурного образования студенческой молодежи.

**Основные результаты работы.** Должность заведующего кафедрой относится к руководящей работе и является выборной с подчинением проректору по учебной работе. Спектр должностных обязанностей охватывает все направления деятельности, включая учебное, научное, организационное, административное, международное и иные направления. Ответственность соответствует должностным обязанностям с акцентом на особое внимание эффективной работе кафедры.

По-нашему мнению, заведующий кафедрой должен соответствовать следующим квалификационным требованиям: высшее профессиональное образование и повышение квалификации (1-2 месяца) за последние три года, наличие ученой степени, ученого звания и утверждённые тема и план докторской диссертации (если нет ученой степени доктора наук), стаж научно-педагогической работы по направлению преподаваемых дисциплин не менее 10 лет. После выборов и назначения на должность целесообразно прохождение повышения квалификации (усовершенствования) в ведущих вузах страны по физической культуре и спорту длительностью не менее 4-6 недель; краткосрочного усовершенствования (1-2 недели) на специальных курсах для заведующих кафедрой (на базе Минобрнауки РФ, МГУ или ведущих отраслевых вузов); консультативные собеседования с известными специалистами региона и центра по тематике кафедры.

Крайне сложной задачей является правильная расстановка кадров на кафедре. В настоящее время идет смена поколений преподавательского состава. Она затруднена особенностями многоуровневого образования (учет в квалификационных требованиях уровня необходимого для преподавательской работы); отсутствием мотивации на преподавательскую деятельность при имеющемся уровне оплаты (средняя зарплата в вузе должна определяться по должностям ассистента, преподавателя, старшего преподавателя и соответствовать 200% от средней зарплаты в соответствующем регионе); реальным дефицитом необходимых специалистов; растущими требованиями к педагогам и психолого-педагогическими проблемами современной студенческой молодежи. Всё это можно попытаться решить целенаправленной селекционной работой; выделением спецгрупп талантливых студентов для их подготовки к педагогической деятельности; созданием гибкого премиального фонда; подготовкой специальных контрактов для педагогов с поэтапным выполнением обязательств, как преподавателя, так и вуза; каскадным способом заключения контракта по нарастающей 1-3-5 лет.

Заведующий кафедрой должен разработать долгосрочную стратегию развития по направлениям работы и подобрать ответственных за эти сектора лиц заинтересовав их моральным и материальным стимулированием. Должна быть команда единомышленников, выполняющих важную задачу физического воспитания обучаемых. Огромное значение имеет уровень взаимоотношений и взаимопонимание с руководящим составом высшего учебного заведения. Необходима коммуникативность, терпение, выдержка, такт, логика, доказательность, в нужный момент – напористость и лоббирование интересов. Большая удача, если среди них есть адепты физкультурного движения, здорового образа жизни и спортсмены.

Представляется целесообразным наличие в штате кафедры заместителя заведующего по учебной работе.

В результате исследования выявлены некоторые проблемы по учебной и учебно-методической работе:

- рост требований к качеству и объёму учебно-методической документации, нарастающая цифровизация образования, преваленс развития индивидуальных образовательных траекторий на фоне отхода от зарубежных стандартов;

- необходимость более качественного медицинского контроля состояния здоровья студентов перед началом практических занятий по физической культуре и спорту (особенно после карантинных противоэпидемических мероприятий);

- снижение уровня физической подготовленности студентов (необходимо введение каскадной государственной программы «Физическая культура в условиях дошкольного, школьного, среднего и высшего профессионального образования» с элементами военно-прикладной подготовки);

- ежегодно высокая доля студентов, относящихся к специальной медицинской группе (от 15 до 35%) (необходимы дополнительная подготовка преподавателей адаптивной направленности и ЛФК; инновационные методические принципы проведения занятий; усиленный контроль за состоянием обучаемых; специфический инвентарь);

- «усталость» спортивных сооружений, площадок и помещений, что приводит периодически к нарушениям гигиенических требований во время занятий физической культурой и спортом;

- дополнительная загрузка спортивной базы различными мероприятиями, снижающими эффективность и ритмичность учебных занятий;

- замещение длительных циклов повышения квалификации преподавателей в ведущих вузах и центрах России краткосрочными усовершенствованиями на региональном и вузовском уровне;

- потребность к ежедневным занятиям физической культурой и спортом только у 7-10% студентов; разбросанность по расписанию практических занятий без учета суточных физиологических особенностей функционирования организма и динамики трудоспособности и утомления (физическая активность, как и питание должно быть ритмичным и сбалансированным);

- недостаточная активность для развития мотивационной сферы овладения ценностями физической культуры;

- необходимость большего внимания профессионально-прикладной физической подготовке;

- необходимость включения в обязательный перечень спортивных сооружений и мест для занятий физической культурой стадиона – основного спортивного ядра (аренда), гимнастической площадки с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами с пропускной способностью 100 человек (аренда), полосы препятствий (два направления, для исключения травматизма с надувными элементами), площадки для рукопашного боя, помещения для гидротермических процедур;

- растущие требования к повышению качества проведения занятий, их соответствия учебной программе, применению современных образовательных технологий, использованию разработанных фондов оценочных средств;

- необходимость постоянной работы на учебных порталах, в информационных сетях с целью разработки и реализации образовательного процесса на расстоянии с учетом специфики физической культуры;

- снижение активности в издательской деятельности по учебным и учебно-методическим пособиям.

К сожалению, ограниченный объем публикации не представляет возможности полного рассмотрения выявленных проблем.

Проблемы научной работы:

- отсутствие желающих на кафедре стать соискателем ученой степени (поэтому увеличение числа ученых может идти только за счет внешних совместителей);

- стойкая негативная тенденция снижения уровня проводимых научных исследований, как преподавателями, так и студентами;

- отсутствие научно-исследовательских работ с внешним финансированием; монографий, грантов, федеральных, региональных целевых программ, государственных заданий Минобрнауки РФ, в которых принимают участие сотрудники кафедры;

- необходимость в большинстве случаев оплачивать научные публикации независимо от гениальности их содержания;

- подавляющая форма заочного участия в научных конференциях.

Отдельно необходимо отметить широкий спектр физкультурно-спортивной работы в масштабах вуза, города и региона. В идеальных условиях по этим вопросам заведующий кафедрой должен только решать проблему распределения времени использования спортивных сооружений и площадок. Все остальное возложено на спортивный клуб в иерархии проректора по воспитательной работе. Однако в действительности львиная доля этой деятельности возложена «де факто» на руководителя учебного подразделения неспециального физкультурного образования.

**Выводы.** Деятельность кафедры физической культуры и спорта по неспециальному физкультурному образованию в современных непростых условиях имеет выраженную специфику, сложность и многогранность, связанную с необходимостью донести ценности физической активности и здорового образа жизни до студенческой молодёжи. Ведущую роль в этой деятельности играет заведующий учебным подразделением: его личность, работоспособность, самоотверженность и самоотдача. В настоящее время имеется необходимость оптимизации данной работы в образовательном пространстве вуза. Требуется провести ряд организационных, методических, процессуальных и финансовых мероприятий. На федеральном уровне нормативными документами представляется возможным закрепить еженедельные двухразовые (по два академических часа) учебные занятия по физической культуре и спорту на протяжении всего периода обучения в вузе. Ведущие физкультурные вузы страны под руководством профильных министерств могут разработать и внедрить с долгосрочным сроком действия Руководство по физической культуре и спорту для высших учебных заведений с подробным описанием всех направлений работы. Время требует внедрения инновационных форм проведения занятий с учетом необходимости улучшения профессионально-прикладной (военно-прикладной) физической подготовки.

#### Список литературы:

1. Лубышева Л.И. Физическая подготовленность спортивного студенчества как фактор формирования профессиональных компетенций // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 103.

2. Лубышева Л.И. Социологические исследования как фактор управления социальными процессами в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2022. № 11. С. 103.

3. Мелентьев А.Н. Профессиональная деятельность коллектива кафедры физической культуры и спорта в аспекте социологического анализа / А.Н. Мелентьев, А.И. Раковецкий, Д.В. Сорокин, А.Н. Малинин // Теория и практика физической культуры. 2023. №1. С. 104-106.

4. Онищенко А.Н. Мнение преподавателей о подготовке студентов по дисциплине «Физическая культура» // Актуальные проблемы физической культуры и

спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы III Международной научно-практической конференции. Издательство: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия (Чебоксары), 2018. С. 43-48.

5. Онищенко, А.Н. Содержание и организация дистанционного обучения на кафедре физической культуры и спорта вуза в условиях ограничения жизнедеятельности / А.Н. Онищенко, Д.Г. Шитов, Н.В. Ларин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 1. С. 76–79.

6. Страдзе А.Э. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / А.Э. Страдзе, И.М. Быховская. Москва-Берлин: Издательство: ООО «Директмедиа Паблишинг», 2019. 288 с.

7. Федотов И.А. Физическая подготовка студентов вуза к военной службе в процессе внеурочной физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 2. С. 14-17.

8. Шайхетдинов Р.Г. Развитие специальных физических качеств студентов в условиях военного учебного центра классического университета // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 1. С. 59-63.

9. Ющук Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич. М.: Практика, 2015. 416 с.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ В ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Павлюкова Н.А.**

старший преподаватель кафедры спортивных игр,  
Институт физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация.** В статье изложены особенности профессиональной деятельности учителя физической культуры. Материал содержит информацию о средствах подготовки вузом специалистов к работе. Также в статье рассматриваются факторы, влияющие на успешность профессиональной деятельности учителя физической культуры, среди которых мотивация, профессиональные знания, умения и навыки, морально-нравственные и волевые качества личности.

**Ключевые слова:** личность учителя физической культуры, профессионально-педагогическая подготовленность учителя.

## **PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ORIENTATION IN THE PREPARATION OF A TEACHER OF PHYSICAL CULTURE**

**Pavlyukova N.A.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** The article describes the features of the professional activity of a physical education teacher. The material contains information about the means by which the university

prepares specialists for work. The article also examines the factors influencing the success of the professional activity of a physical education teacher, including motivation, professional knowledge, skills and abilities, moral and volitional qualities of a person.

**Keywords:** the personality of the physical education teacher, professional and pedagogical readiness of the teacher.

В учебном процессе учителю отводится ведущая роль и, логично, что система образования предъявляет высокие требования к личности педагога, его компетенции и профессионализму. Кроме того, современное общество и условия жизни требуют совершенствования системы и качества подготовки будущего педагога, так как содержание его деятельности не может не меняться со временем.

Для качества учебно-воспитательного процесса не менее важна и самореализация педагога в своей профессиональной деятельности. Для этого необходимо понимание психологических основ формирования компетентного и перспективного в своей сфере деятельности специалиста по спорту.

Для решения этих задач важно учитывать и понимать модели превращения студента педагогического вуза в специалиста с большой буквы.

На успешность учителей по физической культуре в их педагогической деятельности влияет совокупность сформированных профессиональных компетенций, предусмотренных учебным планом вуза, и профессионально значимых свойств личности. Последнее объединяет в себе определенные черты характера, психические свойства и способности.

На уроках физкультуры ставятся специфические цели и задачи, для решения которых от педагога требуются очень широкий круг навыков и умений. Работа специалиста по спорту и физической культуре настолько разнообразна, что вузовское образование не всегда гарантирует его готовности ко всем аспектам профессиональной деятельности в равной степени.

В специальности учителя физической культуры есть и свои особенности. По сравнению с преподавателями других школьных дисциплин, он работает в определенных, специфических условиях [1]. В психологии физического воспитания эти условия выделены в три группы: условия психического напряжения, условия физической нагрузки, условия, связанные с внешними факторами.

Условия психического напряжения обусловлены тем, что урок физической культуры (особенно в младших и средних классах) проходит в очень шумной обстановке. Этот шум не может не воздействовать на нервную систему учителя, вызывая ее истощение, параллельно с этим идет нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки. Другое возможное напряжение нервной системы вызывается частыми переключениями с одной возрастной группы на другую, а также высокой ответственностью



за здоровье детей и безопасность на уроке.

Условия физической нагрузки выражаются в необходимости показа заданий и физических упражнений, в осуществлении совместно с учениками физических действий (особенно в походах), в необходимости заверить учащихся в безопасности выполнения физических упражнений, то есть обеспечении надежной помощи и страховки.

В числе условий, связанных с внешними факторами, постоянные воздействия климатических и погодных условий во время уроков на свежем воздухе и активного отдыха, а также влияние санитарно-гигиенического состояния спортивных залов.

Способность учителя эффективно осуществлять воспитательный процесс складывается не только из его профессионализма и компетенции, но и из личного примера. Последний в свою очередь подразумевает осведомленность и определенный уровень подготовки в разных видах спорта и физкультурной деятельности (не только входящих в учебные планы школ), хорошей физической подготовленности, поддержания спортивной формы, систематических занятий спортом или физической культурой.

Есть еще один момент, отличающий работу учителя физической культуры от преподавания других школьных дисциплин. Специалисты по этому предмету не только обучают школьников, формируя двигательные умения, навыки и знания, но и воздействуют непосредственно на организм детей. Нагрузка, определяемая учителем, должна быть адекватной возрасту школьников, их подготовленности, но в то же время содействовать физическому развитию и укреплению здоровья.

Отсюда вытекает значимость расставления приоритетов при подготовке учителя: в одном ряду с формированием необходимых знаний, умений и навыков должна стоять профессиональная культура будущего педагога, способствующая его гармоничному развитию в целом.

Будущему успешному учителю физической культуры важно иметь интерес к выбранной профессии, а также склонность к преподавательской (педагогической деятельности), что лежит в основе профессионально-педагогической направленности (ППН) личности учителя. Эти два компонента взаимосвязаны так, что второе является необходимым условием первого. Если говорить о профориентационном аспекте, то у школьников–спортсменов (желающих связать свою профессиональную деятельность с физической культурой и спортом) эта взаимосвязь выражена слабо, другими словами у них возможно наличие желания получить профессию, но при этом отсутствует склонность к педагогической деятельности и наоборот. Но эта взаимосвязь усиливается с увеличением стажа работы по профессии и с приобретением опыта.

Профессиональная направленность личности учителя включает интерес к профессии учителя, педагогическое призвание,

профессионально-педагогические намерения и склонности. Основа педагогической направленности – интерес к профессии учителя, который проявляется в положительном эмоциональном отношении к детям, их родителям, педагогической деятельности в целом, в стремлении к овладению педагогическими знаниями и умениями [2].

Основу успешности в профессиональной деятельности обеспечивают теоретические знания, практические навыки и умения не только в разных видах спортивно-физкультурной деятельности, но и знания, навыки и умения в преподавании и обучении. Чем более развито профессиональное мышление, тем сильнее будет его влияние на профессиональный интерес.

В учебном плане Института физической культуры и спорта много теоретико-практических дисциплин, содействующих формированию профессионально-педагогической направленности личности будущего учителя физической культуры и спортивного тренера. Это предметы таких циклов как «Методика обучения и воспитания физической культуры», «Спортивные игры», «Обучение базовым видам спорта», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», разные виды практик. Для успешности в работе специалистам важно понимать, а также внутренне соглашаться и принимать цели и задачи профессиональной деятельности.

В ходе работы мы наблюдаем, что не у всех студентов в процессе обучения повышается ППН, а иногда имеет место ее ослабление, причиной чего является низкая склонность к педагогической деятельности. В психологии выделяют три уровня сформированности ППН [3]: высокий, средний и низкий. Эти уровни имеют различия в качестве профессионального интереса студентов и степени удовлетворенности выбранной профессией, а также в степени склонности к педагогической деятельности. Исходя из вышеизложенного становится понятно, что формированию ППН личности студента нужно всячески способствовать. На одно из первых мест выходит мотивационный фактор.

Профессия специалиста в сфере физической культуры и спорта в современных условиях становится очень востребована, и это не только тренер или учитель физической культуры в школе. Человеку в условиях современной жизни часто необходима помощь данного рода специалистов. А это дает возможность быть востребованным и иметь средства для существования. Исходя из этого, надо формировать адекватное отношение студентов к своей работе и строить всю учебную работу студентов так, чтобы учеба, труд, общественная работа, практика соответствовали их будущей профессиональной деятельности. Максимальное значение для формирования специалиста имеет интерес к профессии, который нужно прививать и развивать с 1 курса, и на основе которого содействовать активизации у молодежи профессионального самовоспитания и самообразования. На наш взгляд все виды студенческой деятельности, к

которым можно отнести учебу, педагогическую практику, общественно-полезный труд, мероприятия, нужно организовывать с учетом требований педагогической деятельности.

Если говорить о подготовке будущих учителей физической культуры, то она должна быть направлена на формирование гуманистического мировоззрения и ценностных ориентаций студентов, чья дальнейшая профессиональная деятельность предусматривает гармоническое развитие основных составляющих здоровья школьников. Чтобы достичь хороших результатов в подготовке специалистов, необходимо формировать у студентов мотивации учителя физической культуры к профессиональной деятельности на основе аксиологии, знаний и понимания ее основных положений, осознания и соблюдения педагогических ценностей, а также формировать профессионально-личностные ценности учителя физкультуры.

В. Бальсевич выделяет такие ценностные ориентации учителя физической культуры как общий уровень знаний о методах и средствах физического развития и усовершенствования человека; общий научно-технологический потенциал физической культуры, составляющий ее интеллектуальную основу и содержащий в себе значительный комплекс специализированных знаний о физической активности человека, о накопленном обществом опыте физического воспитания и физической подготовки молодежи; опыт организации физической активности [4].

В работе с детьми учителю физической культуры необходимо уметь организовывать учащихся на протяжении всего урока, наблюдать за ними, разбираться в настроениях детей, учитывать их индивидуальные и возрастные особенности и возможности, владеть такими способностями как терпимость, чувство юмора, настойчивость, оптимизм. Поскольку профессиональная деятельность будущих педагогов осуществляется в режиме постоянного взаимодействия с людьми, особую значимость приобретает развитие всех вышеперечисленных качеств. В связи с этим вызывает интерес представление студентов о значимости личностных особенностей учителя физической культуры.

С помощью анкетирования мы выявили, что на первые три места по значимости студенты Института физической культуры и спорта поставили терпимость (33%), доброту и нравственность (20%), искренность (13%). В процессе дальнейшего обучения отношение к степени значимости способностей особо не изменилось, за исключением того, что терпимость на первое место поставило уже 40% опрошенных.

Развиваемые личностные качества студентов, их профессиональные знания, умения и навыки могут определять перспективы школьной физической культуры. Гармонично развитый учитель, сочетающий в себе сформированные профессиональные знания, умения, навыки и профессиональную культуру, способен к обеспечению эффективности и

гуманности организованного им педагогического процесса.

#### **Список литературы:**

1. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2009.
2. Слостенин В.А. Педагогика / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. М.: Издательский центр "Академия", 2002. 31 с.
3. Г.Д. Бабушкин Психология физической культуры / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. М.: Спорт, 2016. 624 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2-7.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА»**

**Павлюкова Н.А.**

старший преподаватель кафедры спортивных игр, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** в статье рассматривается значение самостоятельной работы для освоения учебной дисциплины «Гимнастика». В связи с небольшим количеством аудиторных и практических часов качество выполнения самостоятельных заданий играет ведущую роль в формировании профессиональных компетенций. В статье анализируется организация самостоятельной работы, описываются ее виды.

**Ключевые слова:** самостоятельная работа, организация самостоятельной работы студентов, условия, способствующие повышению ее эффективности.

### **INDEPENDENT WORK OF STUDENTS IN THE PROCESS OF STUDYING THE DISCIPLINE "GYMNASTICS"**

**Pavlyukova N.A.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** the article discusses the importance of independent work for the development of the academic discipline "Gymnastics". Due to the small number of classroom and practical hours, the quality of independent tasks plays a leading role in the formation of professional competencies. The article analyzes the organization of independent work, describes its types.

**Keywords:** independent work, the organization of independent work of students, conditions conducive to improving its effectiveness.

Дисциплину «Гимнастика» можно считать одной из основных в подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, поскольку именно в ходе ее изучения студенты осваивают навыки

организации любых практических занятий, умения рационально использовать время на уроке или тренировке, четко управлять учебно-воспитательным или учебно-тренировочным процессом. В ходе учебной деятельности у студентов формируются знания, умения и навыки самостоятельного выполнения упражнений на гимнастических снарядах, а также «элементы педагогической техники», осуществляется закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий.

Формами организации учебных занятий по дисциплине «Гимнастика» являются лекции, практические и учебно-методические занятия, учебная практика и самостоятельная работа. Самостоятельная работа – это необходимая часть образовательного процесса, однако эффективно выполнять ее без регулярного посещения занятий, активного и сознательного выполнения заданий преподавателя может далеко не каждый студент.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и реферирование литературы по гимнастике, выполнение домашних заданий по теории и практике, подготовку конспекта к самостоятельному проведению вводно-подготовительной части учебного занятия или всего урока, участие и судейство соревнований. Все задания на индивидуальную самостоятельную работу выдаются и принимаются преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине, и сдаются на проверку по графику выполнения самостоятельной работы.

Современная тенденция развития учебно-воспитательного процесса заключается в увеличении доли самостоятельной работы в общем объеме профессиональной подготовки студентов заочного отделения. Логично говорить о том, что основное овладение знаниями, умениями и навыками в организации и проведении занятий по гимнастике осуществляется студентами именно в ходе самостоятельной подготовки. Прохождение различного рода учебных практик безусловно позволяет применять знания, полученные при изучении предмета, совершенствовать навыки в выполнении гимнастических упражнений и отрабатывать методику обучения упражнениям и проведение уроков.

При этом Государственный образовательный стандарт предполагает освоение образовательной программы студентами всех форм обучения в полном объеме и квалификационные требования к бакалаврам не отличаются в зависимости от формы обучения. В связи с этим важным направлением интенсификации учебного процесса по дисциплине «Гимнастика» является, переход к сознательному освоению учебной информации с ориентацией на ее практическое использование в профессиональной деятельности. В свою очередь, задача преподавателей этой дисциплины – стимулировать активность, самостоятельность и познавательный интерес студентов.

Важно научить студентов осмысленно и самостоятельно работать с учебным материалом, с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания, развить потребность в повышении своей квалификации [1].

Студенты заочной формы обучения в подавляющем своем большинстве работают, и соответственно с освоением учебной программы у них возникает немало трудностей. Здесь мы видим необходимость преподавателям рационально и эффективно планировать задачи аудиторных занятий, чтобы они плавно и в доступной форме переходили в задания для самостоятельной работы, тем самым способствуя закреплению приобретенных на совместных уроках навыков.

Планируя задания для самостоятельной работы студентов по предмету «Гимнастика» нельзя не учитывать ряда факторов. Один из них – это количественный и качественный состав учебной группы. При небольшой численности группы почти все студенты на практических занятиях могут потренироваться в проведении строевых упражнений, частей урока, освоить технику акробатических заданий и упражнений на снарядах из школьной программы по гимнастике, что и облегчает самостоятельную подготовку, и чего не реально добиться в большой группе.

Подготовка и проведение практических занятий по гимнастике требует понимания уровня подготовленности группы, специфику ее качественного состава. Данный аспект предполагает выявление уровня профессионально-педагогической подготовленности, развития физических качеств, занятия спортом, индивидуальных особенностей.

В каждой группе обучаются студенты разного возраста (от 20-25 лет и до предпенсионного), разного уровня физического развития и подготовленности, имеющие и не имеющие опыт работы в системе образования. Значительный объем учебно-программного материала и остро недостаточное время в период сессий диктуют необходимость, чтобы материал на сессионных занятиях излагался в сжатой форме, но в то же время системно и последовательно. Стимулировать самостоятельную работу студентов и осуществлять практическое руководство в межсессионный период позволяют Интернет-ресурсы. В настоящее время на просторах Интернета накопилось большое количество теоретического материала по методике обучения и проведения занятий по гимнастике, а также видеороликов с демонстрацией техники выполнения акробатических упражнений, упражнений на снарядах и с показом последовательности их изучения.

Содержание и характер самостоятельной работы студентов-заочников определяется объемом учебного материала программы того или иного семестра. Для успешного освоения материала дисциплины преподаватели предлагают предварительно ознакомиться с содержанием

учебной программы, а также с имеющейся литературой по данному предмету.

В любом из межсессионных периодов студентам рекомендуется руководствоваться следующей методикой самостоятельной работы.

*По теоретическому разделу* – подобрать рекомендованную литературу и сначала внимательно прочитать соответствующие главы и разделы. Затем, пользуясь указанными в сессию схемами к изучению той или иной темы, прочитать вторично, конспектируя в той последовательности, которая предусмотрена схемой.

*По методическому разделу* необходимо с самого начала выработать навык системного овладения объемом теоретических знаний, практических умений и навыков в выполнении гимнастических упражнений, а затем методикой проведения занятий и обучения в гимнастике в последовательности, определяемой учебной программой вуза.

*По учебной практике* – овладеть умениями и навыками до уровня, необходимого преподавателю физической культуры и спорта, соблюдая при этом строгую последовательность от семестра к семестру. Овладению методикой обучения должно предшествовать изучение техники различных упражнений, предусмотренных учебной программой. При этом следует обращать внимание на последовательность овладения упражнениями (обязательное выполнение подготовительных и подводящих упражнений), на приемы страховки, само страховки и помощи. Практически это должно осуществляться с посторонней квалифицированной помощью.

Занятия по овладению техникой гимнастических упражнений должны быть систематическим и подчинены определенному ритму: 2-3 раза в неделю. Умения и навыки организации группы к совместным действиям, а также выполнение с ней комплексов общеразвивающих упражнений с соблюдением правил гимнастической терминологии должны закрепляться в условиях систематического самостоятельного проведения уроков гимнастики в межсессионный период.

Эффективность обучения зависит не только от характера предъявляемых заданий, но, прежде всего от качества активности студента как субъекта процесса обучения [2]. При стремлении системно и эффективно организовать деятельность студентов, с целью приобретения ими профессиональных компетенций и повышения мотивации к непрерывному образованию преподаватели выполняют ряд необходимых условий.

Одно из них – разумное сочетание разных видов самостоятельной работы. Так на каждом курсе планируется изучение конкретного объема теоретического материала, написание определенного конспекта и подготовка к проведению вводно-подготовительной части или всего урока, освоение техники гимнастических упражнений в объеме учебного

материала конкретного курса. При этом аудиторные занятия строятся так, чтобы они обеспечивали безусловное выполнение определенного минимума самостоятельной работы студентами.

Студенты обеспечиваются необходимыми методическими материалами разного характера по выполнению самостоятельной работы, при этом соблюдается четкость методических указаний. Преподавателями гимнастики систематически проводятся индивидуальные консультации по вопросам методики обучения гимнастическим упражнениям, подготовки к проведению урока по гимнастике.

Следующим важным условием является знакомство студентов с алгоритмом, методами и способами выполнения самостоятельной работы. Положительный результат дает наличие заинтересованности студентов в качественной самостоятельной работе.

Другое важное условие, реализуемое преподавателями, - развитие у студентов уверенности в своих силах, формирование адекватной самооценки, раскрытие индивидуальных способностей. Здесь обязательно учитываются индивидуальные особенности каждого студента, возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья. Использование ситуаций успеха на практических занятиях помогает раскрыть внутренний потенциал студентов.

Особое внимание преподаватели уделяют разработке системы заданий для самостоятельной работы, основанной на развитии профессиональных компетенций. После проведения методико-практических занятий студентам предлагаются подробные методические разработки с конкретными примерами выполнения домашнего задания.

Определяя практические задания для самостоятельного освоения (упражнения на гимнастических снарядах), преподаватели гимнастики учитывают пол, возраст и уровень физической подготовленности студентов. За ходом самостоятельной работы осуществляется контроль, определены формы отчетности, объем работы, сроки ее представления. На 1 и 2 курсах студенты сдают зачет, в конце курса «Гимнастика» – экзамен, пишут контрольные работы. Преподавателями разработаны зачетные комбинации на гимнастических снарядах, темы рефератов и контрольных работ. Осуществляя руководство самостоятельной работой студентов при соблюдении выявленных условий, преподаватели стремятся достигнуть необходимого уровня профессиональной подготовки выпускника.

Высокого уровня профессиональной подготовленности в ходе изучения гимнастики студент заочной формы обучения может добиться при соблюдении целого ряда условий. В первую очередь необходимо быть максимально заинтересованным в получении физкультурно-педагогического образования, иметь профессионально-педагогическую склонность. Второе условие – посещение всех контактных занятий как лекционных, так и практических, готовиться к ним, активно и осознанно



выполнять все задания преподавателей. Развивать в себе способность к самообучению, стремиться к самообразованию, проявлять высокий уровень самоорганизации и поисковой активности.

**Список литературы:**

1. Герасименко К.М. Организация самостоятельной работы студентов-заочников педагогических специальностей // Ярославский педагогический вестник. 2010. № 4. Т. 11
2. Организация самостоятельной работы студентов по педагогическим дисциплинам /под ред. А.П. Тряпицкой. СПб. 2009.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Парфеев Е.Д.**

студент, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп

**Гучетль И.Н.**

старший преподаватель, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп

**Аннотация:** статья посвящена дилеммам и перспективам развития физической культуры и спорта в системе высшего образования Российской Федерации. Приводятся статистические данные о спортивных мероприятиях, количестве студентов, вовлеченных в регулярные занятия спортом. Характеризуются проблемы развития физкультуры и спорта региона.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенты, здоровый образ жизни, здоровье, образование

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE SYSTEM OF HIGHER AND VOCATIONAL EDUCATION**

**Parfeevets E.D., Guchetl I.N.**

Maykop State Technological University, Russia Maykop

**Abstract:** The article is devoted to dilemmas and prospects for the development of physical culture and sports in the higher education system of the Russian Federation. Statistical data on sports events, the number of students involved in regular sports are given. The problems of the development of physical culture and sports in the region are characterized.

**Keywords:** physical culture, sports, students, healthy lifestyle, health, education

В настоящее время все более актуальным особенно среди молодежи становится вопрос о здоровье и здоровом образе жизни. Целью является физическая культура и спорт среди студентов высшего и профессионального образования. Главная задача – узнать, о том какую же роль играет физическая культура и спорт в продвижении ценностей здорового образа жизни среди студентов. Как в учебных образовательных учреждениях прививают мотивацию к занятиям спортом и какие альтернативные методы предоставляют студентам не имеющими в этом смысла и особой ценности.

На сегодня в нашем мире студенты все меньше уделяют время спорту, а то и вовсе не уделяют. Для поддержания здорового образа жизни и уверенного физического состояния в высших и профессиональных учреждениях необходима физическая культура. В любом учебном заведении физическая культура нужна для того, чтобы приобщить человека к культуре спорта и здоровому образу жизни.

В Российской Федерации регулярно увлекаются спортом либо физической культурой 69,828 миллионов людей – это 52,95% от в целом жителей в возрасте с 3 вплоть до 80 лет. Согласно сопоставлению, начиная с 2021-м увеличение в цифрах составляет +3,55%, а еще – впервые заявлено, то, что спортом постоянно увлекается более пятидесяти процентов населения страны, это весьма потрясающий рост, не смотря на то, что еще в 2008-м в Российской Федерации, согласно официальным сведениям, занималось спортом в целом 16% жителей. Статистика значительно выросла в лучшую сторону.

Занятия физической культурой воздействуют на все без исключения стороны формирования личности. Формируются отнюдь не только лишь физические, но и индивидуальные умения, то, что содействует последующему увеличению гармоничной личности.

Перед преподавателями университетов стоит важная проблема воспитание здорового специалиста, отвечающего требованиям современного мира. Занятия физической культурой позволяет устранить дефекты осанки (искривление позвоночника, сутулость); с помощью физических упражнений, возможно исправить такие недостатки фигуры, как узкие плечи, слабо развитая мускулатура и т.д. Существуют особые комплексы упражнений для мужского и женского пола, которые предусматривают особенности организма и эстетические требования к мужской и женской фигуре. Кроме того, физические упражнения улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека, увеличивают общий жизненный тонус. Таким образом, занятия спортом в учебных учреждениях являются важным фактором сохранения и укрепления здоровья.

Спорт и вредные привычки, такие как курение, алкоголь, несовместимые вещи. Они значительно ограничивают физические

возможности человека. Никотин снижает физическую силу и остроту мышечного чувства, ухудшает координацию движений, скорость и особенно выносливость. Алкоголь снижает умственную и физическую работоспособность, остроту зрения, также ухудшает координацию движений. Прививать себе хорошие привычки не так тяжело, а вот избавиться от вредных будет намного сложнее. Каждый человек должен понимать это. Все это легко сформировать, но для этого нужно упорно работать и помочь в этом может формирование новых, полезных привычек, которые будут приносить удовольствие и пользу. Тем более спорт стал доступным в нашем мире, повсеместно строят спортивные площадки с тренажерами, брусками и т.д., открываются спортивные клубы и залы, в каждом учебном заведении открывают огромное количество кружков и секций.

Для здорового опорно-двигательного аппарата важно быть крепким, способным выдерживать любые нагрузки, в том числе экстремальные, как в боевых практиках при нанесении ударов. В тоже время он должен быть гибким, эластичным, расслабленным и подвижным, чтобы не тратить драгоценную энергию. Так есть, для студентов физические нагрузки должны быть неотъемлемой частью рабочего графика. Спорт должен придавать энергию, сил и давать возможность перезагрузить свое тело для новых побед.

Еще одной из первостепенных вопросов считается ухудшение самочувствия, физиологической подготовленности учащихся вузов. Так, до 50 % обучающихся, обладают патологиями (согласно сведениям Министерства здравоохранения и общественного формирования РФ. Не прекращает увеличиваться количество учащихся, причисленных к особой медицинской группе.

Также немаловажной проблемой является и отсутствие личной мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом у основной массы современных людей. Как бы, не был моден здоровый образ жизни, следует ему, на самом деле, не каждый. Большое количество студентов не занимаются физической культурой в учреждениях. В борьбе с этой проблемой, преподаватели находят для студента альтернативный метод занятия физической культуры, также и для студентов с ослабленным здоровьем – это возможны оздоровительные гимнастики, атлетика, фитнес, йога и другие занятия в зависимости от учреждения.

Таким образом, спортивная деятельность во многом стала существенным фактором становления характера и выработки лидерских качеств, улучшение собственных физических возможностей и навыков. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Наиважнейшим институтом первичной социализации молодежи, после института семьи, является система образования. Образовательный

процесс дает не только знания, но и формирует систему мировоззрения, поэтому социально культурное ориентирование педагогического процесса должно быть направлено на развитие сознания студентов, заключающееся в формировании у них установки на здоровый образ жизни.

#### **Список литературы:**

1. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев / Под ред. проф. В.С. Глушанко. Витебск: ВГМУ, 2017. 301 с.

2. Гучетль И.Н., Манченко Ю. В. Развитие мотивации здорового образа жизни у студентов с ослабленным здоровьем в вузе // Актуальные вопросы науки и образования: материалы II международной научно-практической конференции. Майкоп: Майкопский государственный технологический университет, 2020. С. 55-57.

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Плотников М.В.**

студент, Поволжский институт управления  
имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Епифанова Л.А.**

старший преподаватель кафедры физической культуры,  
Поволжский институт управления  
имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Ревенкова К.Г.**

старший преподаватель кафедры физической культуры,  
Поволжский институт управления  
имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Аннотация:** в статье рассматривается влияние занятий физической культурой и спортом в высших учебных заведениях на формирование и развитие личности студентов, а также проводится анализ взаимосвязи физических и психологических аспектов занятий физической культурой и спортом и приводятся меры по повышению их эффективности.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, личность, социальное развитие, физическое воспитание, мотивация, интерес, самоуправление.

### **THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' PERSONALITY IN THE PROCESS OF STUDYING AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

**Plotnikov M.V., Epifanova L.A., Revenkova K.G.**

Volga Region Institute of Management named

after P.A. Stolypin – branch of RANEPА, Saratov.

**Abstract:** the article examines the influence of physical culture and sports in higher educational institutions on the formation and development of students' personality, as well as analyzes the relationship between physical and psychological aspects of physical culture and sports and provides measures to improve their effectiveness.

**Keywords:** physical culture and sports, personality, social development, physical education, motivation, interest, self-government.

В современном мире по отношению к физической культуре по наблюдениям люди делятся на несколько типов: те, кто занимаются ею для поддержания здоровья, формы; те, кто занимаются ею для спортивных достижений; и те, кто ею не занимается. Однако само отношение человека к данной категории формируется на разных этапах жизни, и именно студенческая жизнь и обучение тем или иным образом прививают различные качества молодым людям. Именно благодаря таким качествам, студенты являются одной из самых активных социальных групп, и способны создавать множество проектов, идей, которые в будущем успешно реализуются. Однако возникает вопрос, насколько сильна зависимость физической культуры от развития личности студентов, их моральных качеств.

Некоторые ученые связывают вопросы развития всего социального в студентах с физическим воспитанием в процессе всестороннего и постепенного развития студента как будущего специалиста в университетах. Большинство исследований, которые были направлены на изучение влияния инструментов физического воспитания на активность студента, ключевым фактором считали именно биологический, конкретно в рамках изучения возможностей человеческого организма. Однако конкретно социальные, психологические и личностные характеристики не столь популярны в научной среде. Социальная значимость физической культуры должна определяться своей ориентацией на формирование различных социально значимых ценностей и некоторому нравственному обогащению. Многим известен такой факт, что при помощи занятий спортом большинство людей снижают уровень стресса, что в дальнейшем влияет на их общее психологическое состояние и стрессоустойчивость. Это и отражает связь физического с психологическим, иными словами, воспитывая тело, человек воспитывает и дух. Студенты, которые часто встречаются со стрессом в процессе обучения, будь то экзамен, будь то важное выступление или мероприятие, в любом случае должны уметь ему противостоять. И именно спорт может выступать неким регулятором данного человеческого фактора. Помимо всего прочего, спорт развивает навыки коммуникации, поскольку множество людей занимаются им в определённом коллективе, в котором часто складывается непринуждённая и дружественная атмосфера, которая в перспективе оказывает воздействие

на межличностные отношения участников коллектива. Собственно, социальным в данном примере будет являться коллективное усвоение ценностей, необходимых для развития здорового образа жизни, а также формирование мотивации и здоровой самооценки, всё это в дальнейшем формирует демографические и иные показатели. Физическая культура и спорт в университетах, предлагают великое множество различных форм активности, в том числе и во внеучебное время. Такое разнообразие и формирует коллективы по интересам, в которых идёт всестороннее развитие и укрепление здоровья обучающихся.

Таким образом, стоит сказать, что области физической культуры в высших учебных заведениях определённо стоит уделять особое внимание, поскольку это залог успешного развития не только личности студентов, но и всего образования и государства. Из этого следует следующий социально значимый аспект, это воспитание не только личности, но и будущих специалистов. Здесь стоит рассматривать такие факторы, как заинтересованность студентов в посещении занятий физической культурой, и уровень удовольствия от них. В одном из исследований, проведенных А. А. Приходько, А. А. Бойцовым, С. А. Артамоновым было рассмотрено отношение студентов к занятиям физической культурой. Чтобы охарактеризовать это отношение ученые использовали объективные (соответствие нормам ГТО, динамика и активность при физической подготовке, дисциплина) и субъективные (удовлетворённость от занятий, удобство расписания) показатели. Результаты исследования были несколько неоднозначными, поскольку часть студентов была неудовлетворена занятиями. Конкретно говорится о том, что половина студентов не проявляют активности на занятиях, в том числе часть из них не разбираются в том, как определить собственную динамику физической подготовки, другую же половину не совсем устраивает форма проведения занятий. Тем не менее, эти результаты всего лишь указывают на проблемы организационного характера, которые возможно решить переподготовкой кадров, переработкой программы обучения физической культурой.

Но остается вопрос заинтересованности студентов в обучении физической культурой. При этом стоит исключить фактор мотивации, который возникает только тогда, когда необходимо проходить промежуточную аттестацию, сессию, а стоит задуматься над формированием некой естественной мотивации.

Интерес к занятиям может формироваться из разных источников, первым из них стоит назвать собственно формы проведения занятий. Данный фактор включает в себя соревновательные, игровые, круговые методики, которые необходимо организовать таким образом, чтобы не создавалось впечатление монотонности, а в отдельных случаях эти методики стоит дополнять современными, возможно узконаправленными.

Спорт – это, прежде всего, динамика, поэтому чтобы предотвратить застой, традиционное должно быть в комплексе с инновационным.

Естественно, в повышении мотивации играет значительную роль морально-нравственный аспект, который требует применения индивидуального подхода при проведении занятий со студентами. Здесь стоит учитывать состояние здоровья, уровень подготовки и волевою составляющую обучающихся, что делает обучение равномерным, доступным и полезным. Общий подход также важен, ведь при постановке общей задачи будет намного проще увидеть, как на практике её решает, как каждый студент, так и группа в целом, насколько отдельные люди самостоятельны и оригинальны в принятии решений. В этой связи стоит упомянуть о всесторонней оценке уровня подготовки, не только руководствоваться правилом «сдал - не сдал», а представлять общую динамику и определённый прогресс/регресс в обучении. Преподаватели, конечно же, должны быть одновременно максимально терпеливыми, понимающими, но и соответственно требовательны и настойчивы, чтобы сформировать в студентах точно такие же навыки профессионального и спортивного поведения. Таким образом, одни студенты, которые имеют опыт в физической подготовке, смогут помогать тем студентам, которые никогда его не имели, тем самым коммуникация между студентами, а также между студентами и преподавателем будет достаточно эффективна.

Следующий шаг в повышении интереса студентов к обучению физической культурой является самостоятельные занятия. Здесь речь идёт, как о предоставлении самостоятельности в рамках занятий, так и о внеучебной деятельности. Первое является неким воспитательным моментом, поскольку самоуправление часто вызывает повышенный интерес и дает хорошую площадку для наблюдения. Студенты могут проявить себя в управленческой сфере, тем самым повышая навыки коммуникации и проводя самоанализ, а также самостоятельно осознают учебный материал. Второе же является одним из самых достойных видов занятий, ведь именно в них и есть тот самый настоящий интерес к физической культуре. Данный вид деятельности стоит поощрять, но также он способен стать инструментом проведения учебных занятий, где подобные студенты на собственном примере показывают сверстникам стандарты физической подготовки, тем самым мотивируя остальных членов группы к самосовершенствованию.

Следующим аспектом, влияющим на интерес к занятиям физической культурой, является осознание полезности этих занятий и возможность получения знаний, несущих практическую полезность. Здесь идет речь о таких знаниях, которыми владеют профессиональные спортсмены, а именно: рациональное питание, контроль массы тела, психологические тренировки, навыки обращения с тренажёрами и т.д. Подобные знания даются, как правило, в профессиональном спорте и платных залах, фитнес-

центрах, поэтому получение столь ценных знаний в процессе обучения в высшем учебном заведении определённо будет популярным и привлекательным.

Данные меры позволят, тем или иным образом, улучшить как преподавание физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, так и повысить заинтересованность студентов в изучении данной дисциплины. Предполагаемые результаты такой практики способствуют формированию высших ценностей в студентах, мотивации их к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом не только в рамках обучения, но и как определённого хобби и инструмента самосовершенствования.

#### **Список литературы:**

1. Приходько А.А. Комплексный подход в изучении социальной роли физической культуры и спорта в студенческом коллективе, отношение студенчества к физическому воспитанию в вузе / А.А. Приходько, А.А. Бойцов, С.А. Артамонов // Молодой ученый. 2020. № 52 (342). С. 296-297. URL: <https://moluch.ru/archive/342/77094> (дата обращения: 02.04.2023).

2. Суриков А.А., Кожанов В.И. Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании» / <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-interesa-i-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 02.04.2023).

3. Ерохова Н.В. Процесс становления интереса у студентов к занятиям физической культурой Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании» / <https://cyberleninka.ru/article/n/protsess-stanovleniya-interesa-u-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 04.04.2023)

## **ДВУХЭТАПНОЕ СОПРЯЖЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

**Пугачев И.Ю.**

к.п.н., доцент, доцент кафедры игровых и циклических видов спорта, Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов

**Аннотация:** целью работы являлось исследование сопряженного механизма резонансного переноса тренированности обучающихся в восстановительном периоде макроцикла посредством применения двухэтапных средств из кластера «спортивные и подвижные игры». Методику составляли: изучение литературных данных; синтез; тестирование; моделирование; педагогический эксперимент; статистическая обработка материала. В эксперименте участвовало 20 студентов. Верифицировано благоприятное сопряженное воздействие на молодёжь гетерогенных средств спорта в восстановительный период макроцикла. Таковыми являлись три комбинации двухэтапных комплексов упражнений с баскетбольным, волейбольным и футбольным мячами, предполагающие первоначальную реализацию алгоритма среднестатистических элементов ведения и обработки мяча на время; далее – в условиях эмерджентной подачи команд с реализацией действий по установочной



когнитивной программе, что повысило перекрестную сенсбилизацию к результативности в соревнованиях и успеваемости студентов.

**Ключевые слова:** обучающаяся молодёжь, тренированность, сопряжённые средства, перенос подготовленности, спортивные игры.

## **TWO-STAGE PAIRING OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF LEARNING YOUTH**

**Pugachev I. Yu.**

Derzhavin Tambov State University, Tambov

**Abstract:** The aim of the work was to study the conjugate mechanism of the resonant transfer of students' fitness in the recovery period of the macrocycle through the use of two stage tools from the cluster «Sports and outdoor games» The methodology consisted of: the study of literature data; synthesis; testing; simulation; pedagogical experiment; Statistical processing of the material. The experiment involved 20 students. The favorable conjugate effect of heterogeneous sports facilities on young people during the recovery period of the macrocycle has been verified. These were three combinations of two staged sets of exercises with basketball, volleyball and soccer balls, involving the initial implementation of the algorithm of the average elements of dribbling and processing the ball for a while; further, in the conditions of emergent submission of commands with the implementation of actions according to the installation cognitive program, which increased cross-sensitization to performance in competitions and student performance.

**Keywords:** learning youth, fitness, related means, transfer of preparedness, sports games

В настоящее время большинство программ физической культуры аккомодировано на «тренирующую» функцию и недостаточно полно ассимилировано на реабилитацию молодёжи [2, 6]. Рациональное задействование форм тренировки с учетом создавшихся условий, мы определили, как принцип «модульной оперативной избирательности» [3, 7]. Актуальность работы обусловлена необходимостью разрешения проблемы прослеживания полноценной связи о воздействиях функций восстановления человека.

Базой концепта являлось положение аккомодации на то, что физическая тренировка имеет огромное значение для хода адаптационного процесса: с одной стороны, она приводит к увеличению функциональных резервов адаптации, а, с другой – позволяет повысить экономичность функциональных систем организма. Таким образом, для совершенствования разносторонних навыков, умений и физических качеств у обучающейся молодёжи в вузах в процессе физической подготовки необходимо создать оптимальные условия для протекания адаптационных процессов в системах организма, обеспечивающих их проявление [8, 11]. Проведенный анализ теоретических предпосылок, с помощью которых возможно оптимизировать содержание физической культуры и спорта в системе специальной, гуманитарной, инженерной и

другой учебы будущих выпускников-специалистов, показал, что комплексный и системный подходы к развитию, совершенствованию физических и умственных качеств, а также прикладных навыков могут быть главенствующими при определении направленности и содержания процесса физической подготовки и физиологических резервов организма.

Спорт имеет множество авто-функций. Следует также отметить важность восстанавливающей функции [9, 10]. Однако механизмы резонансного переноса тренированности обучающейся молодёжи на этапе восстановления требуют дальнейшей конкретизации эмпирическими верификациями и инновациями.

Цель: изучение сопряженной технологии переноса подготовленности студентов в восстановительном мезоцикле с помощью мульти-средств спортивных игр.

Методами исследования являлись: изучение литературных данных; синтез; тестирование; моделирование; метод когнитивных заданий; педагогический эксперимент; статистическая обработка материала.

В эксперименте суммарно участвовало 20 занимающихся единоборствами студентов Тамбовского государственного университета им. Г. Р. Державина среднего возраста  $17,9 \pm 0,61$  лет.

В восстановительном периоде сочетались комплексные средства с футбольным мячом на 2-ю сигнальную систему. 1 этап включал алгоритм владения простейшими техническими элементами мяча: начальная позиция – на точке пересечения средней и боковой линии; по сигналу ускориться до 6-м отметки, где расположен мяч; провести снаряд ногами вариативной комбинацией в противоположную сторону от ворот; обвести 5 стоек, фиксированных через 1,5 м; продолжить ведение и нанести удар по воротам после прохождения средней линии; длина инвариантного упражнения – 25 м.

2 этап – отработка элементов с мячом по инвариантным сигналам на фоне утомления, что активировало мыслительный аппарат [1, 5]. 1 этап средства с волейбольным мячом содержал алгоритм владения общедоступными способами. Начальная позиция: стоя со снарядом в руках на задней линии. По сигналу реализовать верхнюю прямую подачу на другую сторону площадки, ускориться до атакующей линии, подобрать мяч, находящийся в центре круга и произвести 5 передач 2-мя руками, не выходя за черту, его поймать, ускориться к сетке и реализовать прямой нападающий удар в прыжке. Длина вариации упражнения – 9 м. 2 этап – реализация приемов с мячом по внезапным командам. Аналоговый алгоритм мульти-упражнений применялся и с баскетбольным мячом.

Типовое мульти-средство «работа с тенью» эффективно концептировалось сингуляцией на морях подводного флота [4].

В процессе тренировок мы обращали внимание на круговой метод. Например, целесообразно выбрать 8-12 таких упражнений и в течение

двух-трёх занятий разучить их с обучающимися. Затем надо определить максимальное число возможных повторений. Если обучающийся студент добивается стабилизации времени в трех попытках, то ему ставится новая цель – выполнить упражнения еще быстрее. Новое время определяется путем повторного подсчета максимального числа возможных повторений упражнений каждым атлетом. При планировании учебных занятий на факультете физической культуры и спорта по разделу «спортивные и подвижные игры» нами соблюдалась процессуально-установленная программами последовательность преимущественной реализации того или иного мульти-комплекса (или по тематике волейбола; или – баскетбола; или – футбола) в изучении тем, которыми определяется научное содержание и объем изучаемого материала, необходимого для выполнения квалификационных требований к выпускнику образовательного заведения. Перечень и наименование занятий по каждой теме, учебные вопросы и последовательность их отработки определялось кафедрой, исходя из объема и содержания темы, и отражалось в тематических планах и других учебно-методических материалах. В отдельных случаях, в целях улучшения логической взаимосвязи в изучении разделов и тем дисциплин, последовательность их отработки изменялась решением начальника факультета.

На занятиях по спортивным играм с обучающимися также отработывались: техника (тактика) одиночных и командных действий; изучались правила и организация спортивных (подвижных) игр; осуществлялось комплексное физическое воздействие на организм студентов; развивалась пространственная ориентировка, игровое мышление, умение быстро принимать решение, способность к коллективным действиям. К сожалению, время на спортивные игры было весьма ограничено.

На 2 этапе проводился педагогический эксперимент в течение 1 мезоцикла. Студенты-атлеты были разделены на 2 группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ОГ), по 10 учащихся. Акцент был аккомодирован на функцию «эмоционального регулирования», способствующей снятию психического напряжения. Супер-цель мульти-средств сводилась к перестройке эмоциогенного кластера атлетов для активного их совершенствования [15]. Тестирование когнитивно-познавательного и психофизиологического кластеров атлетов проводилось методом «ПФК-01», тесту Равена. После программы тренировок атлеты КГ по результатам упражнений не имели особенных различий. Лица ОГ по одной из вариаций из отработываемых комплексных упражнений показали лучшие результаты. Выявлено, что из 10 знаков критерия Вилкоксона для сопряженных пар только два положительны. Применение критерия Стьюдента показало, что

$$x_{\sigma} = \frac{-25,0}{10} = -2,5 ; \quad m_{\sigma} = \sqrt{\frac{22,74}{10(10-1)}} = 0,5$$

а поэтому  $t_{\sigma} = \frac{2,5}{0,5} = 0,5$ .

Сводные данные прослеживания теста Равена свидетельствовали о том, что значения повторной проверки бойцов ОГ достоверно превосходят величины КГ за счет плотности вариативности результатов по критерию Фишера ( $F=2,1$ ;  $p<0,05$ ). Аналоговый параметр разброса у КГ равнялся:  $F=1,48$ ;  $p>0,05$ ; что представляет своего рода психолого-педагогический мейнстрим, поскольку в заключительной фазе испытания величины теста Равена в КГ были на 4,64% благоприятнее.

**Заключение.** Перекрестная адаптация обучающихся студентов-спортсменов к реализации мульти-комплексов нашла резонанс в достоверном улучшении времени моторно-двигательного кластера ( $P = 0,05-0,01$ ), а также теста Равена, по сопоставлению с начальными величинами ( $t=2,14$ ;  $p<0,05$ ) текущего трех циклового одногодичного макроцикла. Все участвующие в педагогическом эксперименте мастера ММА выиграли крайние рейтинговые бои. Кроме того, выходя за рамки контактных единоборств, четыре задействованных лица опытной группы в эксперименте заняли I места на VII Межрегиональном турнире по самбо. Полагаем целесообразным использовать комбинаторику сопряженных упражнений в практике спортивной подготовки молодёжи.

#### Список литературы:

1. Пугачев И.Ю. Актуальность оценки уровня профессиональной работоспособности обучающихся на фоне утомления средствами физической культуры / И.Ю. Пугачев и др. // Современный ученый. 2021. № 2. С. 125.
2. Захарова С.А., Пугачев И.Ю. Совершенствование правового регулирования детско-юношеского спорта в Российской Федерации // Спорт: экономика, право, управление. 2021. № 3. С. 18.
3. Пугачев И.Ю. Приоритетные направления применения дидактических принципов обучения в высшей школе педагогики физического воспитания / И.Ю. Пугачев и др. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017. Т. 22. № 1 (165). С. 50.
4. Пугачев И.Ю. Инновации физической подготовки экипажей атомных подводных лодок // Вестник Мордовского университета. Серия: Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. Т. 25. № 3. С. 36.
5. Пугачев И. Ю. Инновационно значимый элемент физической работоспособности человека // Инновации в образовании. 2018. № 9. С. 22.
6. Пугачев И.Ю. Научные представления о профессиональной и физической работоспособности специалиста // Kant. 2022. № 3(44). С. 8.
7. Пугачев И.Ю., Габов М.В. Концепция обеспечения работоспособности выпускников инженерных специальностей вузов МО РФ средствами физической подготовки. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. 248с.

8. Разработка проекта Руководства по физической подготовке в Военно-морском флоте РФ: отчет о НИР по оперативному заданию / А.А. Пивачев и др. СПб.: Военно-морская академия, 2010. 228 с.

9. Соловьев В.В., Пугачев И.Ю. Инновационный подход к определению технологии оценки физической работоспособности и здоровья специалистов вузов // Ученые записки университета им.П. Ф. Лесгафта. 2007. № 8 (30). С. 91.

10. Физическая культура специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов Министерства обороны / Э.М. Османов и др. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 6 (50). С. 27.

11. Эффективность применения модернизированного метода «просеивания» в определении основных положений разработки комплексов контрольных тестов / О. С. Васильченко и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 64.

## **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

**Рагулина М.Ю.**

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,  
Институт физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** в практике школьного физического воспитания центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников и замедлением их физического и психологического развития. В последние годы они стали главными проблемами для упорной учебной работы с низким уровнем мотивации необходимой для успешной учебы. Хорошее настроение и желание учиться – это залог успешного усвоения материала. Побуждение заниматься физической культурой направлено на использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и применение оптимальных сочетания различных его методов для решения конкретных задач в зависимости от возраста школьников. В данной статье рассматривается теоретическая основа использования круговой тренировки как эффективной формы физической подготовки школьников во время организованных занятий различными физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** физическая культура, круговая тренировка, урок, физические качества.

## **CIRCULAR TRAINING AS AN EFFECTIVE METHOD IMPROVING PHYSICAL PERFORMANCE AND PHYSICAL FITNESS IN ADOLESCENTS**

**Ragulina M. Yu.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** in the practice of school physical education, the central place is occupied

by problems associated with a decrease in the activity of schoolchildren and a slowdown in their physical and psychological development. In recent years, they have become the main problems for persistent academic work with a low level of motivation to study - necessary for successful studies. A good mood and a desire to learn is the key to successful assimilation of the material. The motivation to engage in physical culture is aimed at using all types of problem-developing learning, finding and applying optimal combinations of its various methods to solve specific problems, depending on the age of schoolchildren. This article discusses the methodological basis for the use of circular training as an effective form of physical training of schoolchildren during organized classes with various physical exercises.

**Keywords:** physical education, circular training, lesson, physical qualities.

Для учителя физической культуры важно поддерживать высокую активность школьников во время занятий и использовать различные упражнения для развития физических качеств, которые могут меняться от урока к уроку. При интересе к занятиям физической культурой у школьников повышается не только желание заниматься любимым занятием, но и развиваются другие навыки, которые начинают приобретать для него определенный смысл или значимость [1].

По сравнению с другими методами, круговая тренировка лучше всего раскрывает образовательные цели урока и сочетает высокую моторную плотность с эффективными способами в комплексном развитии физических качеств. Помимо этого, включение различных по своей форме и структуре упражнений способствует формированию у школьников интереса к занятиям физической культурой.

Для урока физкультуры круговая форма организации занятий имеет особое значение. Она дает возможность большему количеству учащихся выполнять упражнения одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество оборудования и материалов.

С учетом целей круговая тренировка может быть запланирована в подготовительной, основной или заключительной части урока. Построение будет зависеть от контингента учащихся, возраста и физической подготовки. Включение в подготовительную часть урока связано с предстоящей более интенсивной работой, требующей большего напряжения и усилий для освоения определенных умений или навыков различных движений. Основная функция этого комплекса заключается в подготовке организма ученика к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений для основной части урока. К основным задачам круговой тренировки относятся развитие физических качеств, а также повышение уровня общей физической подготовки. Основные комплексы, которые входят в основную часть урока, имеют общеразвивающий характер с силовой направленностью и органически связаны с профессиональными навыками и специальной подготовкой. Для того, чтобы сделать их более эффективными, в них включаются силовые и скоростно-силовые упражнения [2].

В заключительной части урока комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель этих комплексов в этой части урока – улучшить, закрепить и повторить пройденный материал основной части урока.

Круговая тренировка на уроке физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по лёгкой атлетике, спортивным играм и гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Устойчивость к концентрации нагрузок помогает быстро развить общую и специальную физическую подготовку в кратчайший срок.

Круговая тренировка – одна из наиболее важных форм, позволяющая эффективно сочетать два процесса – воспитание физических качеств и обучение навыкам в сжатые сроки.

При выборе комплекса необходимо придерживаться основных дидактических принципов: идти от простого к сложному, чередовать активный отдых одних мышечных групп с активными тренировками других. При выполнении тяжелых упражнений необходимо подобрать более легкие, чтобы восстановить силы и успокоить дыхание. В дальнейшем следует увеличивать количество станций с упражнениями на силовую выносливость.

Повысить интерес и активность учащихся помогает соревновательная форма занятий и метод круговой тренировки. Для организации соревнований ученики могут разделиться на равные по силам группы, которые стараются набрать максимальную сумму повторений (очков) в комплексе упражнений. Групповой способ организации учащихся создает благоприятную возможность решить ряд воспитательных задач по развитию взаимопомощи, коллективизма, честности в учете результатов.

В среднем школьном возрасте в связи с возрастным формированием систем организма создаются более благоприятные предпосылки для развития силы. На уроках физкультуры и на занятиях секции общей физической подготовки со школьниками, используя метод круговой тренировки, применяя динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями, упражнения атлетической гимнастики и занятия в тренажёрном зале, можно достичь качественного улучшения силы.

Основные рекомендации по применению метода круговой тренировки в ходе занятий физической культурой:

1. Конкретно и точно, учитывая уровень подготовленности занимающегося, определять режим работы и отдыха.
2. Чётко организовывать занятия, что повысит двигательную активность школьников.
3. Воспитывать у школьников инициативу и стремление к самостоятельному выполнению заданий.

4. С помощью физических упражнений следует чередовать воздействие на различные мышцы тела, начиная с малых мышечных групп, постепенно подключая к работе все более крупные мышцы.

5. Применять упражнения, направленные на развитие силы в конце урока, сочетая их с упражнениями на расслабление и гибкость. Основным средством для решения этой задачи могут служить упражнения с отягощениями – гантелями и набивными мячами (до 3 кг). Рекомендуются также приседания с грузом (в руках и на плечах), сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Полезны упражнения соревновательного характера типа перетягивания каната, перетягивания на палке и др.

6. После каждого интенсивного упражнения проводить короткий отдых – 20-30 с.

7. Различные силовые упражнения с малым и средним весом выполняются по несколько раз. При выполнении упражнений, требующих больших усилий и напряжения дыхания не рекомендуется выполнять упражнения с задержкой дыхания. Упражнения необходимо подбирать таким образом, чтобы их выполнение координировалось с ритмом дыхания.

8. Средства подбираются таким образом, чтобы при развитии силы были охвачены основные группы мышц нижних и верхних конечностей и т.д. Наибольший эффект в развитии силовых способностей получается при использовании такой формы занятий, которая позволила бы комплексно развивать все мышечные группы.

9. Необходимо создавать интерес и достаточную мотивацию к силовым упражнениям для проявления волевых усилий преодоления мышечных напряжений. Освоив технику упражнений, можно выполнять их в игровой и соревновательной форме, например, определять самого сильного в классе, самый сильный класс и т.п. Нагрузку следует дозировать так, чтобы ученики получали удовольствие от выполнения силовых упражнений, испытывали мышечную радость. Посильные задания должны вселять в каждого ученика уверенность и стремление к повышению своих результатов.

В среднем школьном возрасте целесообразно развивать быстроту путем преимущественного использования метода круговой тренировки, средств физического воспитания, направленных на повышение частоты движений. Только с помощью физических упражнений можно достигнуть необходимых положительных сдвигов в физической подготовленности обучающихся. Разнообразные упражнения из легкой атлетики являются универсальным средством физического развития подростков, а с помощью физических упражнений и при правильном педагогическом руководстве со стороны тренера или педагога – качественным изменением в повышении уровня физической подготовленности учеников.

Неэффективные уроки физической культуры в



общеобразовательных школах обусловлены острой нехваткой спортивного оборудования, что существенно влияет на плотность занятий. В результате этого дети лишаются необходимой двигательной активности, а самое главное, теряют интерес к урокам физической культуры.

Круговая тренировка способствует достижению высокой производительности организма, позволяет самостоятельно приобрести знания и сформировать физические качества, улучшить отдельные навыки или умения [3].

Физические качества человека тесно связаны с двигательными умениями и навыками, а также с волевыми качествами: проявления быстроты, силы, ловкости и выносливости, требуют соответствующих проявлений настойчивости, выдержки, а часто и смелости. Воспитание физических качеств человека - одна из важнейших задач физического воспитания. С помощью круговой тренировки можно обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, улучшить учет нагрузки в процессе обучения. Активизировать участие занимающихся во время учебного процесса и научить их самостоятельно заниматься физическими упражнениям.

На каждом этапе развития школьников круговая тренировка имеет свои особенности. Возрастает нагрузка и интенсивность с взрослением учащегося. Занятие по станциям помогает хорошо организовать занятия и повысить двигательную активность учащихся, а также способствует развитию у них инициативы в процессе выполнения задания. Урок, построенный по принципу круговой тренировки, позволяет более точно соблюдать режим работы и отдыха.

Задачами учителя физической культуры является обеспечение высокой активности учащихся в ходе занятий и разнообразие средств и методов проведения урока, используя различные и частично меняющиеся упражнения на протяжении всего курса обучения.

Широкое использование несложных упражнений и движений из разных видов спорта позволяет повторять их многократно или комплексно в рамках одной общей точно дозированной тренировки. Благодаря этому обеспечивается последовательное воздействие на все основные мышцы и внутренние органы, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы.

#### **Список литературы:**

1. Рагулина М.Ю. Физическая культура в системе ценностей современной молодежи // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 14-15 мая 2021 года г. Саратов. Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2021. С. 400-405.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки // Минск: Высшая школа. 2020. 304 с.
3. Рагулина М.Ю. Глазырина И. А. Инновации при занятиях физической

культурой и спортом // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 30 октября 2020 года г. Саратов. Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. С.40-45.

4. Геркан Л. В. Пять разновидностей «кругового занятия» // Физическая культура в школе. 2018. № 9. С. 46-47.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Рубис Л.Г.**

к.п.н., профессор, профессор кафедры физического воспитания,  
Санкт-Петербургский государственный университет промышленных  
технологий и дизайна, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** основные особенности наших студенческих занятий физической культуры, это занятия на природе в любую погоду.

**Ключевые слова:** студенты, туризм, пригороды, парки города, ориентирование, северная ходьба.

## **FEATURES OF PHYSICAL CULTURE IN THE SYSTEM OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION**

**Rubis L.G.**

Saint Petersburg State University of Industrial  
Technologies and Design, Saint Petersburg

**Abstract:** the main features of our student physical education classes are outdoor activities in any weather.

**Keywords:** students, tourism, suburbs, city parks, orienteering, nordic walking.

Будучи мастером спорта по спортивному туризму и работая много лет в университете, постоянно планировала и разрабатывала различные формы занятий спортивно-оздоровительным и рекреационным туризмом для всех студентов без исключения. Туризм, это такой вид спорта, который полезен, практически, для всех людей. Известно, что туризм помогает изучать природу, ее фауну. Гуляя по лесу, мы очищаемся от болезнетворных микробов и вирусов. Отправляясь в туристские походы, мы учимся культуре общения, любви к природе, помощи своим товарищам, дисциплине, выдержке и терпению. Мы становимся сильными и уверенными людьми. Появляется желание узнать, как можно больше и не только о природе. Туристы – это сильные, культурные, выносливые и много знающие, умные ребята.

Свой трудовой, туристский и спортивно-агитационный путь начала туристских слетов. Создала спортивные студенческие секции, присоединились и те, кто не обладал хорошим здоровьем, но им тоже было интересно выезжать на природу, сидеть у костра с однокурсниками и свободно внеформальной обстановке говорить о самых болезненных вопросах, слушать и слышать красоту лесной тишины или петь, смеяться, радоваться жизни!

Постепенно подключилось и руководство нашего университета. И вот уже сам ректор возглавил и торжественно открыл туристский слет. В программу слета входили различные туристские этапы преодоления препятствий, нахождения КП (контрольных пунктов) и т.д. Затем обед и награждение фирменными футболками нашего университета. Популярность наших слетов возросла настолько, что посмотреть и, по возможности, поучаствовать приезжали не только из других вузов Санкт-Петербурга, но и из других городов.

Все сместилось после перестройки, когда было не очень просто жить. Но актив студенческий был всегда активен, как в нашем вузе, так и в других вузах города. Девять преподавателей различных вузов Санкт-Петербурга, все мастера спорта по спортивному туризму. Нам удалось создать Лигу студенческого спортивного туризма (ЛССТ СПб). Мы проводили уже официальные Российские чемпионаты по спортивному туризму с внесением в Российский календарь. Да, тогда приезжали только энтузиасты. Это были такие же преданные спорту, грамотные люди. Приезжали туристские студенческие команды различных городов России. Безусловно нам помогали такие мастера туризма, как Дегтярев А, Буяльский В., Чесноков М. (Москва); Шорников Д. (Башкортостан); Жигарев О. (Новосибирск); Киселева Т. (Свердловск), Грищенко Н. (Новошахтинск); Сафронова М. (Москва); Усачева А. (Тольятти); Хрущев М. (Кириши) и много других. Это они и наш актив Лиги Санкт-Петербурга сохранили и в полной мере ежегодно продолжали организовывать Российские Чемпионаты по лыжным дистанциям. Всегда лучшие команды выполняли мастерские результаты, через ФСТР добивались утверждения результатов и наградений.

Прошло значительное время. Массовый туризм медленно исчезал. И нет уже наплыва туристов и штурма пригородных электричек, как было раньше. Да и студенты, поступающие теперь к нам в вуз, 70-80% из них, мало что знают о спортивном туризме и, особого желания познакомиться с ним, не испытывают. Предпочитают лучше отдыхать с комфортом.

Однако, после лекции, уже в первое воскресенье, первокурсники соглашались ехать в лес, чтобы посмотреть, что такое туризм и туристы. Педагогу, преданному спортивному туризму, предстояло так направить занятия и так показать, и рассказать о нем студентам, чтобы они не только увидели всю его красоту, но и по-настоящему увлеклись этим прекрасным

видом спорта. А помогают педагогу, конечно, старшекурсники, которые уже участвуют в туристских спортивных соревнованиях.

Первое занятие всегда начинается в Александровском саду. Да, мы спокойно проходим его вдоль и поперек, изучая растущие деревья. Затем прогулочным шагом проходим мимо Петра 1 по набережной Невы. Любуясь красотами города, останавливаемся на некоторое время, чтобы рассказать о дальнейших планах наших занятий по физической культуре и непосредственных ближайших дней с предложением в первое же воскресенье поехать в Лемболово, пообещав не менее прекрасные места в лесных массивах и чудесный отдых. И все поехали. В Лемболово на реке Вьюн проходил чемпионат Санкт-Петербурга среди студентов по водному туризму. Выйдя из электрички, мы сразу попадаем в прекрасный лес.

Погода была чудесная, мы активно и довольно дружно добрались до места старта. То, что увидели студенты, поразило их воображение: просторная поляна с байдарками. Вокруг палатки, костры, веселые и сосредоточенные к выступлениям, студенты разных университетов.

Была и наша команда, которая угостила чаем и рассказала о порядке соревнований. Поражало первокурсников необыкновенное гостеприимство, улыбки и доброта не только членов нашей команды, а в целом всех. К какому бы костру не подошли, их встречали и спрашивали, чем помочь. Охотно рассказывали о байдарках и как ими владеть. Затем студенты-новички на один час расходятся на сбор грибов и, после долго разбирательства грибов выбирают лучшие.



**Рис.1. Занятие по ориентированию**

Поддержав нашу команду, довольные и веселые, движемся в обратный путь [1]. Так начинались наши первые шаги по изучению спортивно-оздоровительного туризма. Мы занимались практически каждое воскресенье в различных городских парках и районах

Ленинградской области. Уже скоро услышала, желанные отклики: «Надо же! Никогда не думала, что увлекусь спортивным туризмом!»

Каждый выезд был обозначен тематически. Мы изучали, как правильно одеваться и не простужаться в холодную погоду, проводили практические занятия, как отогреть замерзшие части тела, как правильно и каким способом преодолевать различные препятствия. Учились работать с компасом и как ходить по лесу с картой и без нее. Вскоре, из обычных занятий в зале, мы переместились на занятия в лесу. Выезжали на все массовые старты и соревнования в лесной зоне [2, 3].

А главное, за эти важные для нас, оздоровительные три года, мы научились не болеть (официальная физическая культура для каждого студента длится три года). Когда начали заниматься спортивно-оздоровительным туризмом в период пандемии, некоторые институты уходили на дистанционное обучение. Но изучая природу уже много лет и путешествуя в различных районах России во все времена года, пришла к выводу, что чистая природа лечит и не дает развиваться болезнетворным микробам, тем более, вирусам. Мы попробовали провести такое испытание на чистоту одежды и тела от вирусов. В связи с этим, входили в лес и обязательно, каждый студент бежал к любому здоровому дереву. Так мы стояли несколько минут каждый у своего дерева, чтобы очистить одежду и дыхательные органы от вирусов. Результат нас ошеломлял. В это время в университете то в одной, то в другой группе вспыхивали новые очаги болезни. Однако, наш институт стоял стойко и за весь период пандемии никто из студентов не заболел. Это наша победа и, конечно, вера в чистоту природы!



**Рис. 2 На Лыжной стреле в Орехово**

Недавно у нас был замечательный выезд на «Лыжной стреле» в Орехово. Мы обратились за помощью в Комитет по физической культуре

и спорту с просьбой организации выезда студентов на «Лыжной стреле» в Орехово. И нам помогли, выделив полтора вагона! Мы были счастливы! [4].

19 февраля ранним утром мы, более 100 человек, собрались на Финляндском вокзале. То, что увидели и услышали за период поездки, восхищало и поднимало настроение. Не оказалось ни одного равнодушного. Нас разместили в два красивых, удобных и теплых вагона, где инструктор рассказала подробный план поездки и как только приехали на место, нас подхватила интересный и грамотный экскурсовод. Это был поход около 6 км., довольно в быстром темпе так, что студенты стали снимать лишние вещи. Щеки порозовели, настроение повышалось с каждой минутой. Все были веселы и счастливы. Во время движения неоднократно останавливались, чтобы сделать небольшую разминку и обязательно услышать интересную историю Карельского перешейка в районе Орехово.

А после возвращения с маршрута ожидал сюрприз – обед, который был для нас полной неожиданностью! Конечно, все студенты что-то взяли с собой «на перекус», но это не помешало им встать в очередь за кашей и утверждать, что такой вкусной каши они не ели никогда. На протяжении всего активного отдыха звучали слова благодарности и слышался радостный смех. Затем, на большой поляне были танцы, аттракционы, песни. Некоторые наши студенты выигрывали значки, конфеты, небольшие сувениры. И радовались, как маленькие дети. Вот, что делают люди, не равнодушные к своему труду!

Мы были активными участниками многих мероприятий, в том числе чемпионатов по лыжному, горному, водному туризму, массовых стартах «Лыжня России», «Российский Азимут», «Северная ходьба» и др. На основании полученного опыта считаю, что заниматься спортивно-оздоровительным туризмом необходимо студенческой молодежи, как для укрепления здоровья, повышения настроения, так и для изучения природы. Бережное обращение с природой обогащает душу и оздоравливает тело. Занимаясь спортивно-оздоровительным туризмом, мы познаем мир природы и себя в нем.

#### **Список литературы:**

1. Курышева Я.В. Здоровый образ жизни и оздоровительный туризм // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: материалы междунар. конф. СПб, 2021. С. 393.
2. Рубис Л.Г. Спортивный туризм. Саратов: Ай Пи Эр Медиа 2019. 165 с.
3. Химунина Е.И. Путешествие по Карельскому перешейку // статья. Физическое развитие и социализация студентов в современном мире: материалы междунар. конф. СПб., 2022. С. 396.
4. Рубис Л.Г. «Лыжная стрела» дарит радость //заметка. Газета Пенальти, № 3 (418) 2023. С.3.

## СТИЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Серебренникова С.Н.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Институт физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов

**Ларионова О.В.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Институт физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** В статье исследуются виды и особенности формирования стиля педагогической деятельности учителя физкультуры и его влияние на педагогический процесс.

**Ключевые слова:** педагогический стиль, физическая культура, эффективность, индивидуальность, интеграция.

## THE STYLE OF ACTIVITY OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

**Serebrennikova S.N., Larionova O.V.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** The article examines the types and features of the formation of the style of pedagogical activity of a physical education teacher and its influence on the pedagogical process.

**Keywords:** pedagogical style, physical culture, efficiency, individuality, integration.

Современное образование ставит перед педагогами новые и высокие требования. Реформирование отечественной системы образования является необходимостью, и ключевую роль в этом процессе играет личность педагога. Новизна технологий обучения и воспитания школьников заключается не только в использовании новых электронных средств [4], но прежде всего в новых педагогических подходах к обучению и воспитанию.

Для успешной реализации этих подходов необходимо наличие учителей новой формации, которые непрерывно совершенствуются как личности и профессионалы. Однако, подготовка таких специалистов является сложной задачей и требует интенсивной работы от образовательной системы.

В рамках национального проекта в области образования осуществляется подготовка высококвалифицированных педагогов, способных работать эффективно и творчески. Новейшие достижения психолого-педагогической науки помогают учителям разрабатывать инновационные методики и стратегии обучения, которые позволяют достигать высоких результатов в обучении и воспитании учащихся [8].

Ключевые требования к современному педагогу, которые позволяют ему эффективно работать и справляться с новыми вызовами:

1. Гибкость и адаптивность в работе с различными учениками, учитывая индивидуальные особенности каждого.
2. Навыки работы с новейшими технологиями и умение использовать их в обучении [3].
3. Способность к инновационному мышлению и разработке новых методик обучения.
4. Навыки коммуникации и умение работать в команде [6].
5. Непрерывная самообразование и желание совершенствоваться в своей профессии.

В итоге, современный педагог должен быть не только компетентным специалистом, но и открытым, креативным и готовым к постоянному развитию. Только так он сможет успешно справляться с новыми вызовами и вносить свой вклад в модернизацию образования в нашей стране.

Вопрос о влиянии педагогических стилей преподавателя физической культуры на успеваемость учащихся является одним из наиболее актуальных и практически значимых в образовательной среде. Ведь именно качество взаимодействия между учителем и учениками является ключевым фактором успешности учебного процесса. В этом контексте, изучение педагогических стилей общения является важным исследовательским направлением [9].

Существует множество различных педагогических стилей в общении с учащимися, и каждый из них может оказывать определенное влияние на их успеваемость на уроках физической культуры. Некоторые стили могут стимулировать активное участие учащихся в учебном процессе, другие - напротив, могут вызывать отторжение и негативное отношение к предмету.

Однако, выявление педагогических стилей является сложной задачей, требующей индивидуального подхода к каждому учителю. Важно учитывать не только стиль общения, но и его эффективность в отношении конкретной группы учащихся. Кроме того, стоит также учитывать и другие факторы, влияющие на успеваемость учащихся, такие как их мотивация, уровень физической подготовленности и т.д.

Рассмотрим три основных вида стилей педагогической деятельности учителя физкультуры [2]:



Авторитарный стиль. Учителю свойственно устанавливать жесткий контроль над учениками, при этом он редко принимает во внимание их мнения и потребности. Этот стиль обучения характеризуется меньшей свободой учеников и большей зависимостью от учителя. Учитель принимает все решения, а ученики должны следовать его указаниям. Авторитарный стиль может привести к негативным последствиям, таким как отсутствие мотивации и интереса к учебному процессу. Учителя, которые придерживаются авторитарного стиля, часто не чувствуют удовлетворения от своей профессии.

При авторитарном стиле учитель рассматривает ученика как объект своих действий и не учитывает его мнение. В результате учитель устанавливает жесткий контроль над выполнением требований, не обосновывая свои действия перед учениками. Это приводит к проявлению агрессивности и низкой самооценке учеников, а также к потере ими учебной активности.

Чтобы избежать негативных последствий авторитарного стиля, учителю необходимо:

- вместо установления жесткого контроля, учителю следует помочь ученикам развить самостоятельность и ответственность;
- учитель должен обосновывать свои требования и действия перед учениками, чтобы они лучше понимали, зачем это нужно;
- важно учитывать педагогические ситуации и мнения учеников, чтобы создать благоприятную образовательную среду;
- учащиеся должны чувствовать себя уважаемыми и ценными участниками учебного процесса, чтобы не тратить свои силы на психологическую самозащиту.

Демократический стиль. Учитель ставит перед собой целью развитие у учеников самостоятельности и инициативности. Он работает на равных с учениками и поощряет их активное участие в учебном процессе. Это подход, при котором учитель считает ученика равноправным партнером в общении и поиске знаний. Он привлекает учащихся к принятию решений, учитывает их мнения и поощряет самостоятельность суждений. Для учителя важно не только успех учеников в учебе, но и развитие их личностных качеств [5].

Методы, которыми учителя с демократическим стилем достигают поставленных целей: побуждение к учебной деятельности; просьба; совет.

Учителя, использующие демократический стиль, предъявляют повышенные требования к себе и своим психическим и профессиональным качествам. Они всегда готовы улучшать свою работу и удовлетворены своей профессией.

Либеральный стиль. Учитель старается не принимать решения самостоятельно, а передавать инициативу ученикам, предоставляя им полную свободу в выборе методов обучения и самостоятельно определять

цели и задачи учебного процесса. Либеральный стиль нацелен на развитие творческого мышления учеников. Учитель выступает в роли наставника, помогая ученикам развивать свои сильные стороны и интересы. Он поощряет самостоятельность и инициативу учеников и создает условия для их саморазвития. При этом организация и контроль за учебной деятельностью школьников носит спонтанный характер.

Однако, не стоит забывать, что каждый учитель имеет свои сильные и слабые стороны, и выбор стиля педагогической деятельности зависит от многих факторов, таких как возраст, уровень образования, личностные качества и методы обучения. В конечном итоге, главное, чтобы учитель был готов к постоянному развитию и совершенствованию своего стиля педагогической деятельности.

Учителя и ученики по-разному относятся к тому, какой именно стиль деятельности больше подходит для уроков физкультуры. Так, согласно данным опросов [1], для половины учителей физической культуры характерен демократический стиль общения. Учащиеся с ними согласны, и так же в большинстве случаев (58% ответов) предпочитают демократический стиль общения. Приверженцев авторитарного стиля среди учителей - 40%, а вот учащихся – всего 16%. Либеральный стиль выбирают только 9% учителей, но 26% учеников (табл. 1).

Конечно, каждый учитель должен выбрать методы, которые наиболее соответствуют его стилю преподавания и потребностям его учеников. Важно помнить, что эффективный учитель – это тот, кто постоянно совершенствуется и ищет новые подходы к обучению. В идеальном случае, учитель должен быть не только экспертом в своей области, но и лидером, который может вдохновить и направить своих учеников к успеху.

Важно понимать, что стиль педагогической деятельности – это нечто большее, чем просто набор приемов и способов. Это целостный подход к обучению, который отражает не только профессиональную компетенцию учителя, но и его личностные качества [7].

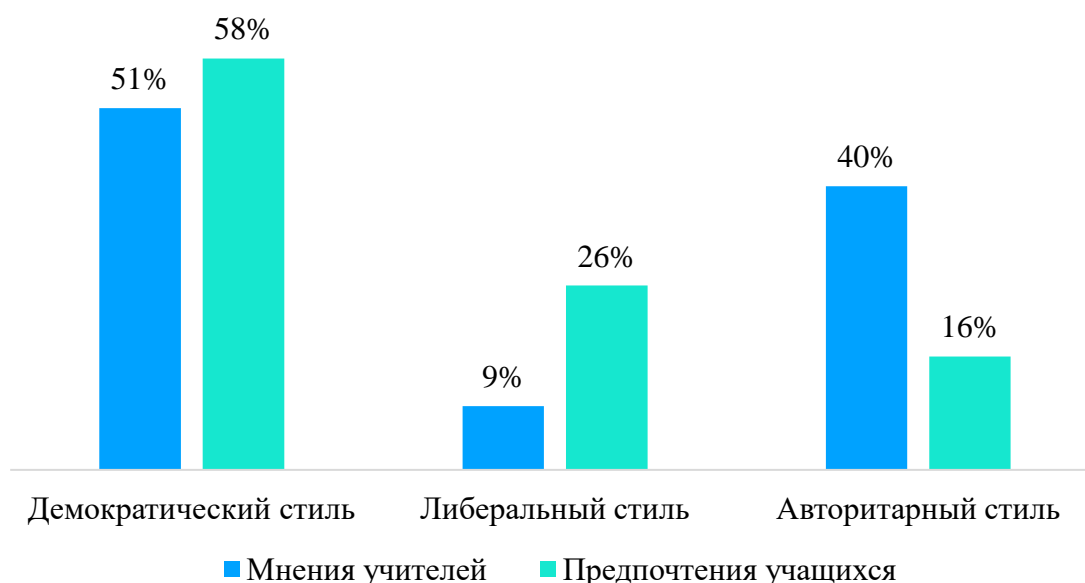
**Таблица 1**

**Применение стилей педагогической деятельности  
учителя физкультуры**

<b>Стиль</b>	<b>Мнения учителей</b>	<b>Предпочтения учащихся</b>
Демократический стиль	51%	58%
Либеральный стиль	9%	26%
Авторитарный стиль	40%	16%

Таким образом, каждый стиль обучения имеет свои преимущества и недостатки. Важно выбирать подход, который лучше всего соответствует

нуждам и возможностям учеников и помогает им достигать успеха в учебе и личной жизни.



**Рис. 1. Применение стилей педагогической деятельности учителя физкультуры**

Изучение педагогических стилей является важным направлением в исследовании взаимодействия учителя и ученика на уроках физической культуры. Выявление эффективных стилей общения может существенно повысить успеваемость учащихся и обеспечить успешность учебного процесса.

У каждого учителя есть свой индивидуальный стиль педагогической деятельности, который формируется в процессе работы с учениками и соотнесения приемов педагогической работы с их индивидуальными особенностями. Но достижение учителем физической культуры высокого уровня профессионального мастерства требует не только индивидуального подхода к каждому ученику, но и формирования уникального стиля педагогической деятельности.

#### **Список литературы:**

1. Бадмаев, Б. Ц. Психология в работе учителя. М.: Просвещение, 2015. 527 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
3. Изотова В.Ф. Электронные и дистанционные технологии в организации самостоятельной работы студентов //В сборнике: Непрерывная предметная подготовка в контексте педагогических инноваций. сборник научных трудов: в 2-х частях. 2016. С. 190-193.

4. Изотова В.Ф. Применение дистанционных образовательных технологий в заочном обучении // Вестник Саратовской государственной юридической академии. 2016. № 1 (108). С. 255-259.
5. Изотова В.Ф., Серебренникова С.Н. Формирование лидерских качеств у выпускника вуза // Историческая память в теории и социокультурной практике: грани трансформаций и потенциал осмысления: материалы IX Международной научной конференции. Саратов, 2021. С. 428-434.
6. Изотова В.Ф., Серебренникова С.Н. Формирование навыков командной работы у выпускника вуза // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы. Материалы VII Международной научной конференции. 2019. С. 205-210.
7. Косолапов В.В. Влияние педагогических стилей учителя физической культуры на успеваемость учащихся. // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2016 г.). Санкт-Петербург: Свое издательство, 2016. С. 119-121.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. СПб.: Изд-во «Лань», 2003. 160с. С.121-123.
9. Янсон Ю.Я. Структура современного процесса физического воспитания школьников // Теория и практика физической культуры. 2004. № 10. С.33-36.

## **ОВЛАДЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ ПРАКТИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Сидоренко А.С.**

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта,  
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** Опыт работы автора показывает, что одной из наиболее очевидных проблем молодого преподавателя физической культуры является недостаток практических навыков проведения учебных занятий в зависимости от требуемых условий. При обучении будущих преподавателей, студентов физкультурных специализаций, по дисциплине «Легкая атлетика», был сделан акцент на их практическую прикладную подготовку с использованием большого разнообразия средств и методов обучения.

**Ключевые слова:** студенты вуза, молодые преподаватели, лёгкая атлетика, практический опыт

## **TEACHING STUDENTS OF PHYSICAL SPECIALIZATIONS TO PRACTICAL SKILLS FOR MAKING ATHLETICS TRAININGS**

**Sidorenko A.S.**

St. Petersburg State University, St. Petersburg

**Abstract:** The author's work experience shows that one of the most obvious problems of a young teacher of physical culture is the lack of practical skills in conducting trainings, depending on the required conditions. Training future teachers, students of physical education,

in the discipline "Athletics", the emphasis was placed on their practical applied training using a wide variety of teaching aids and methods.

**Keywords:** university students, young teachers, athletics, practical experience

Для студента, обучающегося по любой из спортивных специализаций, в дальнейшей профессиональной деятельности, как тренерской, так и преподавательской, одним из наиболее важных должно стать умение грамотно планировать и проводить как отдельное учебно-тренировочное занятие, так и учебно-тренировочный процесс в заданных временных интервалах, соблюдая при этом все основные принципы спортивной тренировки и используя весь известный ему набор средств и методов физической культуры.

Наблюдения за работой молодых преподавателей физической культуры в вузе показывают, что им часто не хватает именно практических знаний. Их занятия на начальном этапе часто выглядят академичными и однообразными, педагог боится сделать ошибку и отступить от заранее подготовленного плана, а недостаток опыта и неуверенность в себе не дают возможности для импровизации. Совершенно очевидно, что, проводя учебное занятие, молодой преподаватель старается дать больше двигательных заданий из того вида спорта, которым он сам занимался, особенно в его подготовительной части. Это те задания, в которых он уверен и которые он выполнял сам. С остальными спортивными дисциплинами получается объективнее сложнее. Особенно часто проблемы возникают в ситуациях, когда что-то пошло не по плану, и в структуру занятия нужно вносить изменения, например, если присутствует слишком мало студентов для проведения спортивных игр, или занятие нужно переносить со стадиона в спортивный зал из-за погодных условий. Также часто у начинающих педагогов наблюдаются пробелы в знаниях, связанные с коррекцией ошибок в технике движений занимающихся, не до конца они понимают важность и особенности выполнения специальных беговых и прыжковых легкоатлетических упражнений.

Проблема состоит отчасти и в том, что при обучении в вузе по выбранной специальности, молодые люди в недостаточной степени овладевают технологией применения практико-ориентированных заданий, необходимым запасом упражнений и способов их выполнения.

Учитывая вышесказанное, при обучении будущих учителей физической культуры по дисциплине «Лёгкая атлетика» в СПбГУ нами была разработана методика, согласно которой в процессе учебных занятий была увеличена доля прикладных практических заданий, которые обычно используются при проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях разного уровня с занимающимися разного возраста. Кроме того, большое внимание уделялось разбору ошибок в технике движений и методам их устранения, а целый раздел программы был посвящён

грамотному использованию в учебно-тренировочном процессе специальных легкоатлетических беговых и прыжковых упражнений.

Это обусловлено тем, что лёгкая атлетика является основным базовым видом спорта в рабочих программах по физической культуре и основой подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО, и большинство легкоатлетических упражнений в той или иной форме выполняются занимающимися.

Дополняя учебный план данного курса, мы внесены 4 подраздела.

#### 1. Подготовительная и заключительная части занятия.

Подготовительная часть занятия, обычно состоит из общей и специальной разминки. Общая разминка способствует плавному включению в работу всех систем организма, повышению функциональных возможностей организма, разогреву основных мышечных групп. Эта часть имеет крайне важное значение для всей тренировки, но обычно неохотно выполняется занимающимися. При этом недостаточная подготовка мышечно-связочного аппарата не только может привести к травмам, но отрицательно сказывается на технике движений, нарушая её структуру и снижая в итоге спортивные результаты.

Разнообразие общеразвивающих упражнений, включаемых в подготовительную часть занятия, должно способствовать более сбалансированной подготовке занимающихся, обеспечивать возможность проработки большего количества мышечных групп, повышению гибкости и амплитуды движений [3].

Наши наблюдения за работой молодых начинающих педагогов показывают, что при проведении подготовительной части они от занятия к занятию стараются использовать один и тот же набор общеразвивающих упражнений, не всегда равномерно распределяют нагрузку на все мышечные группы, недостаточное внимание уделяют упражнениям на гибкость.

Для улучшения качества подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта нами были включены комплексы наиболее востребованных и необходимых общеразвивающих упражнений, которые целесообразно использовать в разминочной части. Кроме стандартных комплексов, выполняемых из исходных положений стоя или сидя, обучаемым предлагалось разминочные задания в паре с партнером, с гимнастическими палками, у гимнастической стенки, с использованием гимнастической скамейки [1,4,7]. В каждом из представленных комплексов акцентировалось внимание на равномерном включении в работу всех основных мышечных групп с приоритетом на более детальную проработку тех суставов и связок, которые будут задействованы в основной части занятия.

Главная задача этого подраздела заключалась в освоении студентами большего числа разнообразных средств и методов организации

подготовительной части занятия и определении их оптимальных сочетаний, а также в приобретении умения строить разминочную часть занятия, в зависимости от целей и задач основной. Изученные упражнения, в основном упражнения на гибкость, в несколько облегченной форме следует использовать и в заключительной части занятий.

## 2. Специальные легкоатлетические упражнения.

Специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения в процессе тренировки обычно включаются отдельным блоком сразу после комплекса общеразвивающих упражнений и являются важным связывающим блоком между подготовительной и основной частью занятия [6]. Молодой преподаватель должен понимать, как правильно, с какой целью, в какой последовательности и с какими темпо-временными характеристиками эти упражнения следует выполнять, какие двигательные установки следует использовать на конкретном занятии [2].

В данном разделе при обучении студентов мы выделили 5 важных моментов, которые должны уметь будущие преподаватели:

- грамотно подбирать упражнения в зависимости от конкретных задач занятия, целей его основной части занятия, уровня подготовленности занимающихся, вида спорта, этапа тренировочного процесса;
- определять назначение каждого упражнения с точки зрения его двигательной задачи;
- формировать последовательность выполнения упражнений внутри каждого комплекса;
- различать варианты и особенности выполнения одного и того же задания с разными целями и двигательными установками;
- использовать легкоатлетические упражнения для коррекции ошибок в беге на короткие дистанции и прыжковых видах легкой атлетики.

Данные знания позволят молодым людям более осознанно подходить к использованию специальных легкоатлетических упражнений в своей профессиональной деятельности.

## 3. Основная часть занятия.

В этой части тренировки внимание студентов было акцентировано на двигательных заданиях, направленных на комплексное развитие основных физических качеств занимающихся. Студенты изучали комплексы практически-ориентированных упражнений с доступным инвентарем (набивные мячи, утяжелители, резиновые амортизаторы, барьеры и т.д.), которые обычно применяются в тренировочном процессе легкоатлетов. В различных вариантах было рассмотрено 15 комплексов и более 250 упражнений [1,4,5].

## 4. Контроль и исправление ошибок.

Это самый сложный и важный подраздел нашей методики. Молодые преподаватели должны не только выдавать учебный материал, они должны видеть и исправлять ошибки занимающихся. Поэтому студенты, изучая

технику основных видов лёгкой атлетики, должны акцентировать своё внимание на тех ошибках и неточностях техники выполнения упражнений, которые свойственны в тех или иных движениях [6]. Вопросам коррекции ошибок уделялось внимание практически на каждом учебном занятии, на данную тему студенты выполняли самостоятельные домашние задания, а в качестве одного из обязательных вопросов итогового экзамена по дисциплине было определение нарушений в технике выполнения движений атлетов по видеозаписи. Будущих педагогов ориентировали на постоянный контроль качества выполняемых их подопечными заданий и на то, как более грамотно строить процесс обучения, чтобы избежать большинства возможных ошибок.

Наблюдения за работой студентов старших курсов при проведении педагогической практики показали, что разработанная нами методика проведения занятий по дисциплине «Лёгкая атлетика», основанная на включении комплексов практически-ориентированных упражнений, помогла занимающимся значительно расширить свой уровень знаний в данном вопросе, овладеть необходимыми умениями и навыками и уметь применять их на практике. Обучаемые смогли более качественно, разнообразно и интересно проводить занятия по физической культуре.

Чем шире и разнообразнее будет применяемый преподавателем двигательный контент, тем лучше будет эмоциональная составляющая занятий, т.к. включение новых и интересных двигательных заданий в тренировочный процесс значительно повышает интерес занимающихся.

Студенты, будущие тренеры и преподаватели, должны не только сами владеть широким набором практических прикладных средств, но и уметь правильно и последовательно обучать других после окончания учебного заведения, выпускаясь специалистами в области физической культуры и спорта. На это следует обращать самое пристальное внимание.

Считаем предложенную нами методику подготовки успешной и рекомендуем использовать её в других средних-специальных и высших учебных заведениях физкультурной направленности.

#### **Список литературы:**

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1976. 300 с.
2. Сидоренко А.С., Сидоренко В.С. Значение специальных легкоатлетических упражнений на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре // «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения»: сб. матер. Всероссийской с межд. участием научно-практ. конф. Волгоград: ВГАФК, 2019. С. 107-110.
3. Сидоренко А.С. Обучение проведению подготовительной части учебно-тренировочных занятий студентов специализированных физкультурных вузов // «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития»: сб. матер. Всероссийской научно-практ. конф. Челябинск: «Уральская Академия», 2021. С. 78-80.



4. Основы общей физической и специальной технической подготовленности студентов, занимающихся футболом. СПб.: ГУАП, 2017. 54 с.
5. Сидоренко, А.С., Сидоренко, В.С. Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. СПб.: ГУАП, 2016. 68 с.
6. Томпсон Д.Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. Lincolnshire: Warners Midlands plc/The Maltings, 2009. 212 с.
7. Gumnastik 1200 Übungen. Autorenlektiv unter Leitung von B. Kos Berlin: Sportverlag, 1975 320 s.

## **РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Соколов А.С.**

кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный  
Университет, филиал в г. Славянске-на-Кубани, г. Краснодар

**Аннотация:** в статье рассматривается динамика работоспособности студентов во время пандемии на дистанционных занятиях по физической культуре.

**Ключевые слова:** студенты, двигательная активность, физические упражнения, физические качества, спортивное совершенствование, состояние здоровья

## **STUDENTS' PERFORMANCE IN DISTANCE PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**Sokolov A.S.**

Kuban State University, branch in Slavyansk-on-Kuban, Krasnodar

**Abstract:** the article examines the dynamics of students' working capacity during the pandemic in distance physical education classes.

**Keywords:** students, motor activity, physical exercises, physical qualities, sports improvement, health status

Воздействием физического воспитания является предметом взаимосвязи объёма и интенсивности нагрузки двигательных действий на занятиях по физической культуре. Зарождение интересов в проявлении движений юношами и девушками определяет меняющийся характер личного опыта жизни. Доступность информации создаёт духовность отношений и индивидуальность навыков работоспособности, вектор деятельности направлен на создание будущей модели физического состояния студентов.

Объединяющие показатели студентами физической и профессиональной подготовленности являются проблемами при обучении в высших учебных заведениях. В периоды пандемии Covid-19 освоения двигательных способностей происходило с оценкой низких и ниже

средних функциональных уровней эффекта удержания работоспособности индивидуального и группового состояний здоровья занимающихся.

Опыт ВУЗов <...> проявляет положительное влияние занятий на повышение уровня сплочённости и социальной активности студенческого коллектива. <Наблюдаемые проявляли складывающиеся интересы к развлечениям в мобильных телефонах>. Формирование профессиональной культуры <...>, наряду с решением задач подготовки, позволяет осознать, как личность, место и роль в обществе. Необходимо вырабатывать прислушивание к словам преподавателей, которые <активизируют> здоровый образ жизни, выработку правильных привычек, ... Индивидуальный подход преподавателя к студентам основывается на преобразованиях сущности занятий. Изменялся структурный режим способов передвижения, где проявлялись сильные или слабые стороны координационной точности выполнения. Повышались возможности саморегулирования достижений жизнедеятельности организма и его удержания [С.А.; 8; 1].

Атлетическую гимнастику, которая включает упражнения со свободными весами, на тренажёрах, с массой собственного тела и использованием дополнительного инвентаря, является универсальным средством физической подготовленности студенческой молодёжи. Вариативность двигательных действий становилась системой решения задач, которой создавалась устойчивость координационной точности движений, одновременно, сила мышечных групп, гибкость в суставах и вестибулярная чувствительность, выражали направленность выполнения [10; 1].

Исследования проходились на базе Кубанского государственного Университета филиала в городе Славянске-на-Кубани, Краснодарского края. Приняли участие по состоянию физиологического здоровья 10 и физической подготовленности 14 учебных групп. Всего 24 группы – 80 % участвующих студентов. Группы студентов в возрасте 17-19 лет обучались на 3 курсах по направлениям педагогических профессий. Формирования двигательных способностей выражалась в повышении интенсивности действий. Определялась достигаемость изменений организма, и решались задачи освоения комплексов двигательных действий на занятиях. Изменения способностей выявлялись средствами учёта и контроля действий, определялись профессиональные знания и умения деятельности в физическом воспитании.

На систематических занятиях проявлялись показатели напряжённости характеризующихся внутренней духовной кондицией человека. Нагрузка способствовала разрядке отрицательных эмоций и снятию в будущем нервного напряжения физического утомления. Всё направляло на повышение жизненного тонуса работоспособности, которое выражалось в созидательном воздействии на нормализацию

совершенствования отношений к реализации личных способностей. Исследования характеризуют позитивность выполнения упражнений на занятиях физической культуры, Наблюдаемые проявляли складывающиеся интересы к развлечениям в мобильных телефонах [С.А.; 8; 1; 5.].

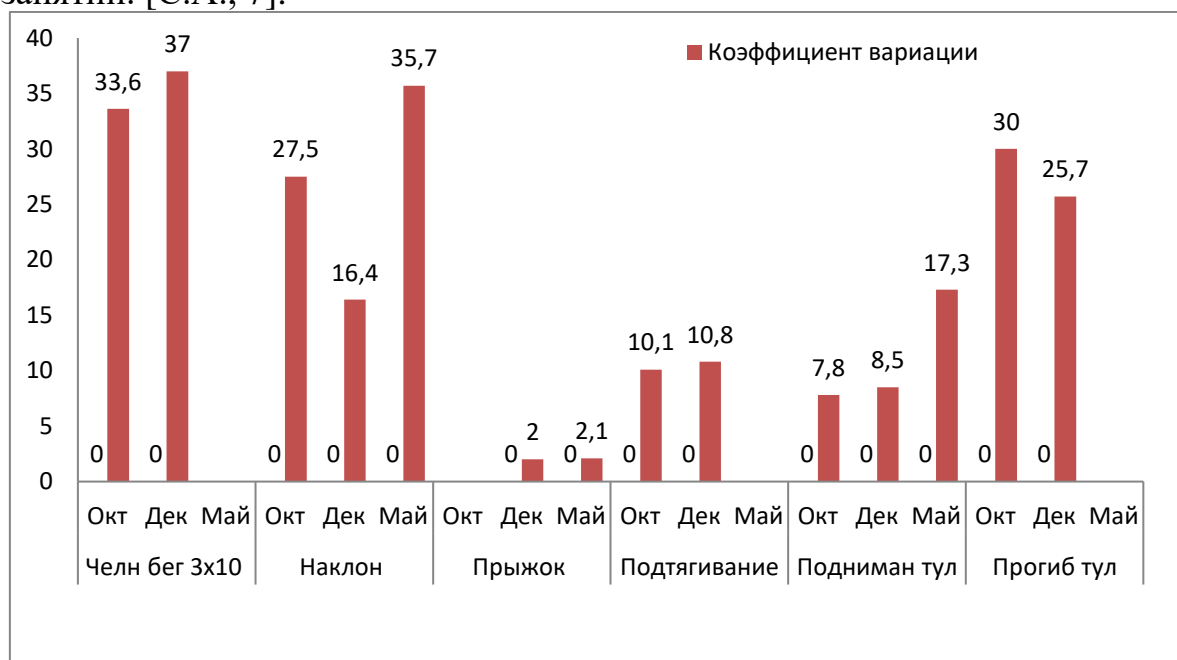
В образовательном учреждении важно изучить правильную технику выполнения упражнений и принимать активное участие <...> в спортивных мероприятиях. Занимающийся <студент> сможет изучить теорию в процессе реализации на практике. Предел выполнения двигательных действий, необходим для освоения студентами профессиональной и физкультурно-спортивной подготовки. Преподавателем определялась оценка подготовки по результатам тестов специальных упражнений, которая необходима для измерения [9; 3].

Атлетическую гимнастику, которая включает упражнения со свободными весами, на тренажёрах, с массой собственного тела и использованием дополнительного инвентаря, является универсальным средством физической подготовленности студенческой молодёжи. Многие исследователи предпочтение отдают упражнениям и методам только силовой направленности, зачастую это происходит за счёт уменьшения числа упражнений, направленных на общую физическую подготовку [9].

По физическому воспитанию <ВУЗа> на практические занятия отводится всего два академических часа в неделю, <...> решено организовать самостоятельные занятия для студентов. У студенток, занимающихся один раз в неделю, положительных сдвигов в динамике показателей физической подготовленности не выявлено, тенденция к их ухудшению. Учебные занятия, на которые отводится четыре часа, <...> не способствуют положительному развитию физических качеств. У занимающихся три раза в неделю наблюдалось достоверное улучшение ( $p \leq 0,05$ ) в тестах, как «Сгибание рук в упоре, лёжа», «Прыжок в длину с места», «Поднимание туловища в сед за минуту» и на гибкость. Важными моментами остаются <...> организации самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов [10; 11; 12].

Под педагогическое наблюдения подводилось состояние индивидуального здоровья и физической подготовленности, где определялись итоги математического анализа результатов исследования. Дистанционными занятиями доводились требования выполнения тестов подготовленности и медицинских проб здоровья. Динамическая структура, находились в условиях самостоятельных изменений активной деятельностью физиологических реакций организма. В индивидуальных действиях по расписанию проводились комплексы упражнений для изменения состояния от полученного утомления до восстановления. С группами целенаправленно применялась корректировка количественного определения объёма и интенсивности нагрузки действий. Одновременно,

проводилась организация психологической настройки на сознательное выполнение упражнений в вводно-подготовительной и основной части занятий. [С.А., 7].



**Рис. 1. – Доверительный интервал достижений результатов ОФП студентов (юноши)**

Определялся текущим контролем в форме стимулирующих самостоятельность занятий в бытовых условиях периода дистанционного обучения вовремя эпидемии. Охватывались анализы и методы математического расчёта показателей тестирования. Определялся уровень состояния подготовленности в условия бытовой организации физической работы.

Физическая подготовка двигательных возможностей направлялась на постепенное расширение объёма интересов планируемых движений в дистанционных условиях выполнения. Это создавало вектор выполнений по заданию комплексов контрольных движений, медицинских проб, что характеризовалось внутренним и внешним фондом состояния способностей, выражающихся в цифровых отчётных результатах. Восполнение недостатков обеспечивалось разносторонней физической подготовкой [А.С.].

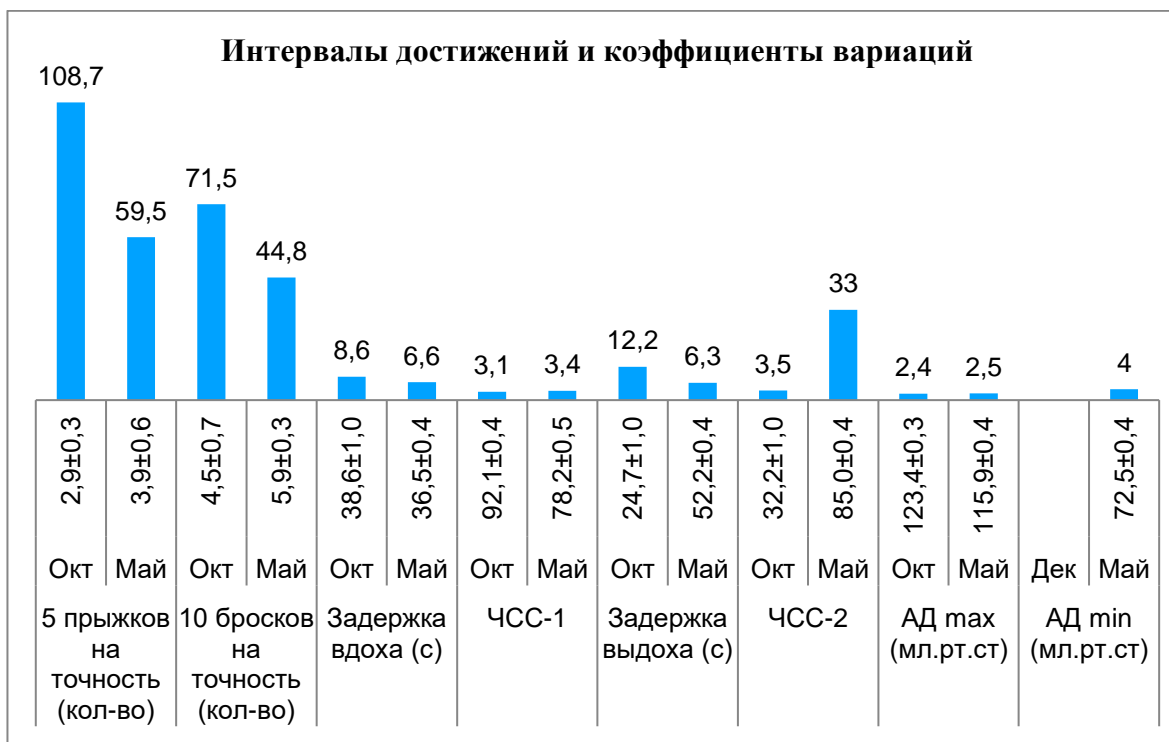
Осваивались целевые изменения содержания комплексов упражнений для результативности в способностях студентов в течение учебного периода. Контрольные упражнения по ОФП проводились в завершающихся стадиях семестровых занятий.

Тестирование проводилось по упражнениям: челночный бег 3x10м; наклон вперёд; прыжок двумя в длину с места; сгибание рук в висе; сгибание рук в упоре, лёжа; поднимание туловища, лёжа на спине; поднимание туловища назад, лёжа на животе.

**Таблица 1**

**Доверительные интервалы проб состояния здоровья студентов  
(девушки)**

Пробы	Месяц	Интервалы	Коэффициент, %
5 прыжков на точность (кол-во)	Окт.	2,9±0,3	108,7
	Май	3,9±0,6	59,5
10 бросков на точность (кол-во)	Окт.	4,5±0,7	71,5
	Май	5,9±0,3	44,8
Задержка дыхания на вдохе (с)	Окт.	38,6±1,0	8,6
	Май	36,5±0,4	6,6
ЧСС-1	Окт.	92,1±0,4	3,1
	Май	78,2±0,5	3,4
Задержка дыхания на выдохе (с)	Окт.	24,7±1,0	12,2
	Май	52,2±0,4	6,3
ЧСС-2	Окт.	32,2±1,0	3,5
	Май	85,0±0,4	33
АД max (мл.рт.ст)	Окт	123,4 ± 0,3	2,4
	Май	115,9 ± 0,4	2,5
АД min (мл.рт.ст)	Май	72,5 ± 0,4	4,0

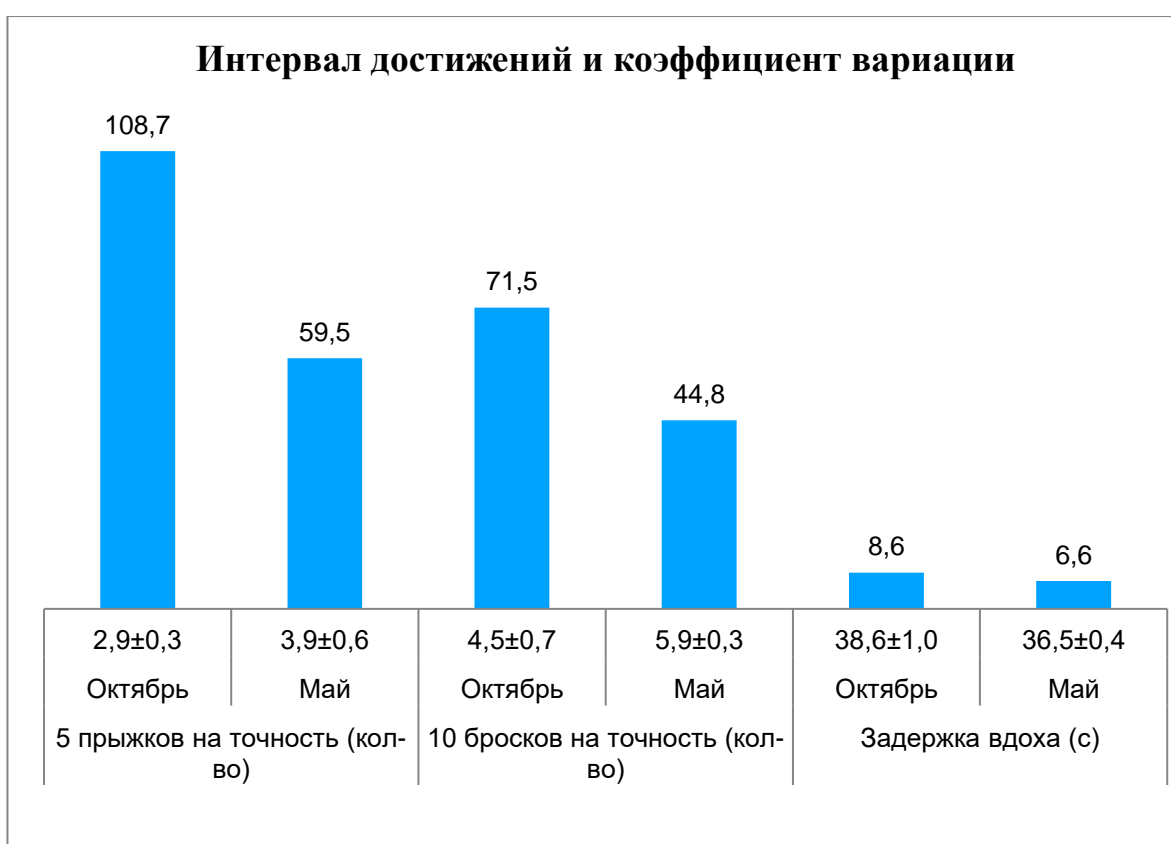


**Рис. 2. – Доверительные интервалы результатов проб состояния здоровья студентов (девушки)**

**Таблица 2**

**Доверительные интервалы проб состояния здоровья студентов  
(девушки) 17-19 лет**

Контрольные упражнения	Месяц	Интервалы	Коэффициент, %
5 прыжков на точность	Окт.	2,9±0,3	108,7
	Май	3,9±0,6	59,5
10 бросков на точность	Окт.	4,5±0,7	71,5
	Май	5,9±0,3	44,8
Задержка дыхания на вдохе (с)	Окт.	38,6±1,0	8,6
	Май	36,5±0,4	6,6



**Рис. 3. Доверительные интервалы проб состояния здоровья студентов (девушки)**

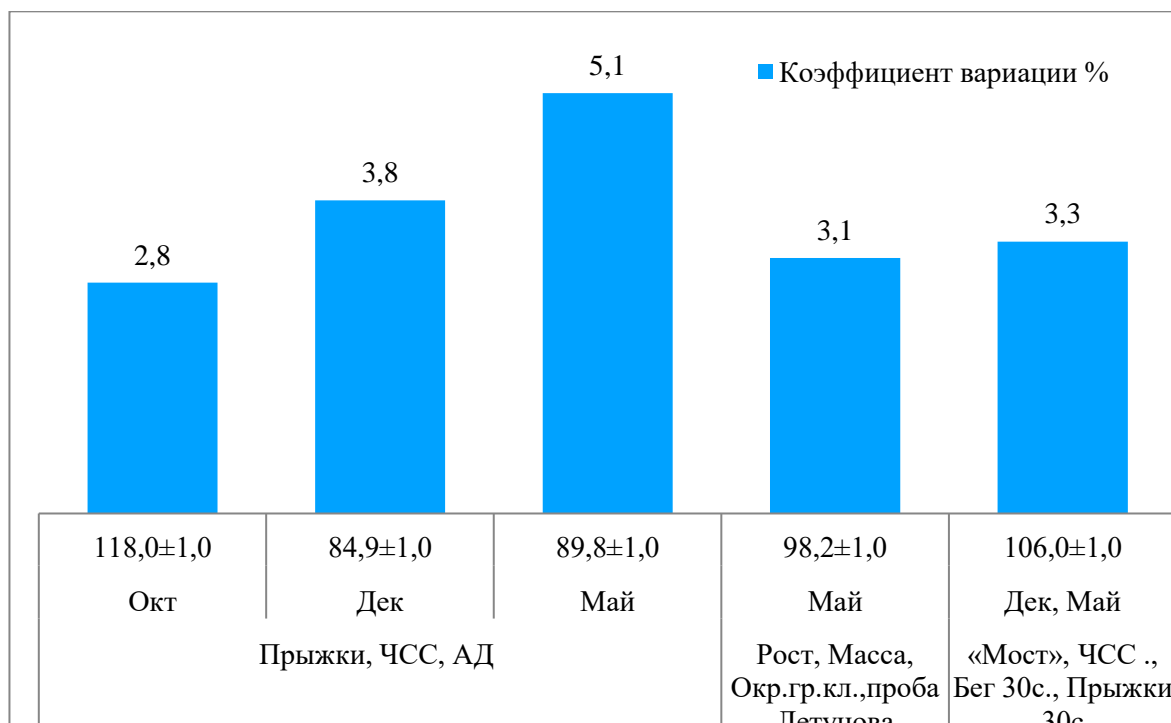
Проводилось фиксирование результатов в начале и в конце семестровых занятий. При выполнении упражнений происходило освоение понятийного аппарата специальных профессиональных терминов действий и команд [А.С.].

Период влияния пандемии Covid-19 на население РФ отразился на деятельности студентов. Потребовалось совершенствование учебной рабочей программы дистанционного освоения теоретического и практического материалов профессиональной подготовки.

**Таблица 3**

**Доверительные интервалы проб состояния здоровья студентов  
(девушки)**

Контрольные пробы по оценке здоровья	Месяц	Интервалы	Коэффициент, %
Прыжки, ЧСС 5 мин., АД min-max	Окт.	118,0±1,0	2,8
	Дек.	84,9±1,0	3,8
	Май	89,8±1,0	5,1
Рост, Масса, ОГК, проба Летунова	Май	98,2±1,0	3,1
5 «Мостиков», ЧСС за 3 мин, Бег на месте за 30 с, Бег на месте с высоким подниманием бедра, Бег с захлестом голени, Прыжки со скакалкой за 30 с	Дек. Май	106,0±1,0	3,3
Проба Летунова, ЧСС, АД min-max	Дек.	91,7±1,0	4,8



**Рис. 4. Доверительные интервалы проб состояния здоровья студентов (девушки) 17-19 лет на семестровых занятиях**

Оно определилось содержанием средств систематических занятий по комплексам направлений ОФП и СФП, состоящих из взаимосвязанных действий. Обучающиеся самостоятельно выполняли комплексы упражнений и высылали на учёт результаты занятий по расписанию учебных занятий.

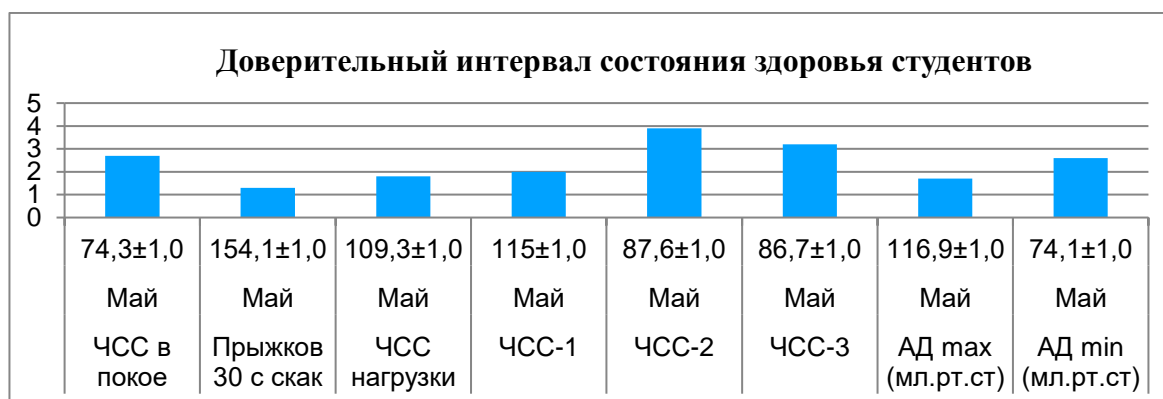
Показано соотношение результатов диапазона физической подготовленности студентов. Итогами раскрытия данных выявлялись эффекты упражнений в семестровых занятиях сравнением результатов динамики в начале и в конце периода.

Экспериментальными методическими приёмами формировались и уточнялись интенсивность работоспособности преподавателей и студентов, в поддержании здоровья на должном физиологическом уровне. Совершенствовались стимулы преодоления отрицательных влияний в мыслительных процессах, по технологиям, которыми осваивались взаимосвязи элементов двигательных способностей.

**Таблица 4**

**Доверительные интервалы проб состояния здоровья студентов (юноши) 17-19 лет**

Проба состояния здоровья			
Контрольные пробы по здоровью	Месяц	Интервалы	Коэффициент, %
ЧСС в покое, уд/мин	Май	74,3±1,0	2,7
Прыжков 30 с скакалкой	Май	154,1±1,0	1,3
ЧСС нагрузки	Май	109,3±1,0	1,8
ЧСС-1	Май	115±1,0	2,0
ЧСС-2	Май	87,6±1,0	3,9
ЧСС-3	Май	86,7±1,0	3,2
АД max (мл.рт.ст)	Май	116,9±1,0	1,7
АД min (мл.рт.ст)	Май	74,1±1,0	2,6



**Рис. 5. Доверительные интервалы проб состояния здоровья студентов (юноши) 17-19 лет**



Определялись навыки профессионального физического воспитания решением задач формирования направленности дистанционных занятий. В итоге изменялись достижения физической подготовленности во временном пространстве событий. Образовались профессиональные умения и навыки педагогических способностей в дистанционной деятельности у студентов [А.С.].

#### Список литературы:

1. Афанаскина М.С. Культура здоровья студентов как одна из компетенций будущего специалиста / М. С. Афанаскина, О. В. Афанаскина, В. М. Рябов // Методист. 2009. № 3. С. 46-49.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения. М.: Кнорус, 2014. 304 с.
3. Зюкин А.В. Динамика уровня физической подготовленности студентов педагогических специальностей в зависимости от мотивации к занятиям физической культурой // Науч. мнение: педагогические, психологические и философские науки. 2018. № 4. С. 54-59.
4. Кадушина В.А. Комплекс ГТО и кроссфит как перспективы повышения уровня физической подготовки студентов // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: материалы VII межвуз. Науч.-практ. конф. Саратов, 26 нояб. 2015 г. Энгельс: Акад. управления, 2015. С. 24-28.
5. Солодков А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е. Б. Сологуб. М.: Спорт, 2017. 621 с.
6. Ольховой Д.В. Роль физкультурной деятельности в формировании у студентов позитивного отношения к здоровому образу жизни / Д.В. Ольховой, А.П. Шкляренко // Инновационная деятельность в сфере естественнонаучного образования: материалы VI регион. науч.-практ. конф., Славянск-на-Кубани, 26 нояб. 2016 г. Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. С. 114-116.
7. Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры IV Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов // Известия Тульского государственного университета. физическая культура. Тольятти: Издательство: Тольяттинский государственный университет. 2015.
8. Никулин Ю.И., Рубанович В.Б. Развитие физических качеств обучающихся университета посредством использования элементов атлетической гимнастики // Известия Тульского государственного университета. физическая культура. спорт. 2023. № 2. С. 34-40.
9. Брусенская Д.С. Самоконтроль и саморегуляция как составная часть самовоспитания спортсменов // NovaInfo.Ru. 2016. Т. 2. № 40. С. 197–199.
10. Зернова Т.И. Формирование самосознания как компонент психологического сопровождения юных спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015. № 3. С. 98-101.
11. Коркишко О.В., Строшков В.П. Привлечение студентов к спортивной культуре // Вопросы педагогики. 2020. № 4–2. С. 200-203.
12. Шалупин В.И., Родионова Н.А., Куманцова Е.С. Методика развития общей выносливости у студентов спортивного отделения в условиях пандемии Covid-

## **РАЗВИТИЕ РЕГБИ В ВУЗАХ НА ПРИМЕРЕ СПБГМТУ**

**Суханов А.В.**

руководитель отдела спорта высших достижений,  
Санкт-Петербургский государственный  
морской технический университет, г. Санкт-Петербург

**Шувалов П.Е.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Санкт-Петербургский государственный  
морской технический университет, г. Санкт-Петербург

**Куклин Е.А.**

студент 3 курса факультета корабельной энергетики и автоматики,  
Санкт-Петербургский государственный морской технический  
университет, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** данная статья рассматривает вопросы о развитии студенческого спорта – регби. Актуальность данного вопроса диктует малочисленное число сборных, выступающих на студенческих соревнованиях. В статье приведены теоретические и практические методы образования студенческой сборной в вузах на примере Санкт-Петербургского Государственного Морского Технического Университета.

**Ключевые слова:** регби, студенты, вуз, студенческие сборные

## **RUGBY UPGROWTH IN UNIVERSITIES ON THE EXAMPLE OF SMTU**

**Sukhanov A.V., Shuvalov P.E., Kuklin E.A.**

State Marine Technical University, Saint-Petersburg

**Abstract:** This article discloses questions about student rugby upgrowth. Small number of participants in student competition is the main relevance of this question. Further, there are detained theoretical and practical methods for student team formation in universities on the example of the State Marine Technical University.

**Keywords:** rugby, students, university, sport, teams

Регби является контактным командным видом спорта, находящийся в десятке самых популярных видов спорта в мире и насчитывающий более пяти ста миллионов болельщиков по всему миру. В 2016 году регби-7 был включён в летние Олимпийские игры, что поспособствовало увеличению целевой аудитории данного вида спорта.

Можно утверждать, что регби является абсолютно студенческим видом спорта. 7 апреля 1823 года в городе Регби (Рагби) студенты местного колледжа устроили футбольный матч, на котором «изобретатель» нового

вида спорта Ульям Уэбб Эллис, нарушил правила и взяв мяч в руки побежал забивать гол. Идея играть в футбол таким способом нашла своих любителей среди молодёжи. Базой для официальных правил послужили «Кембриджские правила», предложенные студентами Кембриджского университета в 1848. Несмотря на давнюю историю зарождения вида спорта, регби остается актуальным видом спорта в студенческой среде и активно развивается в Санкт-Петербурге и России, что способствует формированию на базе вузов студенческих сборных команд и секций по регби. В данной статье на примере СПбГМТУ рассматривается процесс развития секции по регби.

Цели создания спортивной секции по регби-7 на базе университета СПбГМТУ:

- пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- приобретение учащимися соревновательного опыта;
- повышение уровня физкультурно-спортивной работы в образовательной организации высшего образования.

Первым этапом увеличения популярности регби в вузе является организация команды из активных спортсменов, поступивших в вуз и обладающих спортивной компетенцией в иных командных или индивидуальных видах спорта, например, баскетбол, дзюдо и тяжелая атлетика. Наличие у таких студентов достаточной физической формы и понимания тренировочных процессов, позволяет ускорить изучение нового вида спорта. Успешными кандидатами в команду являются спортсмены, пришедшие из баскетбола, так как обладают умением работать в команде, управлять мячом, и готовы к контакту с соперником, хоккеисты, подходят благодаря готовности к силовой борьбе, и обладают высокими показателями выносливости, а также дзюдоисты, которые отличаются сдержанностью и умением выполнять силовые приёмы.

Основной проблемой регби являются сложность правил и травматичность данного вида спорта. Во избежание травматизма во время тренировок, в первом семестре студенты помимо общей физической подготовки занимаются такой разновидностью регби, как тэг регби. Такой способ изучения вида спорта позволяет дать необходимым спортсменам-регбистам элементы лёгкой атлетики, бега, прыжков, решений в игровых ситуациях, технических приёмов игры руками и ногами. После изучения базовых принципов владения мячом и основных правил, необходимо приступить к изучению элементов контактного противоборства: захват; фаза игры «рак», когда соперники в контакте друг с другом пытаются оказаться над мячом; фаза игры «мол», когда игрок, несущий мяч, удерживается одним или несколькими соперниками, и один или несколько его товарищей по команде обхватывают его, а также к основам общекомандной тактики, постепенно переходя от тэг-регби к регби-7.

Завершение первого этапа обучения рекомендуется заканчивать вузовскими соревнованиями.

Для общего полноценного развития спортсменов, необходима материально-техническая база: тренажёрный зал, футбольное поле, крытый зал. В тренажерном зале спортсмены укрепляют мышечный корсет и развивают крепость суставов и связок. На футбольном поле команда отрабатывает технические и игровые приемы. Крытый зал необходим в холодное время года, когда тренировки на футбольном поле затруднительны.

Цель активной пропаганды регби среди других сборных команд заключается в усилении основного состава команды, что в дальнейшем может способствовать положительным результатам на межвузовских соревнованиях «Комитета по физической культуре и спорту». Высокие показатели на таких соревнованиях повышают узнаваемость и престиж вуза, что способствует привлечению талантливых потенциальных студентов.

Регби, как игра может применяться в тренировочном процессе представителей других видов спорта, например, так как в регби применяются элементы борьбы это подходит для тренировок спортсменов из единоборств, такие как дзюдо, самбо и борьба. Кроме того, работа с мячом может развивать способности у баскетболистов. Таким образом, секции регби обеспечивает дополнительной развивающей физической нагрузкой представителей иных видов спорта.

В силу малочисленных кадров в данном виде спорта «Федерация регби» активно принимает участие в воспитании тренерского штата по данному виду спорта безвозмездно. В следствии этого, ещё в студенческие годы любители регби могут приобрести навыки ведения тренировочного процесса, управления и организации спортивной команды. Таким примером отличается СПбГМТУ, где тренер студенческой сборной по регби — это студент СПбГМТУ, который на базе «Центра физической культуры и спорта» тренирует сборную СПбГМТУ и принимает участие в тренировках других вузов по регби.

Делая выводы, можно утверждать, что регби-7, недавно вошедший в программу Олимпийских игр, является студенческим видом спорта, так как был создан студентами. Стоит отметить, что в данный момент, регби-7 активно обретает популярность в кругах студенческой молодежи России. В случае отсутствия сборной по регби в вузе, для организации команды необходимо иметь минимальную материально техническую базу, активную PR-компанию студенческой сборной и вида спорта, в следствии чего будет укомплектована сборная команда по регби-7 [1, 4]. Положительным результатом может быть заинтересованность в игровом спорте со стороны представителей других видов спорта, например, баскетбол, единоборства и другие контактные виды.

Одна из доступных версий регби для начинающих спортсменов – тэг-регби, так как оно менее травмоопасно. В том числе тэг-регби может использоваться в качестве игрового метода во время занятий общей физической подготовкой, либо стать специализацией учебного предмета «Элективная физическая культура и спорт»

Опыт СПбГМТУ подаёт хороший пример взаимодействия вуза с «Федерацией регби Санкт-Петербурга». Как результат, в 2022 году была сформирована студенческая сборная по регби-7, которая на протяжении более года систематически проводит тренировки и на регулярной основе принимает участие в товарищеских матчах. Тому поспособствовало наличие в вузе обучающегося, заинтересованного в собственном развитии навыков игры в регби и готового делиться этими навыками с ровесниками [2]. Данный пример показывает, как один инициативный студент может повысить уровень вовлеченности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Методической рекомендацией для других вузов является повышение уровня взаимодействия с «Федерацией регби России», а также активное взаимодействие с абитуриентами и студентами, как потенциальными представителями спортивной молодёжи отстаивающих честь и имя вуза. Дополнительной стимуляцией студенческой инициативы могут служить федеральные проекты всероссийского масштаба, например, как «Спорт - норма жизни», «Всероссийский конкурс молодёжных проектов», а также включение регби в программу чемпионата АССК России.

#### **Список литературы:**

1. Журавкова Ю.А. Продвижение спорта среди студентов с помощью средств PR / Журавкова Ю.А., Агаев Р.А. // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. (Санкт-Петербург, 19 апреля 2018 г.). 2018. С. 180183.
2. Сущенко В.П. Профессионально-личностное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / Сущенко В.П., Щеголев В.А., Агаев Р.А. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2020. – 251 с. – ISBN 978-5-7422-6710-6.
3. Сущенко В.П. Ориентация студентов-спортсменов на здоровьеразвивающее поведение / Сущенко В.П., Агаев Р.А., Щеголев В.А., Зверев Н.М. // Материалы научной конференции с международным участием. (Санкт-Петербург, 18–23 ноября 2019 г.). 2019. С. 167169.
4. Юрченко В.Г. Основные проблемы маркетинга в студенческом спорте / Юрченко В.Г., Нгуен К.З., Шувалов П.Е. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. (Санкт-Петербург, 13 июня 2019 г.). 2019. С. 254259.

# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

**Тишина А.В.**

Студент Поволжский институт управления  
имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Епифанова Л.А.**

старший преподаватель кафедры физической культуры,  
Поволжский институт управления  
имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Аннотация:** статья рассматривает значимость развития студенческого спорта в контексте актуальных проблем. Стагнация развития студенческого спорта в 90-е годы на территории России наложила отпечаток на современное состояние данной сферы, ввиду чего развитие конкурентоспособного спортивного потенциала страны является одной из приоритетных задач современной России. В ходе исследования были задействованы законодательные акты Российской Федерации, статистические данные в сфере студенческого спорта России, электронные ресурсы государственных органов и студенческих спортивных объединений.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, Российский студенческий спортивный союз, Универсиада 2023, спортивные студенческие ассоциации

## URGUNT ISSUES OF STUDENT POTENTIAL DEVELOPMENT THROUGH SPORTS EVENTS

**Tishina A.V., Epifanova L.A.**

Volga Region Institute of Management named after P.A. Stolypin – branch of  
RANEPA, Saratov

**Abstract:** the article discusses the importance of the development of student sports in the context of current problems. The stagnation of the development of student sports in the 90s on the territory of Russia has left an imprint on the current state of this sphere, which is why the development of competitive sports potential of the country is one of the priorities of modern Russia. The study involved legislative acts of the Russian Federation, statistical data in the field of student sports in Russia, electronic resources of state bodies and student sports associations.

**Keywords:** student sports, Russian Student Sports Union, Universiade 2023, student sports associations

В рамках современных реалий необходимо учитывать тот аспект, что заинтересованность в спортивном образе жизни у молодого поколения, как правило, отходит на второй план. Сидячий образ жизни, современные девайсы окутывают молодежь, превращая их жизнь в скучную рутину. Последнее время в России активно уделяется внимание молодежи, как потенциалу развития страны. Стратегическое развитие молодежной политики России предполагает приобщение молодого поколения к

спортивному образу жизни. Поскольку молодежью принято считать граждан в возрасте от 14 до 30 лет, инициирование развития молодежного спорта затрагивает такую социальную группу, как студенты. Студенческий спорт призван приобщить молодое поколение к здоровому образу жизни, развивать массовый спорт и спорт высших достижений.

В 2022 году была предложена инициатива включения в Федеральный закон «О молодежной политике в Российской Федерации» статей о поддержке молодежи в сфере физической культуры и спорта. Законодательное закрепление помогает узаконить значимость спорта в жизни молодежи. По словам депутата Государственной Думы Евгения Ревенко «студенческий спорт — это база, основа для развития и массового спорта, и для спорта высших достижений ... мы с надеждой смотрим в будущее, ведь в планах проведение универсиады в Екатеринбурге в 2023 году, поэтому мы должны готовить студентов для успешных выступлений, и без развития студенческого спорта, конечно, не обойтись» [1].

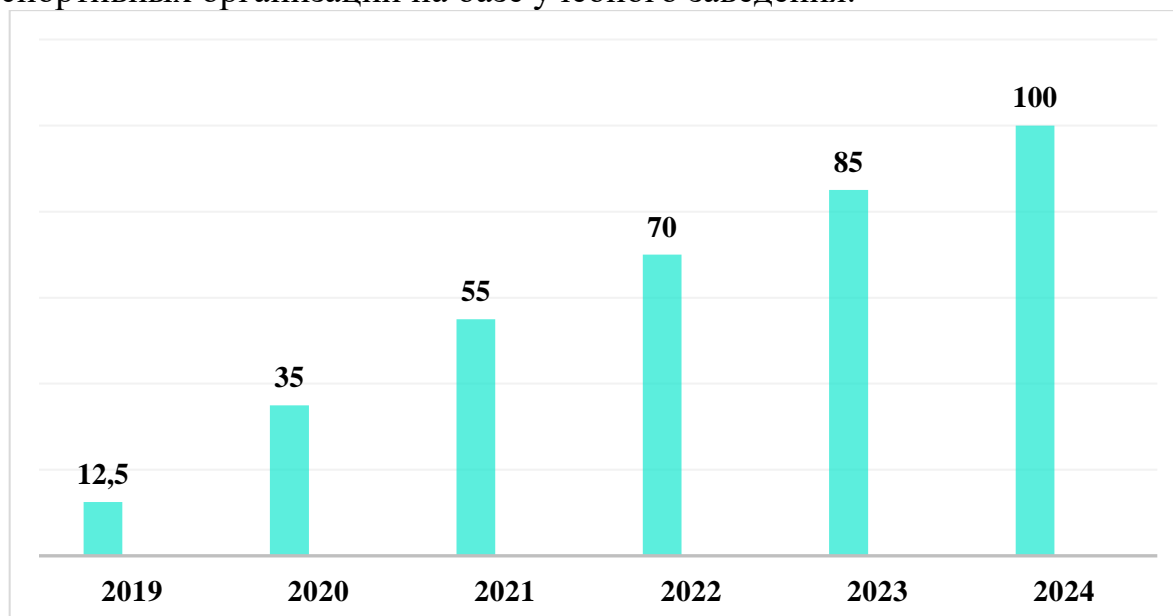
Популяризацию спорта среди студентов в России можно считать относительно новым понятием, поскольку в 90-е годы действующая практика развития инфраструктуры студенческого спорта была утрачена, а внимание государства на данную сферу уделялось по остаточному принципу. Лишь на рубеже XXI века был создан Российский студенческий спортивный союз, который активно сотрудничает со студенческими спортивными лигами, федерациями и ассоциациями различных видов спорта. Также, приказом Минспорта, Минобрнауки и Министерстве просвещения России была введена «Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года». Целью такой программ становится создание социально-экономической системы студенческого спорта в Российской Федерации. Задачи программы указывают на пробелы в системе студенческого спорта, среди них можно выделить следующие:

1. Повышение уровня здоровья и увеличение числа студентов, систематически занимающихся физической активностью;
2. Повышение конкурентоспособности отечественного студенческого спорта на международной арене;
3. Совершенствование системы студенческих физкультурных и спортивных мероприятий;
4. Патриотическое воспитание и социализация студентов в обществе;
5. Развитие международного студенческого сотрудничества [2].

Наряду с этим, система студенческого спорта в России сталкивается и с другими проблемами, препятствующими ее надлежащему развитию. Среди них: отсутствие спортивной инфраструктуры, в том числе инвентаря и тренажеров для физической активности; недостаток кадрового резерва преподавателей физической культуры и спорта узконаправленной компетенции (например, легкая атлетика, футбола и т.д.); низкая

мотивация как среди студентов, так и среди сотрудников учебных заведений. Следовательно, подобная тенденция выражает необходимость в принятии мер, способствующих становлению института студенческого спорта в России.

Одной из мер популяризации студенческого спорта среди молодежи выступает создание на базе высших учебных заведений спортивных клубов и организаций. Целью создания студенческих спортивных клубов является мотивация студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности студента в здоровом образе жизни. В соответствии с прогнозом «Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года», доля высших и профессиональных учреждений, имеющих собственные спортивные клубы и ассоциации, склонна к поступательному росту. Такая тенденция отражает увлечение студентов спортивным образом жизни и их заинтересованности объединяться с единомышленниками в рамках спортивных организаций на базе учебного заведения.



**Рис. 1 Доля учреждений высшего и профессионального образования, имеющих собственные студенческие спортивные клубы (в %)**

Неотъемлемым звеном развития студенческого спорта в России являются различные спортивные мероприятия. К примеру, универсиада, как международный фестиваль университетского спорта, является комплексным спортивным мероприятием, целью которой является развитие и популяризация различных видов спорта, повышение уровня физической подготовки студенческой молодежи и спортивного мастерства. Задачи универсиады заключаются в следующем:



- 1) пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди студенческой молодежи;
- 2) гражданское и патриотическое воспитание студенческой молодежи;
- 3) приобретение спортсменами соревновательного опыта;
- 4) повышение уровня физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях высшего образования;
- 5) выявление сильнейших спортсменов и их подготовка для участия в международных соревнованиях (студенческих чемпионатах мира, Европы и Всемирных универсиадах) [3].

Следовательно, задачи проведения универсиады нацелены на формирование конкурентоспособного спортивного резерва страны среди студентов на международной арене.

Знаковым спортивным студенческим событием 2023 года в России является летняя Универсиада в Екатеринбурге, которая пройдет 19-31 августа. В спортивную программу входят такие виды спорта, как бадминтон, баскетбол (3 x 3), волейбол, бокс, дзюдо, мини-футбол, настольный теннис, теннис, плавание, прыжки в воду, самбо, тхэквондо, спортивная борьба и художественная гимнастика [4]. В спортивном мероприятии примут участие страны БРИКС (Бразилия, Россия, Индия, Китай, Южно-Африканская Республика), ШОС (шанхайская организация сотрудничества) и СНГ (содружество независимых государств). В состязаниях участвуют студенты, нацеленные показать спортивный потенциал своей страны. Подобные мероприятия не только помогают развивать международное сотрудничество в сфере спорта, но и замотивировать студентов на участие в международных спортивных мероприятиях.

Таким образом, подводя итоги, стоит заметить, что Российская Федерация вновь вступает в фазу развития студенческого спорта на территории нашей страны после затяжного периода стагнации данного института в 90-е годы. Государственные инициативы и меры поддержки в сфере развития спортивного потенциала среди студентов способствуют приобщению молодого поколения к здоровому образу жизни. Функционирование Российского студенческого спортивного союза задает направление развития спортивных студенческих лиг, ассоциаций и федераций, которые объединяют студентов по всей России во благо становления студенческого спорта нашей страны. Спортивные международные мероприятия преследуют целью пропаганду спортивного образа жизни молодого поколения, патриотическое воспитание молодежи, возвращение конкурентоспособного спортивного резерва на международной арене. Развитие такой тенденции поможет России стать одной из компетентных держав в мировом сообществе.

### Список литературы:

1. Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года от 9 марта 2021 года: приказ Министерства спорта, Министерства науки и высшего образования и Министерства просвещения Российской Федерации от 9 марта 2021 г. N 141/167/90
2. Официальный сайт Государственной Думы РФ [Электронный ресурс] / Обсуждение развития студенческого спорта в России. Москва: Госдума РФ 2022. URL: <http://duma.gov.ru/news/54128/> (дата обращения 01.05.23)
3. Официальный сайт Российского студенческого спортивного союза [Электронный ресурс] / VII Всероссийская летняя универсиада. Москва: РАСС 2020. URL: [https://studsport.ru/vii\\_vserossiyskaya\\_letnyaya\\_universiada](https://studsport.ru/vii_vserossiyskaya_letnyaya_universiada) (дата обращения 30.04.23)
4. Официальный сайт Международного фестиваля университетского спорта 2023 года в г. Екатеринбурге [Электронный ресурс] / Спортивная программа. Екатеринбург: МФУС 2023. URL: <https://ekat2023.com/> (дата обращения: 01.05.23)

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Тишкин В.В.**

студент, Пензенский государственный университет, г. Пенза  
Научный руководитель: Тома Ж.В., к.п.н., доцент кафедры  
«Теоретические основы физической культуры и спорта»,  
Пензенский государственный университет, Пенза

**Аннотация:** В статье приводятся факторы, оказывающие отрицательное воздействие на реализацию педагогического потенциала физического воспитания. Рассматривается физическое воспитание с позиции личностно-формирующего процесса. Отмечены проблемы, ведущие к развитию отрицательного отношения к физическому воспитанию. Даны характеристики отрицательных воздействий. На основе факторного анализа обозначены пути снижения отрицательных воздействий на физическое воспитание, ограничивающих его педагогический потенциал.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, факторный анализ, проблемы, педагогическое воздействие, ценность физического воспитания.

## PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

**Tishkin V.V.**

Penza State University, Penza  
Supervisor: Toma Zh.V., Ph.D., Associate Professor of the Department of  
Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports,  
Penza State University, Penza

**Abstract:** The article presents factors that have a negative impact on the realization of the pedagogical potential of physical education. Physical education is considered from the

standpoint of a personality-forming process. The problems leading to the development of a negative attitude towards physical education are noted. Characteristics of negative influences are given. On the basis of factor analysis, ways to reduce the negative impacts on physical education, limiting its pedagogical potential, are indicated.

**Keywords:** physical education, factor analysis, problems, pedagogical influence, value of physical education.

**Актуальность.** Физическая культура, спорт, активный образ жизни и здоровый образ жизни будут всегда той необходимой частью жизни каждого человека. Однако такая жизненно важная необходимость как двигательная активность (систематическая и организованная) остается далеко невостребованной и дело здесь не только в стоимости занятий в фитнес центрах, бассейнах, спортивном оборудовании т.д. Чаще всего ключевым отрицательным фактором становится отсутствие сформированного ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями.

**Цель исследования:** дать теоретический анализ причин, снижающих педагогическое воздействие физического воспитания на формирование личности современного человека.

**Материалы и методы исследований.** Материалами исследования послужили результаты теоретических и практических наблюдений, представленные в различных источниках. Методами исследования являлись анализ и оценка факторов, определяющих влияние на значение физического воспитания в обществе.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Впервые с физическим воспитанием человек встречается в детские годы с родителями. Совместные прогулки, походы, организованный отдых на пляже, даче, на пикнике, в выходные дни формирует основу физического воспитания ребенка. В этот период формируется понимание определенного места занятий физическими упражнениями в жизни каждого человека на примере своей семьи. Этот примет становится частью формируемого образа жизни ребенка [1, 4, 6].

В последующие годы в детском саду и школе впервые положительные впечатления от семейного физического воспитания подкрепляются знаниями, умениями и навыками. С этого периода начинается активное вступление маленького человека в мир физической культуры и спорта, где основу процесса составляет именно физическое воспитание [9].

Физическое воспитание является одной из древних форм воспитательных воздействий на ребенка. Его эффективность формировалась под влияем достижения жизненно необходимых условия для выживания в полном опасностей мире. Обучение детей жизненным навыкам сохранения своей жизни заключалось в физическом развитии и приобретении параллельно навыков выживания и закалки духа (смелости,

решительности) [3, 6]. С веками эта суть физического воспитания не только сохранилась, но и укрепилась. К тому же история знает немало свидетельств, когда физическое воспитание служила социальным фактором управления людьми (носило классовый характер).

Сложившаяся в годы советской власти в нашей стране система физического воспитания ориентировалась на ряд основ: организационную, программно-нормативную, научно-методическую и идеологическую (мировоззренческую). К сожалению, современный период идеологическую (мировоззренческую) основу не утратил, но степень ее проявления несколько снизил [7]. Причина заключается в снижении ценности личности каждого человека для страны. Лозунгами не вернуть чувство значимости для своего государства. Нужны конкретные дела. В этом мы видим первый фактор, снижающий ценность физического воспитания для людей, а, соответственно, и снижение воспитательной роли физического воспитания.

Физическое воспитание решает большой спектр воспитательных задач. К сожалению, часто родители выбирают для своего ребенка занятия физическими упражнениями с учетом прибыльной перспективности: хотят видеть своего ребёнка хоккеистом, пловцом, фигуристом и т.д. Подмена учета индивидуальных склонностей и интересов ребенка меркантильными соображениями в отношении будущего самого ребенка и проекция своих нереализованных устремлений на чужую жизнь также не способствует реализации педагогической природы физического воспитания. Как правила подобные причины приводят к тому, что интерес к любому виду спорта просто исчезает. К сожалению, многие родители не осознают, что Мир мог потерять в лице конкретного ребенка выдающегося спортсмена, но в другом виде спорта; выдающегося ученого и исследователя от мира спорта и т.д. [5, 9].

Физическое воспитание – неотъемлемая часть и основа всестороннего развития личности. В процессе физического воспитания решаются **следующие задачи:**

- 1) воспитание моральных, волевых качеств;
- 2) воспитание необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом [8].

Физические упражнения, выполняемые в условиях коллективного взаимодействия учащихся, вооружают их опытом нравственных отношений, которые составляют основу формирования соответствующих морально-волевых качеств: коллективизма, товарищества, честности, справедливости, требовательности к себе и другим, ответственности, дисциплинированности и др.

Потребность и интерес, как известно, являются внутренним побудительным стимулом, без которых невозможна сформированность положительного и активного отношения к физической культуре и спорту,

на основе которых возникает постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся и в последующие годы. Значит процесс физического воспитания должен строиться с учетом современного видения содержания и организации. Многие занятия физическими упражнениями (особенно в школе и вузе) носят субъективный характер. Физическое воспитание настолько заформализовано стандартами и требованиями, что сама ценность физических упражнений для здоровья и физического самочувствия самоисключается. Отсутствие положительного эффекта от таких занятий формирует не ценностное отношение, а «вычёркивание» данных форм занятий как способов улучшить свое здоровье с помощью физических упражнений. Формируется понимание «ненужности» школьной и вузовской физической культуры у самих потребителей – обучающейся молодежи. Это следующее отрицательное воздействие на процесс физического воспитания [10].

Занятия физическими упражнениями основываются на культуре, которая формируется на протяжении всей жизни человека. Невозможно сформировать физическую культуру личности только в семье, в дошкольной или общеобразовательном школьном учреждении. Физическая культура, как и культура в целом является результатом обращения человека в соответствующей среде. Навыки культуры усваиваются как опыт и транслируются личностью во внутренний периметр ценностей - происходит усвоение или интериоризация ценностей физической культуры занимающимся. Следовательно, следующим отрицательным фактором, разрушающим педагогические возможности физического воспитания, выступает несформированная среда физической культуры. К сожалению, сейчас больше формируется культура фастфуда [2].

В работе с детьми учителю всегда нужно помнить, что мотивация, влияя на физическое развитие и в дальнейшем совершенствование учащихся, значительным образом находится в зависимости от силы их нервной организации, т.е. эмоционального отклика на те события, которые разворачиваются во время занятий физическими упражнениями. Положительные эмоции не могут быть просто выражены как обычное увеселение. Учитель должен педагогически целесообразно выбирать средства, направленные на формирование положительного впечатления от занятий физическими упражнениями. И все эти основы нужно учитывать. Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом находится в зависимости от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и складывается ли у них удовлетворенность в ходе занятий физическими упражнениями.

Основными основаниями потеря человеческого облика удовлетворённости поучениями материальной цивилизации многие учёные нарекают отсутствие возбудимости поучения, неинтересность выполняемых упражнений, низкую или чрезвычайную материальную нагрузку. Не удовлетворённые выполнением заданий и упражнений учащиеся обыкновенно посещают их только из-за отметки и для избежания неприятностей. А вот учащиеся, испытывающие состояние удовлетворённости уроках и других занятиях физической культурой и спортом, ориентируются на внутреннюю мотивацию, заключенную в результатах, положительных эмоциях, интересе, в результатах своего труда.

**Заключение.** Таким образом, мы на основе факторного анализа сформулировали ряд причин, отрицательно влияющих на педагогический потенциал физического воспитания. Повышения педагогических возможностей достигается в ходе разработки системной работы, т.е. перезапуска имеющейся системы физического воспитания в стране. С этих позиций считаем необходимым включить в систему основ физического воспитания кадровый потенциал, т.к. именно все эти основы объединяют и реализуют именно педагогические кадры. Здесь мы видим противоречие в том, что педагогический потенциал физического воспитания зависит от педагогов (учителей, тренеров, инструкторов, преподавателей), а ресурсы ограничены – законодательно, экономически, социально.

#### **Список литературы:**

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России / С.В. Алексеев, М.Я. Виленский, Р.Г. Гостев. М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж.: ООО «Издательство РИТМ», 2017. 500 с.
2. Бабаян Г.К., Егорычева Е.В. Влияние физической культуры на формирование личности / Г.К. Бабаян, // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5 (часть 3). С. 444-445.
3. Баландин В.П., Тома Ж.В., Пашин А.А. Педагогические основы теории физической культуры. Пенза: Изд-во ПГУ, 2017. 160 с.
4. Вебер Р.А. Психолого-педагогические основы физического развития личности. непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. 2018. № 3 (13). С. 17-21.
5. Сиддиков Б.С. Физическое воспитание как фактор развития личности // International scientific review of problems and prospects of modern science and education / Collection of scientific articles. LXIV international correspondence scientific and practical conference (Boston, USA, November 20-21, 2019). Boston. 2019. № LXIV. С. 57-59.
6. Тома Ж.В., Пашин А.А. Цель профессионального воспитания студентов // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 5-2. С. 314-318.
7. Тома Ж.В. К вопросу о содержании понятия «Профессиональное воспитание» // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 6. С. 9.
8. Тома Ж.В., Пашин А.А. Профессиональное воспитание студентов, обучающихся по программе "Физкультурное образование" // Заметки ученого. 2021. № 13. С. 184-186.

9. Тома Ж.В., Пашин А.А. Профессиональное воспитание студентов в условиях вузовской среды // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 3. С. 186-190.

10. Тома Ж.В. Анализ подходов к определению понятия "Профессиональное воспитание" // Современные проблемы науки и образования. 2023. № 1. С. 42.

## **ФАКТОРЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА**

**Трифанов Е.Ю.**

доцент кафедры физического воспитания и спорта,  
Новосибирский государственный педагогический университет»,  
г. Новосибирск

**Аннотация:** данная статья посвящена проблеме профессионального самосознания личности в целом и в частности – профессионального самосознания личности спортивного тренера.

**Ключевые слова:** самосознание, личность, спортивный тренер, профессиональность, деятельность.

## **FACTORS FOR THE FORMATION OF PROFESSIONAL SELF-CONSCIOUSNESS OF A SPORTS COACH**

**Trifanov E.Yu.**

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

**Abstract:** this article is devoted to the problem of professional self-awareness of a person in general and in particular - professional self-awareness of a sports coach.

**Keywords:** self-awareness, personality, sports coach, professionalism, activity.

Внимание к проблеме становления профессионального самосознания объясняется следующими обстоятельствами.

Во-первых, глубокое исследование профессионального самосознания личности отвечает насущным потребностям народного хозяйства. Это связано с тем, что незавершенность профессионального самосознания, растянутость этого процесса во времени – во многих случаях причина неудовлетворенности части людей своей профессией.

Во-вторых, это ключевая проблема психологии профессионального становления личности, в которой профессиональное самосознание рассматривается, с одной стороны, как «ядро», наиболее значимый компонент профессионального развития человека, с другой – как критерий одного из этапов этого процесса [3].

Развитое самосознание – одно из условий формирования индивидуального стиля, нахождения человеком наиболее подходящего для него места, в частности в профессиональной общности, а также

условие планирования и построения личных профессиональных планов на этапе выбора профессии, это также важный критерий подготовленности специалиста.

По своему объекту (тому, что осознается) самосознание понимается как процесс, направленный на осознание себя как субъекта сознания, общения и действия, своих отношений к внешнему миру, другим людям и самому себе, своей личности как физического, духовного и общественного существа.

В отличие от самосознания в целом, профессиональное самосознание специфичнее по своему содержанию. Если самосознание формируется в жизнедеятельности и общении с окружающими людьми и является результатом познания себя, своих действий, то профессиональное самосознание – это проекция всех структурных компонентов самосознания на профессиональную деятельность [2].

Важным аспектом формирования, становления и профессиональной самореализации специалиста является его самосознание, выраженное в его «Я-концепции», конкретно – в самооценке и самоотношении.

Во многих источниках по проблеме развития профессионального самосознания отмечается, что профессиональное самосознание требует специальной работы по развитию и формированию, однако зачастую оно складывается стихийно. Но в деятельности спортивного тренера, где существует профессиональная необходимость повысить эффективность этого процесса, организация и руководство познавательной деятельностью личности, соблюдение психологических условий и принципов его развития могут принести зримые результаты.

Профессиональное самосознание тренера – это сложный личностный механизм, играющий активную регулирующую роль в деятельности тренера, с помощью которого возможно активное саморазвитие, сознательное формирование у самого себя профессионально значимых качеств личности, профессионального мастерства. Только в том случае, когда тренер знает, с одной стороны, какими качествами он должен обладать, а с другой – в какой мере у него развиты эти качества, он может сознательно стремиться к формированию и развитию данных качеств у себя. Только знание и сопоставление личностью своих психологических особенностей с требованиями профессиональной деятельности может стимулировать активность, направленную на самосовершенствование и самовоспитание необходимых качеств. В свою очередь, низкий уровень развития профессионального самосознания тренера характеризуется осознанием или самооценкой лишь отдельных свойств и качеств, которые складываются в неустойчивый образ, определяющий неконструктивное поведение и педагогическое взаимодействие. У тренеров с высоким уровнем профессионального самосознания целостный «образ Я» вписывается в общую систему его ценностных ориентации, связанных с



осознанием целей своей профессиональной деятельности и средств, необходимых для их конструктивного достижения [4].

Таким образом, среди ведущих факторов становления профессиональной позиции тренера выделяют рефлексию как осмысление своей профессиональной деятельности, самооценку как оформление профессиональных смыслов в ценности и самосознание как способность к произвольной профессиональной деятельности и поведения.

Среди многообразных видов социальной деятельности личности особое место занимает профессиональная деятельность. Человек как субъект деятельности большую часть своей жизни посвящает профессиональному виду труда, как главному направлению становления человеческой сущности.

Профессия понимается как общность, как область приложения сил, как деятельность и область проявления личности. Профессионал может преобразовывать свою профессиональную деятельность, внося в нее творческие элементы, расширяя область приложения сил, придумывая новые средства, приемы работы.

Любая профессия имеет свою структуру:

- заданные цели, представления о результате труда;
- заданный предмет (исходный материал – не обязательно вещь, но и
- ситуация неопределенности, любая система, например, социальная, знаковая, художественно-эстетическая и др.)
- система средств труда (в зависимости от предмета они существенно различаются между собой);
- система прав;
- производственная среда, предметные и социальные условия труда;
- система профессиональных служебных обязанностей (заданных трудовых функций) [1].

Личностные изменения, происходящие в ходе профессиональной деятельности, приводят к становлению личности как субъекта деятельности. Успешность профессиональной деятельности зависит от индивидуальных особенностей человека. Однако не отдельные способности как таковые непосредственно определяют возможность успешного выполнения какой-нибудь деятельности, а лишь своеобразное сочетание этих способностей, которое характеризует данную личность.

У каждого человека существует также свой, индивидуальный стиль профессиональной деятельности, влияющий на ее успешность или неуспешность. Под индивидуальным стилем следует понимать всю систему отличительных признаков деятельности данного человека, обусловленных особенностями его личности. Индивидуальный стиль есть индивидуально-своеобразная система психологических средств, к

которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности.

Когда мы говорим о профессиональной деятельности спортивного тренера, мы в первую очередь, должны отметить главную ее особенность, которая заключается в цели самой этой деятельности. Итак, главная цель, стоящая перед любым тренером, это, прежде всего – достижение высокого спортивного результата его учениками в процессе многолетней тренировки.

Отсюда первая специфика тренерской деятельности – постоянное общение со своими учениками на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие. Эта особенность накладывает на тренера особую ответственность за физическое здоровье и личностное развитие его подопечных. Тренер должен не только обучать спортсменов технике и тактике спортивной деятельности, но и быть воспитателем, формировать у своих учеников нравственные, волевые качества. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала.

Вторая особенность деятельности тренера заключается в наличии «профессионального риска»: тренер вынужден ждать высокого результата своих учеников долгие годы, а это требует не только терпения, но и нравственной ответственности за здоровье и развитие таланта своих учеников.

Третьей особенностью тренерской деятельности является ее стрессогенность в период соревнований – тренер постоянно испытывает очень высокое нервно-эмоциональное напряжение.

Четвертой особенностью деятельности тренеров является их оторванность от дома и семьи в течение длительного. Для тренера практически не бывает выходных дней, так как в будние дни он проводит тренировки, а в выходные – курирует своих спортсменов на соревнованиях.

Пятая особенность тренерской деятельности, а скорее карьеры, – это неизбежные падения после взлетов (даже триумфальных). Отсюда нестабильность социального статуса тренера, неуверенность в будущем.

Шестая особенность – публичность (особенно в спортивных играх), успешная или неудачная деятельность тренера со спортсменами высокого класса обсуждается средствами массовой информации [5].

Таким образом, профессиональная деятельность спортивного тренера подразумевает под собой проявление постоянного разностороннего творчества. Она предполагает наличие у тренера специальных умений и способностей, которые находят отражение в

индивидуальном стиле профессиональной деятельности спортивного тренера.

#### **Список литературы:**

1. Богатырева О.О. Личностные факторы профессиональной самореализации: автореф. дис. ... канд. псих. наук / О.О. Богатырева. - М., 2009. 26 с.
2. Григорович И.Н. Карьерные ориентации и барьеры профессиональной деятельности тренеров по спорту // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. 2013. № 8. С. 82.
3. Губа В.П. Современные подходы комплексной психолого-педагогической оценки эффективности деятельности тренера в профессиональном спорте / В.П. Губа, В.В. Маринич, Н.В. Поздняк // Спортивный психолог. 2015. № 1 (36). С. 32-35.
4. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник [и др.]. М.: ИПК "ОнтоПринт", 2014. 232 с.
5. Уляева, Л.Г. Факторы, влияющие на процесс самореализации тренера в профессиональной деятельности / Л.Г. Уляева, И.В. Стрельникова, Б.Б. Раднагуруев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы VI Всерос. НПК с междунар. участием. Краснодар, 2016. С. 197-200.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**

**Федоров Д.А.**

студент, Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

**Мунгалов А.Ю.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья,  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

**Аннотация:** Данная статья рассматривает роль физической культуры и спорта в системе высшего и профессионального образования. Авторы анализируют важность включения физической подготовки в учебный план студентов, учитывая позитивный вклад занятий спортом в их общественную и профессиональную жизнь. Описывается опыт внедрения физической культуры в учебный процесс, а также рассматриваются преимущества и вызовы, связанные с этим. В заключении авторы подчеркивают необходимость дальнейшего развития программ и инициатив, направленных на повышение уровня физической активности студентов и привлечение их к спорту.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, высшее образование, профессиональное образование, физическая подготовка.

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE EDUCATIONAL PROCESS**

## **Fedorov D. A., Mungalov A.Y.**

Siberian State University of Science and Technology named after  
M.F.Reshetnev, Krasnoyarsk

**Abstract:** This article examines the role of physical culture and sports in the system of higher and vocational education. The authors analyze the importance of including physical training in the curriculum of students, taking into account the positive contribution of sports to their social and professional life. The experience of introducing physical culture into the educational process is described, as well as the advantages and challenges associated with it are considered. In conclusion, the authors emphasize the need for further development of programs and initiatives aimed at increasing the level of physical activity of students and attracting them to sports.

**Key words:** Physical education, sports, higher education, vocational education, physical training.

Физическая культура и спорт в системе высшего и профессионального образования.

Физическая культура и спорт в настоящее время стали важными компонентами образовательных программ в системе высшего и профессионального образования. Это связано с тем, что здоровый образ жизни, физическая активность и спорт являются неотъемлемыми элементами полноценной жизни человека, а также могут оказать положительное влияние на успеваемость и эффективность учебы и работы.

В первую очередь, необходимо отметить, что занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению здоровья студентов. Физическая активность помогает укреплять иммунную систему, повышать выносливость и силу, а также улучшать настроение. Кроме того, занятия спортом могут быть эффективным методом профилактики различных заболеваний, таких как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и другие.

Однако, физическая культура и спорт не имеют только физических преимуществ. Они могут также способствовать формированию социальных и интеллектуальных качеств у студентов. Во-первых, занятия спортом могут помочь развить такие качества, как дисциплина, настойчивость, целеустремленность и ответственность. Во-вторых, спортивные команды могут стать прекрасной площадкой для развития коммуникативных навыков и умения работать в коллективе.

Одним из главных задач включения физической культуры и спорта в образовательную программу является поддержание и укрепление здоровья студентов и работников высшей школы. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают улучшить общее состояние здоровья, повысить иммунитет, уменьшить риск различных заболеваний, а также улучшить психологическое состояние.

Кроме того, занятия физической культурой и спортом способствуют развитию личности, формированию у студентов и работников высшей

школы культуры здорового образа жизни, укреплению дисциплины и самодисциплины, а также повышению уровня самооценки и уверенности в себе.

Система высшего и профессионального образования предлагает различные виды занятий физической культурой и спортом, которые соответствуют интересам и потребностям студентов и работников высшей школы. Как правило, это физические упражнения, которые проводятся в спортивных секциях, на тренажерах, а также на открытом воздухе.

Одним из наиболее популярных видов спорта в системе высшего и профессионального образования является футбол. Этот вид спорта не только позволяет укрепить здоровье, но и развивает командный дух, способность к сотрудничеству и принятию решений в коллективе.

Также в системе высшего и профессионального образования активно развиваются такие виды спорта, как баскетбол, волейбол, бег, плавание, теннис и другие. Все они помогают укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки, а также сформировать навыки командной работы и сотрудничества.

Таким образом, включение физической культуры и спорта в систему высшего и профессионального образования является важным шагом на пути к формированию здорового образа жизни, повышению уровня самодисциплины и самооценки, а также укреплению дисциплины и командного духа. Это помогает студентам и работникам высшей школы стать более успешными и эффективными в учебе и работе, а также улучшает их качество жизни в целом.

Кроме того, включение физической культуры и спорта в систему высшего и профессионального образования также помогает в развитии национального спорта и спортивной культуры в целом. Обучение студентов и работников высшей школы национальным видам спорта и традициям способствует сохранению культурного наследия, а также способствует формированию национальной идентичности и гражданской позиции.

Однако, несмотря на все преимущества включения физической культуры и спорта в образовательную программу, далеко не все студенты и работники высшей школы активно занимаются физическими упражнениями и спортом. Это связано, в первую очередь, с отсутствием времени и мотивации на занятия, а также с недостаточной осведомленностью о том, как занятия физической культурой и спортом могут помочь в повышении эффективности учебы и работы.

Чтобы решить эту проблему, необходимо проводить регулярную работу по пропаганде здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом среди студентов и работников высшей школы. Это можно сделать путем организации спортивных мероприятий,

соревнований, тренировок и занятий в спортивных секциях, а также путем проведения информационной работы и консультаций.

Также важно улучшить материальную базу для занятий физической культурой и спортом в системе высшего и профессионального образования. Необходимо обеспечить наличие достаточного количества спортивных залов, тренажерных залов, спортивных площадок и других спортивных сооружений, которые будут доступны для использования студентами и работниками высшей школы.

В целом, включение физической культуры и спорта в систему высшего и профессионального образования является важным шагом на пути к формированию здорового, активного и успешного общества. Здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом помогают улучшить качество жизни, повысить эффективность учебы и работы, а также способствуют развитию национальной спортивной культуры и идентичности.

В заключение, можно сказать, что включение физической культуры и спорта в систему высшего и профессионального образования является важным шагом на пути создания здорового общества. Они помогают студентам сохранять здоровье, улучшать физическую форму, развивать социальные и интеллектуальные качества, повышать производительность и успеваемость, а также укреплять общественные связи. Однако, для того чтобы эти меры были действительно эффективными, необходимо создавать условия для занятий спортом, проводить акции и мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, а также обеспечивать безопасность и этические нормы на занятиях и соревнованиях. Только тогда физическая культура и спорт смогут стать действительно эффективными инструментами в системе высшего и профессионального образования и помочь создать здоровое и сильное общество.

Данная статья рассматривает вопрос включения физической культуры и спорта в систему высшего и профессионального образования. Статья отмечает, что занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению здоровья студентов, формированию социальных и интеллектуальных качеств, повышению производительности и успеваемости, а также укреплению общественных связей. Однако, для того чтобы эти преимущества были максимально использованы, необходимо создавать условия для занятий спортом, проводить мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и обеспечивать безопасность и этические нормы на занятиях и соревнованиях. В конце статьи подчеркивается, что включение физической культуры и спорта в систему высшего и профессионального образования является важным шагом на пути создания здорового общества.

### **Список литературы:**

1. Смирнов А.В. Физическая культура и спорт в системе высшего и профессионального образования: проблемы и перспективы // Научный журнал КубГАУ. 2018. С. 141.
2. Толстобров В.А. Физическая культура и спорт в системе высшего и профессионального образования: проблемы и перспективы. Научный журнал КубГАУ. 2015. С. 121.
3. Ушакова Н.А. Физическая культура и спорт в системе высшего и профессионального образования: актуальные проблемы и перспективы развития. Научный журнал КубГАУ. 2019. С. 154.
4. Шевченко А.С. Физическая культура и спорт в системе высшего и профессионального образования: проблемы и перспективы. Научный журнал КубГАУ. 2017. С. 129.

## **ОТ ЦИФРОВИЗАЦИИ К ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Фирсин С.А.**

к.п.н, доцент, заведующий кафедрой комплексной безопасности и физической культуры, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления», г. Москва

**Фирсина Е.Г.**

педагог – психолог ГБОУ школа № 2098  
им. Героя Советского Союза Л.М. Доватора, г. Москва

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в Московской области. Автор обращает внимание на выявленные проблемы по обеспеченности образовательной организации высокоскоростным интернетом, оснащенности физкультурно-спортивных объектов инфраструктурой для автоматизированной видеосъемки и онлайн-трансляции, автоматизации базовых процессов физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** цифровая трансформация, физическая культура и спорт, мобильные устройства.

## **FROM DIGITALIZATION TO DIGITAL TRANSFORMATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**Firsin S.A.**

Academy of Social Management (ASOU), Moscow

**Firsina E.G.**

teacher – psychologist GBOU school No. 2098 named after Hero of the Soviet Union L.M. Dovator, Moscow

**Abstract.** The article presents the results of a study of the digital transformation of the sphere of physical culture and sports in the Moscow region. The author draws attention to the

identified problems of providing an educational organization with high-speed Internet, equipping physical culture and sports facilities with infrastructure for automated video shooting and online broadcasting, automation of basic processes of physical culture and sports.

**Keywords:** digital transformation, physical culture and sports, mobile devices.

На современном этапе именно физическая культура и спорт играет значительную роль в формировании ценностного отношения здорового образа жизни.

За последние десять лет начиная с 2013 года в России происходит цифровизация по всем направлениям общественных отношений, включая здравоохранения, образования, военной промышленности, в быту, на производстве, на работе, в государственных структурах, в бизнесе.

Если в началах 90-х годов в России было популярным брендом перевод на автоматизацию т.е. с бумаги на электронные носители (дискеты, CD-R диски и др.). То постепенно автоматизация перешла на новый вид – цифровизацию, которая представляет собой внедрения цифровых технологий во все сферы жизни и производства [1,2].

В области физической культуры эти процессы тоже потихоньку развиваются, поэтому для этого в стране был создан при Министерства спорта Российской Федерации создан департамент Цифровой Трансформации, где основной целью поставлено проведение цифровой трансформации физической культуры и спорта, включая выстраивание всех элементов сбора, обработки и интерпретации отраслевых данных, а также внедрение платформенных сервисов, обеспечивающих эффективное взаимодействие спортивного сообщества, граждан, компаний, профильных образовательных организаций и регуляторов, в том числе на межведомственном уровне [4].

За последнее десятилетие во всем мире активно развиваются идеи внедрения средств на основе искусственного интеллекта в образовательный процесс, который по мнению специалистов в области физической культуры позволит более качественно изменить физическую и функциональную подготовленность спортсменов, но также получить более качественные результативные исследования в области физической культуры и спорта.

За последнее десятилетие во всем мире активно развиваются идеи внедрения средств на основе искусственного интеллекта в образовательный процесс, который по мнению специалистов в области физической культуры позволит более качественно изменить физическую и функциональную подготовленность спортсменов, но также получить более качественные результативные исследования в области физической культуры и спорта.

Для преподавателей физической культуры образовательных организаций заключается в проведении онлайн-занятий на цифровых



платформах, использование на занятиях разнообразных мобильных приложений, умных гаджетов, способствующих контролировать физическую нагрузку занимающихся. Таким образом, это можно назвать персональный электронный цифровой тренер, который учитывает, контролирует индивидуальные способности занимающихся детей.

Цель исследования: выявить основные проблемы внедрения цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в Московской области.

Задачи исследования:

1. Изучить цифровую трансформацию сферы физической культуры и спорта.

2. Выявить эффективные направления по устранению проблем внедрения цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в Московской области.

При изучение цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта был изучен опыт «STEM», который активно развивается в области образования в Китае. В Норвегии используется опыт с применений модели как «смешанная модель» и «совместное обучение».

Таким образом, анализ литературных источников по цифровой трансформации физической культуры и спорта пока находится далеко не на высоком уровне цифрового внедрения и информатизации.

На основе изучения цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта, нами была разработана анкета для проведения социологического опроса среди инструкторов и учителей физической культуры, включающая вопросы по внедрению цифровой трансформации физической культуры и спорта в образовательных организациях [4].

Педагогическое исследование проводилось на базе комплексной безопасности и физической культуры АСОУ в период сентябрь - декабрь 2022 г.

В исследованиях приняли участие 159 инструкторов физической культуры дошкольных образовательных организациях и 197 учителей физической культуры общеобразовательных организациях Московской области.

На вопрос обеспеченности образовательной организации высокоскоростным интернетом, 67% респондентов ответило, что их организации частично обеспечено высокоскоростным интернетом.

96% респондентов ответили, что они не прошли курсы повышения квалификации по развитие базовой цифровой грамотности.

Оснащенность в образовательных организациях физкультурно-спортивных объектов инфраструктурой для автоматизированной видеосъемки и онлайн-трансляции охватывает всего – 1%.

98% респондентов ответили, что автоматизация базовых процессов физической культуры и спорта находится в их регионах на начальном уровне.

Подавляющее большинство 82% респондентов ответили, что у них в регионе не располагают цифровыми сервисами для граждан в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования позволили выявить основные проблемы процесса цифровизации физической культуры и спорта в образовательных организациях.

Для преодоления этих проблем необходимо:

1) развивать подключенности образовательных организаций высокоскоростным интернетом в регионе, обеспеченности интернетом, серверными мощностями, рабочими станциями;

2) увеличить обучающихся преподавателей по цифровой трансформации;

3) увеличить цифровые сервисы для граждан в сфере физкультуры и спорта.

Для преподавателей физической культуры в области физической культуры и спорта происходят позитивные и негативные изменения из-за активного систематического использования цифровых технологий. Если в начале 2000-х годов только начинался процесс изучения информационных компьютерных технологий включающих составление текстовых документов, создание мультимедийных презентаций, обработки данных, редактирование электронных таблиц и другое. В настоящее время преподаватели переходят на создание единой цифровой экосистемы отрасли для создания механизмов консультационной и экспертной поддержки в области цифровых решений, и сопровождений цифровых трансформаций, формирование базы знаний в сфере цифровых технологий физической культуры и спорта [3].

Цифровая трансформация физической культуры и спорта активно и планомерно развивается государством. Физическую культуру и спорт необходимо популяризировать с помощью информационного пространства.

Благодаря цифровизации в области физической культуры и спорта у преподавателей в этой области появится доступ к полной информации о том, где и какие проводятся физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, какие средства и методы можно использовать для подготовки обучающихся к занятиям физической культуры, как можно контролировать уровень физической подготовки занимающихся и. др.

Самое главное, что весь процесс физического воспитания станет более прозрачный, а управление с точки зрения ее государственного администрирования и отчетности более гибкой.

Появиться контролируемая и регулируемая отрасль физической культуры и спорта, которая повысит государственное управление за счет реализации единой политики создание и применения цифровых технологий в формирования единого информационно-технологического пространства.

Для решения цифровизации физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях необходимо разрабатывать отечественным производителям новые интернет-платформ, цифровые продукты и сервисы, способствующие повышению эффективности управления, тренировочного процесса, взаимодействия с гражданами [4].

#### **Список литературы:**

1. Петров П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. 2020.№ 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29916> (дата обращения: 29.04.2023).
2. Сони́на, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сони́на. // Исследования молодых ученых: материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). Казань. Молодой ученый, 2022. С. 42-46. URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/433/17058/> (дата обращения: 29.04.2023).
3. Фирсин С.А. Цифровая трансформация физической культуры и спорта/Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов IV Международной научно-практической конференции. М.: РУТ (МИИТ), 2022. С. 251-255.
4. Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / Под ред. М.А. Новоселова. М.: РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.

## **ЭВОЛЮЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ**

**Чепис С.Н.**

к.п.н., доцент, преподаватель кафедры физической подготовки,  
Военный университет Министерства обороны РФ, г. Москва

**Кушнир М.А.**

к.п.н., преподаватель кафедры физической подготовки,  
Военный университет Министерства обороны РФ, г. Москва

**Аннотация:** в настоящей статье автор исследует некоторые этапы формирования учебной дисциплины «Физическая культура» и развитие студенческого спорта в учебных заведениях России в целом. Проанализирована роль организационных решений, принимаемых при Петре I (XVIII в.), дана оценка деятельности ученых-педагогов (XIX в.), вследствие которой физическая культура

стала обязательным предметом системы образования (XX в.). Отмечено, что в настоящее время в России наблюдается последовательное развитие идей физического воспитания студентов, заложенных советскими специалистами.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, студенческий спорт

## **EVOLUTION OF PHYSICAL EDUCATION AND STUDENT SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF RUSSIA**

**Chepis S.N., Kushnir M.A.**  
Military University, Moscow

**Abstract:** in this article the author explores some stages of the formation of the discipline "Physical Culture" and the development of student sports in educational institutions of Russia as a whole. The role of organizational decisions taken under Peter I (XVIII century) is analyzed, the activity of scientists and teachers (XIX century) is evaluated, as a result of which physical culture became an obligatory subject of the education system (XX century). It is noted that at present in Russia there is a consistent development of the ideas of physical education of students, established by soviet specialists.

**Keywords:** physical education, physical culture, student sports

В период правления Петра I (нач. XVIII в.) в учебные программы образовательных заведений впервые включаются занятия по физической культуре. В первую очередь физическое воспитание получило наиболее активное развитие в учебных военных заведениях и фехтовально-гимнастических курсах Санкт-Петербурга. Введенные курсы содержали занятия верховой ездой, фехтованием, танцами, разные физические упражнения.

Петровские нововведения ознаменовали старт развития физического воспитания студентов и общества в целом.

Позже, в начале XIX в., в соответствии с либеральным курсом правительства, проводится реформа высшего образования. Примечательно, что учебный предмет «физическая культура» по-прежнему входил в программу исключительно военных учебных заведений.

Необходимо отдельно отметить вклад П.Ф. Лесгафта в развитие педагогической теории российской науки того периода. Именно он стремился обосновать включение физического воспитания в курсы образовательных учреждений. Помимо этого, им была разработана система физического воспитания, фундаментом которой послужило «учение о единстве физического и духовного развития личности». Лесгафт считал физические упражнения средством всестороннего развития личности, а также акцентировал внимание на рациональном сочетании физического и умственного воспитания.

Однако по состоянию на конец XIX в. физическая культура все еще не являлась обязательным предметом российской образовательной системы.

На стыке двух столетий отмечается стремление правительства к созданию молодежных организаций, в том числе, с целью влияния на политические взгляды обучающихся. Для этого создаются различные спортивно-гимнастические общества содействия физическому образованию молодежи.

Уже в начале XX в. представляется возможным установить систематичность физического воспитания и спорта студентов, а также подъем их интереса к физической культуре. Например, Санкт-Петербургский университет в 1904 – 1905 гг. проводит первый турнир по тяжелой атлетике.

Отдельные исследователи выделяют 25 августа 1905 г. важной датой в становлении студенческого спорта – в этот день в университетах были введены «фирменные правила», наделившие университеты правом самостоятельного учреждения студенческих спортивных организаций. Иными словами, появилась возможность создания студенческих спортивных клубов. Менее десяти лет спустя, к началу Первой мировой войны, в 40 из 105 вузов страны уже имелись спортивные организации.

Непосредственно после окончания Первой мировой войны наблюдается тенденция к продолжению активного развития системы физической культуры образовательной сферы. В Москве был открыт (1918 г.) Институт физической культуры – первое подобное учебное заведение России, ректором которого был назначен видный специалист по физическому воспитанию профессор В.Е. Игнатъев. В момент открытия института никаких научно-исследовательских кабинетов или лабораторий в области спорта не существовало, поэтому только к концу 1918 г. были начаты работы по обследованию студентов института. В 1919 г. в Петрограде на базе курсов П.Ф. Лесгафта было создано специализированное высшее учебное заведение – институт физического образования. Оба учреждения играли ключевую роль в подготовке специалистов-профессионалов по физической культуре и спорту. Отдельное внимание отводилось методико-теоретической подготовке и научно-исследовательской работе. Одним из ощутимых результатов их работы можно считать решение об обязательном включении физического воспитания в учебные планы подготовки высококвалифицированных специалистов вузов СССР, принятое на первой Всесоюзной конференции по физической культуре (1925 г.).

Одновременно с этим наблюдается рост интереса студентов к физической культуре и спорту. Тенденция активно поддерживается вузами: создаются кафедры физического воспитания и спорта, способствующие проведению занятий по разным видам спорта под

руководством подготовленных специалистов. Популяризации спортивного движения также служили первые студенческие чемпионаты (1928 г.) по хоккею, конькобежному спорту, лыжным гонкам и настольному теннису, проводимые под эгидой Центрального бюро Пролетстуда.

Следующим важным этапом в развитии физической культуры и спорта стало учреждение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (1931 г.), одной из целей которого являлось «повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодежи». Повсеместное включение комплексов ГТО в учебные планы позволило повысить общий уровень подготовленности студентов и открыло путь к освоению спортивного мастерства.

Несколько лет спустя (1936-1937 гг.) создаются добровольные спортивные общества (ДСО) – самостоятельные физкультурные коллективы, разделяемые по профессиональной принадлежности.

Необходимо отметить временное объединение в высших учебных заведениях страны военных кафедр с кафедрами физического воспитания на период Великой Отечественной войны.

Продолжая курс на массовое привлечение студентов к занятиям физической культурой и укрепление позиций в студенческом спорте, в организацию учебных занятий по дисциплине «Физическое воспитание» в послевоенные годы вводятся новые направления. Так, появляются факультативные курсы по совершенствованию спортивного мастерства и проведению дополнительных занятий по отдельным видам спорта. В поддержку студентов-спортсменов высокого уровня допускается их обучение в вузе по индивидуальному расписанию.

Принимая важность последовательной подготовки спортивного резерва, с 1947 г. возобновляется проведение студенческих спартакиад между вузами, целью которых можно выделить выявление сильнейших спортсменов для формирования сборных команд страны. В программу попали как индивидуальные виды спорта, так и командные: гимнастика, плавание, легкая атлетика, баскетбол. Уже в 1949 г. студенты-спортсмены с успехом выступают на международных студенческих и молодежных играх.

Логическим следствием общего направления на усиление спортивной роли студенческих сборных команд на международных и всероссийских турнирах стало принятие в 1948 г. совместного решения Министерства высшего образования СССР и Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР, которым были введены Положение и Программа по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях. В частности, программа устанавливала, что команды вузов должны выступать под

флагом спортивного клуба вуза. Вместе с тем, на клубы возлагался ряд обязанностей: проведение занятий в секциях, не входивших в факультативные курсы; проведение тренировочных занятий со студентами во время каникул; организация спортивных мероприятий.

Некоторое время спустя становится очевидной необходимость создания «головной» организации, на которую будет возложена функция осуществления общего руководства университетскими спортивными клубами. Поэтому в 1957 г. Президиумом ВЦСПС учреждается «Буревестник» – спортивное студенческое общество, объединившее в себе такие отраслевые общества, как «Искра», «Медик», «Труд», «Учитель», «Товарищ», «Строитель», «Спринт» [5]. С этого момента ученые выявляют некоторые особенности функционирования вузов:

- наличие единой учебной программы по физическому воспитанию;
- общие для всех вузов сроки обучения, а также отдыха студентов;
- необходимость объединения процессов обучения и воспитания студентов, в том числе через физическую культуру и спорт [4].

Представляется возможным отметить определенные проблемы физического воспитания, проявившиеся и в высших учебных заведениях, связанные с периодом «перестройки» (конец 1980-х – начало 1990-х гг.).

В стране назревают изменения, действующая структура физкультурно-спортивного движения требует всесторонней актуализации.

В июле 1992 г., после распада СССР, принимается закон «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1 – дисциплина «Физическая культура» становится обязательной в гуманитарных вузах. Вместе с тем, одним лишь принятием нового закона не удалось повысить привлекательность физической культуры и спорта среди студентов. Новая образовательная система не смогла мотивировать обучающихся обратить свое внимание на занятия спортом.

На современном этапе в рамках дисциплины «Физическая культура» заложены цели по развитию целостной личности, духовных и физических сил студента, чему также способствует переход университетов с 2011 г. на двухуровневую систему обучения. Учебный курс включает в себя теоретический, практический, контрольный учебный материал, особое внимание отводится общему укреплению здоровья. Содержание дисциплины регламентировано государственной учебной программой для вузов. Теоретическая часть состоит из лекций, практических занятий и самостоятельного изучения учебной литературы. Стоит отметить, что в настоящее время физическая культура включена во все федеральные образовательные стандарты.

Подводя итог, следует выделить некоторые этапы формирования учебной дисциплины «Физическая культура». Изначально данный предмет был введен в учебные программы одновременно с появлением новых училищ и имел сословный характер (нач. XVIII в.). Благодаря просветительским реформам и деятельности ученых-педагогов, в XIX в. физическое воспитание в образовательных заведениях получает сильный импульс развития. Следствием этого становится включение в XX в. физической культуры в перечень обязательных к изучению предметов на всех уровнях образовательной системы страны. В Российской Федерации наблюдается принятие и развитие идей по физическому воспитанию студентов, заложенных советскими педагогами, с акцентом на выработку мотивации студента к спорту и физической активности, а также популяризацию здорового образа жизни в целом.

#### **Список литературы:**

1. Агеевец А.В., Ефимов-Комаров В.Ю., Ефимова-Комарова Л.Ю., Куликов М.Л., Пучкова М.В. Физическая культура в вузе. Что это? // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 3 (193).
2. Били-Лазарь А.А., Вахрушева П.В., Вольский В.В. Физическая культура в высшем учебном заведении // Наука, техника и образование. 2019. № 4 (57).
3. Григорьев В.А., Давиденко Д.Н., Чистяков В.А. Государственный образовательный стандарт стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. № 4.
4. Иванов С.Ф., Шаров Р.Н. Олимпийский полет «Буревестника». М.: Профиздат, 1979. 123 с.
5. Рапопорт Л.А. Студенческий спорт: реальность и тенденции развития. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 211 с.
6. Шувалов Ф.П. Основные пути развития физического воспитания в высших учебных заведениях // Тридцать лет физического воспитания в высшей школе: Сб. науч.-метод. работ. М., 1960. 185 с.

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ НОРМ ВФСК ГТО**

### **Шкляр С.В.**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания  
факультета физической культуры, Новосибирский государственный  
педагогический университет, г. Новосибирск

### **Колосова Т. И.**

доцент кафедры физического воспитания  
факультета физической культуры, г. Новосибирский  
государственный педагогический университет, г. Новосибирск

### **Кониболоцкая Е.И.**

доцент кафедры физического воспитания



факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск

**Аннотация.** Рассматриваются проблемные вопросы, связанные с внедрением ВФСК ГТО, влиянием занятий гимнастикой на результат подготовки и сдачи норм комплекса ГТО студентами вузов. Предлагается методика организации самостоятельных занятий для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО, направленных на развитие силовых способностей и гибкости.

**Ключевые слова:** физические качества, физическое развитие, гимнастика, развитие гибкости, средства, комплекс гимнастических упражнений, ВФСК ГТО.

## **GYMNASTIC EXERCISES IN THE SYSTEM OF PREPARATION AND PASSING THE REQUIREMENTS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX (ARSC) GTO KEY WORDS**

**Shklyarov S.V., Kolosova T.I., Konibolotskaya E.I.**  
Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

**Abstract.** The problematic issues related to the introduction of the All-Russian Physical Gymnastics GTO, the impact of gymnastics on the result of the preparation and delivery of the standards of the GTO complex by university students are considered. A methodology for organizing self-study is proposed to prepare for the delivery of the norms of the All-Russian Physical Fitness Center of the GTO, aimed at developing strength abilities and flexibility.

**Keywords:** physical qualities, physical development, gymnastics, development of flexibility, means, complex of gymnastic exercises, VFSK GTO.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) включает ряд тестов, направленных на определение степени развития таких физических качеств, как выносливость, сила, гибкость, быстрота. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО должна носить многодисциплинарный характер: должны использоваться упражнения из разных видов спорта – легкой атлетики, гимнастики, туризма, плавания, лыжного спорта. В рамках данной статьи мы обратимся к проблеме развития у студентов высших учебных заведений скоростно-силовых качеств и гибкости, уровень развития которых в системе ВФСК ГТО проверяется с помощью таких тестов, как подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон с гимнастической скамейки, толчок гири. Грамотный подбор гимнастических упражнений, а также систематические занятия (в частности, рекомендации к недельному двигательному режиму для разных возрастных групп представлены в «Государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденных приказом Минспорта России

№575 от 08 июля 2014 г. [3]) способствуют повышению уровня развития этих качеств, что, безусловно, повлияет на результат сдачи норм ВФСК ГТО.

В образовательных учреждениях высшего образования подготовка студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и элективным дисциплинам осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС. В зависимости от учебного плана направления подготовки данные дисциплины осваиваются студентами на 1-2 курсах [2]. Раздел «Гимнастика» в рабочих учебных программах предусматривает объем занятий для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Однако для организации самостоятельных занятий мы могли бы рекомендовать следующие комплексы упражнений, предназначенные для мужчин и женщин.

Первый комплекс направлен на подготовку к сдаче теста ВФСК ГТО «Подтягивание» Исходное положение: вис на высокой перекладине хватом сверху (ладонями вперед), кисти на ширине плеч. Для успешного выполнения этого теста необходимо развивать силу мышц рук, а также тренировать само подтягивание. В комплекс упражнений входят упражнения из исходного положения упор лежа, вис в упоре на параллельных брусьях.

Упражнения из положения упор лежа: 1) в положении упор лежа выполняется сгибание и разгибание рук; после каждого выполнения выполняется хлопок в ладони; 2) упор лежа на правой руке, левая рука прижата к левой ноге; выполняется сгибание и разгибание руки с последующей сменой рук после выполнения хлопка в ладони; 3) упор лежа, руки ставятся на расстоянии шага вперед (правая рука впереди, левая позади); выполняется два сгибания и разгибания рук с последующей сменой положения рук после выполнения хлопка в ладони.

Упражнения из исходного положения вис в упоре на параллельных брусьях. 1) Выполняется удержание ног в горизонтальном положении. При выполнении данного упражнения ноги должны быть подняты так, чтобы уровень стоп был не ниже уровня брусьев. 2) В исходном положении. выполняется сгибание и разгибание рук. Выполняя это упражнение, нельзя наклонять туловище вперед или назад. 3) В исходном положении выполняется ходьба по брусьям руками.

Второй комплекс предназначен для подготовки к сдаче теста ВФСК ГТО «Гибкость вперед (из положения стоя)». Особое внимание уделяется уровню растяжки задней поверхности ног. Большое значение при выполнении наклона с гимнастической скамейки имеет уровень растяжки подколенной связки. Комплекс гимнастических упражнений можно выполнять как самостоятельно, так и с партнером, используя дополнительное оборудование (резиновую скакалку, гимнастическую скамейку, шведскую стенку, гимнастическую палку).

Комплекс упражнений для развития гибкости делится на 3 вида: упражнения на середине, у гимнастической скамейки, у шведской стенки. Упражнения на середине можно выполнять под музыку, что будет способствовать поддержанию необходимого темпа при выполнении упражнения. 1) Упражнение выполняется из исходного положения стойка ноги врозь, руки вверх. На 1 счет выполняется наклон вперед, прогнувшись. Это положение фиксируется на 3 с, затем возвращаемся в исходное положение. Выполняем данное упражнение в медленном темпе, ноги прямые. В положении прямого угла (бедро и тело) происходит натяжение подколенных связок, спины и рук. Выполняя наклон, нельзя поднимать или опускать голову, взгляд направлен в пол, «макушкой» головы тянемся вперед. 2) Исходное положение стойка ноги врозь, руки вверх. Выполняется такой же наклон вперед, прогнувшись, положение фиксируется на 3 с, затем медленно сгибаем ноги и принимаем положение сед в группировке, руки вниз. Далее упражнение выполняется в обратном порядке до исходного положения. 3) Исходное положение стойка ноги врозь, руки вверх. Выполняется такой же наклон вперед, прогнувшись, 3 пружинистых движения (вверх и вниз), далее возвращение в исходное положение. Во время наклона необходимо максимально вытянуть спину, ноги в коленных суставах прямые, копчик направить назад, а руки вытянуть вперед. Следующие 3 упражнения выполняются по такой же схеме, но исходное положение меняется на сомкнутую стойку, когда пятки и носки сомкнуты, ноги в коленных суставах не сгибаются. Для контроля правильности выполнения упражнения можно воспользоваться зеркалом и выполнять упражнения боком. Аналогичные упражнения можно выполнять из положений: сидя ноги врозь или сидя, ноги сомкнуты. Необходимо соблюдать правильность осанки и не допускать округлого положения поясничного отдела спины. При этом положение ног должно быть натянутым, стопы направлены на себя, пятками давление вперед.

Упражнения у шведской стенки можно выполнять как стоя лицом к гимнастической лестнице, так и стоя спиной. 1) Упражнения лицом к шведской стенке характеризуются поочередным растягиванием правой и левой ноги. Техника выполнения упражнения заключается в том, что уровень подъема ноги на ступень определяется уровнем развития гибкости, а также способностью подъема ноги без разворота ее в какую-либо сторону. Колено поднятой ноги направлено точно вверх, стопа направлена на себя, спина сохраняет правильную осанку, таз назад. При соблюдении данных правил выполнения упражнения происходит максимальное натяжение мышц и связок опорной и поднятой ноги. По достижении максимально возможной высоты амплитуда постепенно увеличивается. 2) Упражнение в исходном положении спиной к гимнастической лестнице выполняется в стойке ноги врозь и в стойке ноги сомкнуты. Занимающийся встает к шведской стенке, плотно прижавшись

всей задней поверхностью ног, стопы упираются в боковые части стенки. Выполняется наклон вперед, спина круглая. Двумя руками выполняем хват за третью ступень, кисти скрестно. Далее медленно отводим таз от гимнастической стенки, пятки прижимаем к полу, руки прямые. Таким образом, происходит максимальное натяжение задних поверхностей ног, что способствует растягиванию мышц и связок. 3) Следующее упражнение выполняется в шаге от гимнастической стенки, ноги сомкнуты, таз касается ступеней, стопы опираются на пятки. Выполняется медленно наклон вперед с прямой спиной, руки фиксируют положение максимального натяжения связок путем хвата за перекладину гимнастической стенки. Упражнение выполняется с фиксацией положения на 15 секунд, затем расслабление, сгибая ноги в коленных суставах.

Упражнения на гимнастической скамейке выполняются с использованием резиновой скакалки. Скакалка складывается вчетверо и пропускается под основой гимнастической скамейки, образуя две петли. Занимающийся, встает на скамейку, сгибает ноги в коленных суставах и берет в руки петли резиновой скакалки. Затем выпрямляет ноги и фиксирует положение в наклоне. Далее выполняются плавные наклоны вниз, с увеличением амплитуды за счет сгибания рук. Упражнение сначала выполняется из положения ноги врозь, а затем постепенно сокращается расстояние между стопами.

Данный комплекс упражнений прошел апробацию в Новосибирском государственном педагогическом университете. Он применялся как комплекс общей физической подготовки на занятиях по физической культуре в течение трех месяцев. Для повышения показателей развития гибкости студентам было рекомендовано использовать данный комплекс в качестве дополнительных занятий. Для проверки результатов внедрения комплекса использовались контрольные тестирования. Данный комплекс применялся на занятиях со студентами, имеющими средние показатели уровня развития гибкости. Первоначально студенты выполняли упражнения под контролем преподавателя на занятиях по физической культуре. После коррекции техники выполнения упражнений комплекса он постепенно вводился в самостоятельные занятия в режиме дня студента. Результаты контрольного тестирования в конце семестра выявили положительную динамику уровня развития физических качеств, а именно – развитие гибкости и силы. Так как физические качества не могут развиваться изолированно, наблюдалось повышение уровня развития ловкости, быстроты, выносливости. В среднем показатели сдачи норм ВФСК ГТО улучшились на 5 раз (подтягивание) и 5 см (наклон) от исходного уровня. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО на каждой ступени. Так как в комплексе не задействовано большое

количество инвентаря или спортивного оборудования, данный комплекс можно использовать как комплекс для самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

#### **Список литературы:**

1. Врублевский Г.В., Ярцева Н.В. Гимнастика в системе подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 26.
2. Журавин М. Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика. М.: Академия, 2002.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 8 июля 2014 г. N 575 г. Москва «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

**Шпитальная Е.Н.**

доцент кафедры спортивных игр, Институт физической культуры и спорта,

Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация.** В статье представлен психологический анализ четырех основных компонентов игры в волейбол. Основное внимание автор уделил вопросу о воспитании морально-волевых качеств волейболистов, концентрации усилий по развитию способности управлять своими эмоциями, а также вопросам волевой подготовленности и закаленности психики

**Ключевые слова:** компоненты игры, морально-волевые качества, психологический анализ, спортсмены.

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ANALYSIS OF INTEGRAL TRAINING IN VOLLEYBALL**

**Shpitalnaya E.N.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** The article presents a psychological analysis of the four main components of the game of volleyball. The author focuses on the education of moral and volitional qualities, the concentration of efforts to develop the ability to manage their emotions, as well as the issues of volitional preparedness and tempering of the psyche.

**Key words:** components of the game, moral and volitional qualities, psychological analysis, athletes.

Прежде, чем приступить к тренировочным занятиям по волейболу,

тренер должен ответить себе на два вопроса:

1. Из каких методических компонентов складывается спортивная подготовка волейболистов и, если ли взаимосвязь между данными компонентами?

2. Какие требования необходимо принимать по каждому, отдельно взятому, компоненту?

В учебниках по волейболу, в различных методических пособиях авторы (ученые, известные тренеры) рассказывают о главных «китах» в спортивной подготовке волейболистов, на которой и зарождается класс и мастерство спортсмена: это физическая подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовка, а также морально-волевые качества спортсмена.

Какую из этих частей подготовки волейболиста можно поставить на первое место? Если мы спросим об этом у разных тренеров, то получим абсолютно различные ответы, но каждый из которых, в силу приводимых доводов, будет по-своему справедлив [1]. Вот как на эти вопросы ответили четыре тренера сборных мужских команд г. Саратова, выступавших в Спартакиаде ВУЗов по волейболу в марте 2022 года:

- Тренер юридического института (А. Борисов) на первое место ставит физическую подготовку, аргументируя своё мнение следующим образом: «Игрок, у которого недостаточно хорошая физическая подготовленность с атлетической точки зрения, естественно проявит своё несовершенство и в технике игры. Ну, а если игрок, к тому же, малоподвижен, то мало уверенности в том, что он быстро выйдет под мяч и своевременно его примет. Заслуженный тренер России Ю.П. Фураев отмечает, что «физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической подготовкой и направлена на развитие силовой подготовки, развитию выносливости (общей и специальной)».

- Тренер аграрного университета (С. Трубка) считает, что в его команде существенным компонентом при подготовке игроков является техника. По его мнению, если у волейболиста отсутствуют технические предпосылки, то ни о какой хитроумной тактике не может идти и речи. Овладение техникой (по мнению А.Г. Айриянца, 1986) зависит от умелого использования подводящих упражнений и от применения специального оборудования и обучающих устройств. Известный тренер по футболу Б. Аркадьев формулирует это положение так: «...Команда никогда не играет быстрее и действенней, чем это позволяет техническое мастерство её игроков, и никакая техническая идея, как бы нова она ни была, не способна оживить игру команды...».

- Тренер классического университета (Л.Н. Сачек) предпочитает больше уделять внимание тактике, утверждая, что владение тактическим мастерством является решающим в подготовке команды. По ее мнению, современные тактические наработки определяют и целесообразность

применения различных технических «заготовок», которые приведут команду к победе. Известный тренер Ю.Н. Клещев (1998) отмечает, что «основное внимание необходимо уделять совершенствованию навыков групповых тактических действий и изучению сложных командных действий».

- А вот тренер медицинского университета (Ю.Н. Хорева) считает, что главное – это преимущество морально-волевых качеств, которые связаны с поведением не только отдельного игрока, но и всей команды в целом.

Ю.Д. Железняк (2000) высказывается о том, что «при равном техническом и тактическом мастерстве побеждает та команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимостраховка, взаимопонимание характеризуют не только степень сыгранности игроков, но в известной степени характеризуют моральные качества спортсменов». На наш взгляд, морально-волевые качества – это залог успеха в любом спортивном соревновании, поскольку они проявляются во внутренней готовности каждого игрока - хорошо сыграть на благо своей команды.

Мы проанализировали достоинства каждого из основных компонентов и с полной уверенностью можем сказать, что без них нет игры, а в игре (совершенно точно!) это единое целое. Но в данной статье хотелось бы остановиться на воспитании морально-волевых качеств волейболиста.

Главным условием успешного воспитания воли является готовность каждого игрока принимать на себя большие напряжения. Например, это может быть результат самых различных мотивов (радостное ощущение от игры, от движения, от борьбы, от победы, от личностных взаимоотношений внутри команды) или вытекает из желания игроков сыграть как можно лучше и одержать победу. Выступая на различных соревнованиях, игрок защищает интересы своей школы, затем сборной команды университета или сборной команды страны. Это чувство ответственности помогает стимулировать поведение игрока в стремлении к повышению спортивного мастерства во время тренировок, а потом продемонстрировать его в игре. Вообще, каждый тренер, являясь педагогом и психологом, должен поддерживать в своих игроках здоровое честолюбие, т.е. целеустремленность, настойчивость и ставить перед ними высокие, но достаточно реальные четкие цели и задачи.

Не менее важным условием воспитания воли является, например, то обстоятельство, когда команда располагает высококлассными игроками, что создает хорошую атмосферу и здоровую конкуренцию (что очень важно в команде!) во время тренировок, так как каждый из них стремится быть лучше другого, чтобы завоевать место в основном составе команды. Ну, и наконец, обязательным условием для успешного воспитания воли

является анализ уровня волевых качеств не только отдельного игрока, но и всей команды в целом.

*Что можно сказать о желании и воли?* Это совершенно разные вещи. Все тренеры хорошо знают, что игроки до начала соревнований хотят выиграть во чтобы-то ни стало, но вот превратить это желание в действительность, мобилизуя и отдавая все свои силы, борясь в игре с полной отдачей, под силу только немногим. По мнению А.Ц. Пуни (1980) воля – это сложное психическое чувство. Она развивается и закаляется в процессе преодоления различных трудностей, возникающих на пути к цели. Для спорта, как раз, характерны такие основные волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, а также выдержка и самообладание.

Можно использовать для воспитания воли целенаправленный набор упражнений, который требует соответствующей отдачи для преодоления трудностей, в частности:

- соревновательная форма разминки, атлетической тренировки или отработки техники с оценкой каждого игрока или группы;
- тренировочные игры, которые привлекают особый интерес игроков (игры на малых площадках, обычные игры с гандикапом, форой очков; игры «старых против молодых», «больших против маленьких» и другие формы игры);
- товарищеские игры и соревнования с наградой за проявленный боевой дух (розыгрыш переходящего приза за полную отдачу в борьбе).

Тренерский штаб каждой команды знает тех игроков, которые не «выкладывались» полностью в игре, и они, впоследствии, отрабатывают «наказания» по полной программе. В решающие моменты игры, где решается судьба матча, мобилизация всех сил крайне необходима. Поэтому в тренировочных занятиях нужно как можно чаще создавать и отрабатывать те положения и ситуации, которые могут возникнуть в игре. Необходимо поставить условие, при котором игрок, который на тренировке не показал подлинной боевой отдачи и высокого морального духа, на игру не ставится! Кроме того, в распоряжении тренерского штаба есть и другие воспитательные меры, такие, как:

- индивидуальные беседы;
- показ положительных и отрицательных примеров тренировки игроков, т.е. метод поощрения;
- регулярный контроль уровня мастерства;
- методы наказания - отстранение от тренировок, соревнований, разбор поступков в команде.

Чтобы развивать способности по концентрации усилий, являющихся выражением волевых качеств, можно использовать технико-тактические упражнения с акцентом на точность цели, а также проведение тренировочного процесса в условиях высоких психических нагрузок.



Таким образом, можно развивать способности управлять своими эмоциями - тренировка перед публикой; при сильном шуме; в присутствии зрителей, активно выражающих свое отношение к тому, что происходит на площадке и т.д. (Ю. Буйлин, Ю.Ф. Курамшин, 1998).

Самым хорошим средством для обучения навыкам концентрации внимания и сил является волейбольный матч и поэтому нужно стремиться к созданию во время тренировочных занятий тех же условий, что и на соревнованиях (есть судьи, спортивная форма, приветствие и прочие атрибуты соревнований). На наш взгляд, игрокам нужно как можно чаще выступать в различных турнирах для выработки закалки, проводить игры из пяти и больше партий и очень важно научиться использовать малейшую паузу в игре для расслабления или «отключения». Волевые действия выражаются и в тактической дисциплине, например, при собственных ошибках игрока или ошибках партнёров - в случае аналогичных ситуациях следует сохранять самообладание [2].

Для воспитания в игроках чувства самообладания, выдержки и готовности рисковать во имя победы своей команды необходимо, чтобы тренер терпеливо, доходчиво, но твёрдо разъяснял, как вести себя в определённых ситуациях (особенно это касается молодых игроков), иногда восстанавливал некоторые эпизоды игры и анализировал их вместе с игроками. Одобрительные крики игроков или указания с места тренера помогают игрокам сконцентрироваться на площадке и в течение партии сохранять чувства равновесия [3].

Существенное влияние на воспитание игроков имеют также беседы или суждения внутри команды по поводу анализа проведённой игры. Оценивать действия того или иного игрока необходимо тактично и объективно. Неправильно, например, критиковать игрока, который проиграл мяч, решивший исход партии, если игрок в этом эпизоде действовал мужественно, собранно, с выдержкой и мог бы привести команду к выигрышу партии. Но в аналогичной ситуации надо сурово критиковать того игрока, который боязливо пробил подачу с расчётом на безопасность и при этом даже проиграл подачу.

Иногда можно слышать от некоторых тренеров, что в команде не нужен психолог, ведь играли без него и выигрывали. Психологом, по их мнению, должен быть сам тренер. Какая-то доля истины в этом есть. Но жизнь не стоит на месте, и чтобы воспитать классного (Большого!) спортсмена, требуется высочайший профессионализм в мельчайших деталях спортивного совершенствования. Одна из таких важнейших деталей - психологическая подготовка. И, на наш взгляд, спортивный психолог-профессионал может весьма ощутимо помочь тренеру-практику.

По мнению известного спортивного психолога Р.М. Загайнова, (1986) «нужно сфокусировать предстартовый настрой, сконцентрировать волю и мужество, отключиться на время «сражения» от обычной жизни,

забыв переживания и даже... самых близких людей. Потому что все это становится помехой на пути к успеху».

Хотелось бы привести слова известного, в прошлом, немецкого спортсмена, капитана сборной ФРГ по футболу Пауля Брайтнера: «Игрок на площадке должен, как актер на сцене, играть только одну драму: драму борьбы над конкретным соперником. Представьте себе, как бы выглядел актер на сцене, если бы он начал думать о том, что дома остался ребенок с температурой и ломать голову над тем - падает эта температура или нет? У каждого из нас хватает драм – и больших и малых, но когда ты вышел играть, то, будь добр, играй и играй как можно лучше, а не ломай голову над разными драмами». Такова спортивная жизнь, но раз твоя победа нужна им, твоим по-настоящему дорогим для тебя людям, то забудь о них, ради них же!

Достижения в спорте, на сегодняшний день, столь значительны, а уровень соперничества столь высок, что решающими факторами в достижении победы становятся волевая подготовка и большая закаленность психики.

#### **Список литературы:**

1. Шпитальная Е.Н. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Саратов: Издательство Саратовского университета, 2015. С. 141-146.
2. Загайнов Р.М. Психолог в команде. Из записок психолога. М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Павленкович С.С., Беспалова Т.А. Актуальные проблемы формирования культуры здоровья преподавателей и студентов физкультурного вуза: Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: мат. II Международной конференции. Саратов: Саратовский источник, 2018. С. 614-617.

## **ОБ ОПЫТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ЙОГИ**

**Шульга Т.Э.**

д.ф.-м.н., профессор, Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А., г. Саратов

**Коновалова М.П.**

к.пед.н., доцент, и.о. зав. кафедрой «Физическая культура и спорт»,  
Саратовский государственный технический университет  
имени Гагарина Ю.А., г. Саратов

**Никулин О.В.**

председатель Саратовского отделения Федерации йоги России, г. Саратов

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме подготовки инструкторов йоги. Обоснована актуальность данной проблемы, сделан краткий обзор ее современного

состояния в РФ. Описан шестилетний опыт подготовки инструкторов-методистов йоги на базе Саратовского государственного технического университета имени Гагарина Ю.А. Приводится структура дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Использование теории и методики классической йоги в рамках преподавания физической культуры», определяются основные проблемы и перспективы в ее реализации.

**Ключевые слова:** инструктор йоги, хатха-йога, подготовка специалистов в области физической культуры, программа профессиональной переподготовки, СГТУ имени Гагарина Ю.А.

## **ABOUT THE EXPERIENCE OF IMPLEMENTING A YOGA INSTRUCTOR TRAINING PROGRAM**

**Shulga T.E., Konovalova M.P.**

Saratov State Technical University, Saratov

**Nikulin O.V.**

Chairman of the Saratov regional branch of Yoga Federation of Russia

**Abstract:** The article is devoted to the issue of training yoga instructors. The relevance of this problem is substantiated, a brief review of its current state in the Russian Federation is made. The six-year experience of training yoga instructors-methodologists on the basis Yuri Gagarin State Technical University of Saratov is described. The structure of the additional professional program of professional retraining "Using the theory and methodology of classical yoga in the framework of teaching physical culture" is given, the main problems and prospects for its implementation are determined.

**Keywords:** yoga instructor, hatha yoga, training of specialists in the field of physical culture, professional retraining program, Yuri Gagarin State Technical University of Saratov

Последние десятилетия характеризуются стремительным распространением йоги за пределами Индии, в частности, на территории РФ каждый год открываются десятки йога-студий и трудно найти фитнес-клуб, где в расписание нет слова «Йога». Несмотря на то, что йога представляет собой философско-практическую систему, история которой насчитывает тысячелетия, вне Индии наибольшее распространение получила так называемая хатха-йога, йога работы с телом [7]. Отметим, что спортивная йога с 2017 года входит во Всероссийский реестр видов спорта. Научные исследования влияния йогических практик на здоровье человека проводятся еще с начала 20 века, например [4], однако анализ русскоязычных научных публикаций показал, что тема йоги серьезно начала обсуждаться российской научной общественностью не более 5 лет назад, в том числе появились работы, описывающие психологический профиль лиц, занимающихся йогой [2] и результаты внедрения техник йоги в тренировочном процессе и на занятиях физической культуры [3,5,6,8,11].

По мере распространения йоги растет и уровень травматизма среди занимающихся. В 2021 году был выполнен системный обзор научных

работ [1], посвященных травматизму среди занимающихся йогой в различных странах. Например, в США с 2001 по 2014 год в отделениях неотложной помощи больниц было зарегистрировано 29 590 травм, связанных с йогой. К сожалению, в РФ на данный момент таких исследований не проводилось, и мы можем лишь предполагать, что картина в целом не отличается от других странах.

Одной из причин травматизма можно считать низкий уровень образования преподавателей йоги в области физической культуры. К сожалению, часто преподающие йогу не имеют даже документа, подтверждающего уровень своего образования, а на занятиях в йога студиях можно услышать слова «самопровозглашенного» инструктора, которые подтверждают отсутствие у него даже базовых знаний по анатомии, физиологии и биомеханике человека.

Очевидно, что кратковременные программы повышения квалификации (с выдачей удостоверений о повышении квалификации) не позволяют реализовать системную подготовку инструкторов, обладающих как общими знаниями в области физической культуры, так и знаниями йогических техник и навыками преподавания. Кроме того, многие из таких удостоверений и сертификатов можно получить онлайн, что, на наш взгляд, дискредитирует идею подготовки инструктора йоги. Заметим, что одной из трудовых функций, реализуемых специалистом по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта (в соответствии с действующим профессиональным стандартом [9]) является «подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале и на свежем воздухе». Если занятия по анатомии, физиологии, биомеханике, истории йоги и методике проведения занятий возможно организовать онлайн на высоком уровне, то проверка в онлайн формате компетенций будущих инструкторов в области преподавания вызывает много вопросов.

Следовательно, встает вопрос о системной подготовке инструкторов йоги с выдачей диплома о профессиональной переподготовке. Лидерами в этой области выступили профессиональные сообщества Москвы и Санкт-Петербурга, которые получили лицензию на образовательную деятельность в качестве автономных некоммерческих организаций дополнительного профессионального образования (например, Школа инструкторов йоги Федерации йоги России, Институт традиционных систем оздоровления) или обществ с ограниченной ответственностью (например, Санкт-Петербургский институт восточных методов реабилитации).

Лидером среди вузов, ведущих подготовку инструкторов йоги, выступил Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А. По инициативе кафедры «Физическая культура и спорт» (ФКС) и Саратовского отделения Федерации йоги России в

2017 году была утверждена и впервые реализована дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Использование теории и методики классической йоги в рамках преподавания физической культуры» с учетом профессионального стандарта «Инструктор-методист» в объеме 256 часов. В 2022 году программа была переутверждена в связи с введением нового профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». К проведению занятий привлекаются врачи саратовских клиник, преподаватели кафедры ФКС, инструкторы по йоге Саратовского отделения Федерации йоги России, имеющие большой опыт преподавания йоги.

Программа состоит из 5 модулей: методическое обеспечение занятий по йоге (лекции, зачет в форме конспекта тренировочного занятия по йоге); теоретические основы практики йоги (лекции, зачет в форме теста); основы физической культуры (включая темы: теория и методика физической культуры, биомеханика при занятиях йогой, основы анатомии и физиологии, основы оказания первой медицинской помощи, лекции, практические занятия, зачет в форме теста); практические основы йогических техник (практические занятия в спортивном зале, зачет в форме проведения занятия по йоге в группе); итоговая аттестация (написание и защита итоговой аттестационной работы).

На сегодняшний день по программе подготовлено 103 инструктора в рамках шести наборов. Многие выпускники программы успешно работают в фитнес-клубах Саратова, Москвы, и других городов, а также в специализированных йога-студиях, санаториях, оздоровительных лагерях.

Опыт реализации программы позволяет обобщить и сформулировать основные проблемы при подготовке инструкторов. Первая группа проблем связана с существенно различающимся уровнем компетенций слушателей программы в области физической культуры и йоги. Как показала практика, слушателей можно разделить на несколько групп: работающие инструкторы йоги и опытные практикующие, которым не хватает компетенций в области анатомии, физиологии, биомеханики и педагогики; дипломированные тренеры и инструкторы фитнес-клубов, желающие переквалифицироваться на инструктора йоги, которые не имеют навыков занятий йогой; начинающие заниматься йогой, желающие понять, что и зачем они делают на регулярных занятиях в студиях, которые приходят учиться «для себя». Зафиксировать требования к стажу занятий йогой в программе представляется нецелесообразным, так как в большинстве случаев он не может быть формально подтвержден. Поэтому на данный момент, эту проблему приходится решать, проводя разъяснения абитуриентам, что успешное освоение программы предполагает опыт регулярных занятий йогой не менее 2 лет. В дальнейшем возможно

рассмотрение вопроса о разработке программы, ориентированной именно на выпускников институтов физической культуры, в которой бы было бы предусмотрено освоение упражнений йоги «с нуля» и разработка цикла кратковременных программ повышения квалификации по йоге для лиц, не планирующих заниматься преподаванием.

Вторая группа проблем связана с недостаточным уровнем методического обеспечения в области подготовки инструкторов йоги. Несмотря на обилие литературы, с одной стороны, по йоге, с другой стороны учебников по физической культуре, учебники по преподаванию йоги только стали появляться и являются переводными [10].

Третья группа проблем связана с изменяющимися запросами слушателей программы: если 6 лет назад их основной потребностью было изучение основ анатомии и влияния различных упражнений йоги на человека, то в последние 2 года существенно возрос интерес к дыхательным, релаксационным и медитативным техникам йоги, положительное влияние которых на человека подтверждено научными исследованиями [4]. Данную проблему планируется решить за счет увеличения срока обучения и введения в программу в 2023 году соответствующего модуля.

В заключении подчеркнем, что проблемы подготовки инструкторов йоги только начинают обсуждаться научным сообществом, а дальнейшие исследования в области подготовки преподавателей физической культуры, владеющих методиками йоги, представляются перспективными.

#### Список литературы:

1. Dharmshaktu GS. Yoga-Related Injury in India: Deep Silence and Closed Eyes. *Int J Yoga*. 2020 Sep-Dec;13(3):261-262. doi: 10.4103/ijoy.IJOY\_52\_20. Epub 2020 Sep 13. PMID: 33343159; PMCID: PMC7735499.
2. Агапкин С. Н. Мирошников А. Б. Особенности психологического профиля лиц, занимающихся йогой// *Спортивный психолог*. 2017. № 2 (45). С. 48-52
3. Базанов А. Н. Йога на занятиях по физической культуре и учебно-тренировочных занятиях// *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2021. № 1-1(52). С. 101-106.
4. Бруд У. *Научная йога. Демистификация*. М.: Рипол-Классик, 2017. 416 с.
5. Мазенкова О. В., Климова Е.В. Применение хатха-йоги у студенток специальной медицинской группы "А"// *Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов региональной научно-практической конференции с международным участием*. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2017. С. 118-121.
6. Маркелова О. В. Семенова Г.И. Исследование влияния асан йоги на показатели гибкости и здоровья юных танцоров // *Человек. Спорт. Медицина*. 2021. Т. 21, № S 1. С. 67-72
7. Николаева М.В. *Основные школы хатха-йоги СПб: «Азбука-класика»; «Петербургское Востоковедение»*, 2007. 320 с.

8. Постол О.Л. Воробьев О. И. Оздоровительная йога на занятиях по физическому воспитанию для снижения уровня стресса и тревожности у студентов вузов // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XXVI Всероссийской научно-практической конференции. Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2022. С. 184-188.

9. Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 г. N 237 н.

10. Стивенс М. Преподавание йоги: Важнейшие принципы и методы / Перев. с англ. М.: ООО Книжное издательство «София», 2021. 432 с.

11. Черкасова И.В., Тапешко А.П. Оздоровительное влияние йоги на организм занимающихся // Университетская наука. 2019. № 2(8). С. 194-196.

## **ИСТОРИЯ БАСКЕТБОЛА В МОСКОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Янкин Е.Л.**

тренер спортивной команды,  
Центральный спортивный клуб армии, г. Москва

**Лаптев А.В.**

к.п.н., заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр,  
Московская государственная академия физической культуры,  
Московская область, Люберецкий район, п. Малаховка

**Янкина Е.А.**

к.п.н., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики  
Московская государственная академия физической культуры,  
Московская область, Люберецкий район, п. Малаховка

**Аннотация:** в статье представлены материалы, посвященные кафедре спортивных игр и, в частности, баскетболу в Московской государственной академии физической культуры (Московская область, Люберецкий район). В ее содержании в творческой форме приведены краткие результаты исторического обзора становления и развития вида спорта в этом вузе, перечислены наиболее значимые спортсмены и их педагоги, их спортивные результаты на московском, российском и международном уровне, а также состояние на современном этапе.

**Ключевые слова:** баскетбол, студенческий спорт, спорт, игровые виды спорта, МГАФК, история спорта

## **MSAPE BASKETBALL HISTORY**

**Yankin E.L.**

Central Sport Club of Army, Moscow

**Laptev A.V.<sup>2</sup>, Yankina E.A.**

Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Lyuberetsky  
District, Moscow Region

**Abstract:** the article presents materials about the Sport Games Department and, in particular, basketball in the Moscow State Academy of Physical Education (Moscow region, Lyuberetsky district). There are brief results of the historical review of this sport formation and development in this High school, the most important athletes and teachers, their sport results at Moscow, Russian and international level are listed in a creative form in its content, as well as the state at the present stage.

**Keywords:** basketball, student sports, sports, playing sports, Moscow State Academy of Physical Education, sport history.

**Актуальность.** Одним из самых популярных видов спорта в мире сейчас является баскетбол. Несмотря на то, что этот вид спорта зародился в США, и представители этой страны являются одними из сильнейших баскетболистов на планете, история баскетбола СССР и России насчитывает немало славных страниц [2, 6]. Некоторые из них связаны и с «легендарной» спортивной академией в Малаховке. Бесспорно, развитие и совершенствование любой отрасли, в том числе спортивной и узкоспециализированной должно начинаться с изучением его истории. Поэтому, на наш взгляд, молодому поколению спортсменов и педагогов, студентов, которые в будущем станут тренерами, и просто любителей этой игры с мячом весьма важно знакомство с ее богатой историей. Также, современное положение дел в стране и мире, преобладание «клипового» мышления у молодежи, социальных сетей и различных медиа, подчеркивает особую актуальность донесения до подрастающего поколения исторических фактов и выдержек в наиболее доступной и интересной для них форме.

Кроме того, на современном этапе руководство нашей страны большое внимание уделяет развитию спорта вообще и студенческого спорта, в частности [5]. На наш взгляд, информация любого рода, даже результаты научного анализа исторической информации, представленная в подобном креативном виде, сможет заинтересовать молодого слушателя, что будет способствовать популяризации баскетбола.

**Цель исследования:** анализ наиболее значимых исторических событий в становлении и развитии баскетбола в МГАФК.

**Методы исследования:** анализ литературных источников и изучение архивов МГАФК.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В 31 году прошлого века в поселке Малаховка Люберецкого района Московской области открылось отделение физического воспитания Московского областного педагогического техникуме. За свою историю его структура и принадлежность вышестоящим организациям претерпевали некоторое количество изменений. И наконец, начиная с 1994 года, это высшее



учебное заведение носит гордое название: «Московская государственная академия физической культуры» (МГАФК).

В 1964 году в «Малаховке» было открыто новое структурное подразделение - кафедра спортивных игр, которая на тот момент вела подготовку студентов, специализирующихся в волейболе, баскетболе и футболе. Но позже, в 1969 году представители футбола отделились в самостоятельную кафедру, которая сейчас носит название: «Кафедра теории и методики футбола и хоккея».

С самого основания на кафедре спортивных игр трудилось огромное количество высококвалифицированных преподавателей и тренеров. С другой стороны, студентами этого подразделения МГАФК в разные годы были выдающиеся спортсмены. А также, кафедра богата представителями, которые подняли на высокий уровень достижения, показанные именно в студенческом спорте по дисциплинам спортивных игр [4].

Самой титулованной командой кафедры теории и методики спортивных игр и МГАФК вообще является сборная вуза по баскетболу. На сегодняшний день она держится на высшей строчке Московских студенческих соревнований уже 1,5 десятка лет! [1] Далее в нашей статье будет в творческой форме представлен исторический анализ наиболее значимых и ярких страниц развития баскетбола в Малаховской академии, перечислены легендарные выпускники кафедры спортигр, а также представители современного поколения баскетболистов. Стоит отметить, что баскетбол очень тесно взаимосвязан с хип-хоп культурой [3]. Это одна из причин, по которой по нашей задумке читать следующие строки рекомендуем в стиле реп.

В этом тексте только достоверные факты  
Мяч в кольце, и в ритме сердца такты  
Спортивный хит парад от МГАФКа  
Малаховка, баскетбол, историческая справка!  
Семьдесят второй год, олимпийская арена  
Трибуны ревут, три секунды до сирены  
Пас через всю площадку и победный гол  
Первое золото сборной, по виду спорта баскетбол  
Спасибо фильму! всем рассказал эту историю,  
А двое героев, учились на нашей территории  
Выпускники МГАФК Геннадий Вольнов и Сергей Белов  
Аплодируем стоя, от чувства гордости нет слов.  
Для начала рассказа - история что надо  
Двигаемся дальше, остановка Монреаль-Канада  
Здесь отличился наш прекрасный пол,  
Радость победы снова дарит Баскетбол,  
В этот раз в составе сборной наши выпускницы,  
Пьедестал, золото, овации, улыбки на лицах

Сухарнова Ольга, Надырова Татьяна, Ферябникова Нелли  
Вы лучше запишите, если запомнить не успели.  
Девятнадцатого июля, теплым летним днем  
Опять Сергей Белов, но в руках не мяч, а факел с огнем  
Олимпиада-80, говорит и показывает Москва  
В призы попали двадцать три наших выпускника  
Но данная летопись про выходцев из баскетбола  
Опять Ферябникова Нелли, а еще Любовь Гончарова  
Звучит знакомый гимн и развивается красный флаг,  
В веках прославили страну и прославили МГАФК!  
Да! Есть женщины в Русских селеньях!  
Как видите, Малаховка не исключенье  
На играх в Барселоне очередное поколение  
Снова победа с красивой силой в движениях!  
Элен Бунатьянц, Светлана Антипова, Засульская Наталья и Баранова  
Елена -  
Тоже выпускницы МГАФК - более чем достойная смена!  
Двигаемся дальше, золотых уже назвали  
А были серебряные и бронзовые медали  
Были чемпионы мира и Европы  
Личных дел победителей, целая стопка  
Лопатов, Баррель, Карпенков, Хряпа, Карасев, Воронов  
На самых главных паркетах прославляли нашу сторону  
Профессоры МГАФК Евгений Гомельский и Сергей Елевич  
Два Заслуженных тренера в строю по настоящее время,  
МГАФК – семикратный чемпион студенческой баскет-ассоциации  
Уже болят руки от бесконечных и бурных оваций!  
Новый вид в Токио - баскетбол три на три  
Кто там на пьедестале, ну ка посмотри  
Станислав Шаров - наш Малаховский магистрант  
Анатолий Лаптев еще один баскетбольный гигант  
Три раза главный тренер сборной на Универсиадах,  
Заведующий кафедры и человек то, что надо!  
Не даром во МГАФКе с января этого года  
ЦСП по баскетболу начал свою работу  
Для новых талантов мы открываем двери  
Побеждает лишь тот, кто в победу верит!  
Историческая справка окончена, но не окончена история  
МГАФК, Малаховка, идем дальше по восходящей траектории! [1, 4,  
6]

Совсем недавно, 24 апреля 2023 года, уже после того, как Янкиным Е.Л. были написаны вышестоящие строки мужская сборная МГАФК стал

пятнадцатикратным Чемпионом Москвы! Никита Падун стал самым ценным игроком, а Максим Шумков – лучшим форвардом турнира. Беспроигрышная серия команды в столичном дивизионе насчитывает 155 побед! [1].

**Заключение:** таким образом, история баскетбола в МГАФК насчитывает немало золотых страниц. Основываясь на таком прочном и надёжном фундаменте, мы вправе ожидать дальнейшего укрепления баскетбольных традиций в Малаховском вузе, преумножения уже достигнутых высот.

#### Список литературы:

1. Ассоциация студенческого баскетбола: официальный сайт. Москва, 2012-2023. URL: <https://asbasket.ru/> (дата обращения 27.04.2023).
2. Коник И.В. Информационно-аналитическое обеспечение игровых видов спорта в России и мире / Коник И.В., Лаптев А.В. // «Ценности, традиции и новации современного спорта»: материалы II Международного конгресса. В 3-х частях. Том Часть 2. Минск, 2022. С.74-79.
3. Лаптев А.В. Сравнительный анализ студенческого баскетбола в Российской Федерации и США / Лаптев А.В. // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 10.
4. Московская государственная академия физической культуры: официальный сайт. Малаховка, 2023. URL: <https://mgafk.ru/index.php> (дата обращения 27.04.2023).
5. Овсянникова М.А. Внедрение новых видов соревновательной деятельности в спортивно-массовую работу вуза / Овсянникова М.А., Биндусов Е.Е., Янкина Е.А., Поздеева Е.А. // Материалы I Международной научно-практической конференции «Мировые тенденции и перспективы развития науки в эпоху перемен: от теории к практике». Ростов-на-Дону, 2023. С.215-217.
6. Черемисин В.П. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика (сборник лекций) / Черемисин В.П. и др. - Малаховка, 2015. 257 с.

**РАЗДЕЛ 2**  
**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**  
**СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРОДВИЖЕНИИ ЦЕННОСТЕЙ**  
**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.**  
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО**  
**ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

**БАЛАНС ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРИВЫЧЕК**  
**В ПИТАНИИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ**  
**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Александров А.С.**

Студент, Северо-Западный институт управления РАНХиГС,  
г. Санкт-Петербург

(научный руководитель – к.п.н. Мельникова Т.И.)

Северо-Западный институт управления РАНХиГС, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** В исследовании выявлены стабильные привычки в питании студентов вузов в аспекте здорового образа жизни. Морфологический статус оценивался по индексу массы тела и интерпретировался в корреляции с привычками питания и физическими нагрузками. Исследование пищевых привычек и физической активности в корреляции с ИМТ показало, что весовые характеристики могут быть улучшены за счет здорового и сбалансированного питания студентов.

**Ключевые слова:** привычки в питании студентов, физическая активность, индекс массы тела.

**BALANCE OF PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION HABITS AS**  
**AN INDICATOR OF HEALTHY LIFESTYLES OF STUDENTS**

**Aleksandrov A.S.**

North-Western Institute of Management RANEPА, St. Petersburg

**Abstract:** The study revealed stable eating habits of university students in terms of a healthy lifestyle. Morphological status was assessed by body mass index and interpreted in correlation with eating habits and physical activity. A study of dietary habits and physical activity in correlation with BMI showed that weight characteristics can be improved through a healthy and balanced diet of students.

**Keywords:** eating habits of students, physical activity, body mass index.

Интенсивность физической активности человека в течение жизни изменяется. В период школьного обучения она может существенно снижаться. Эта тенденция особенно характерна для крупных городов [1]. В период получения образования двигательная активность снижается, в то время деятельность, связанная с сидением и пассивным отдыхом,

расширяется [8]. В сочетании с чрезмерным и несбалансированным питанием малоподвижный образ жизни нередко приводит к избыточному весу уже в пубертатном и подростковом возрасте [5]. Установленные научные данные свидетельствуют о том, что многие заболевания или их предвестники чаще возникают у людей, эпизодически либо никогда не занимающихся физическими упражнениями [2]. Значительное число исследований указывает на важность физической активности в любом возрасте [3]. Влияние адекватных и регулярных физических упражнений на развитие общих и психофизических качеств человека очевидно [4]. Их уровень значительно выше у тренированных лиц.

Именно в современном ритме трудовой и социальной активности здоровье и здоровый образ жизни всё больше приобретают высокую ценность. Факторами, обуславливающими здоровый образ жизни, являются: оптимальная физическая активность, отказ от вредных привычек, профилактика ожирения и повышенного артериального давления, достижение физической, умственной и душевной гармонии, а также правильное питание [6]. Еда является не только физиологической потребностью, но также важным средством улучшения и поддержания здоровья. Систематическое переедание и неадекватные физические упражнения приводят к преждевременному процессу старения [7].

Целью данного исследования является выявление витальных привычек в питании студентов вузов в аспекте здорового образа жизни.

Эмпирическую выборку составили 116 первокурсников управленческих специальностей. Респонденты были выбраны случайным образом. Для более точного анализа респонденты были разделены по половому признаку: 78 студентов ( $n = 78$ ) и 38 студенток ( $n = 38$ ). Выборка испытуемых составлена на основе данных медицинской комиссии. Учитывались следующие данные: ИМТ, пищевые привычки, систематичность выполнения физических упражнений. Показатели ИМТ оценивались в соответствии с классификацией ВОЗ (недостаточный вес  $<18,5$ ; оптимальный вес:  $18,5-24,9$ ; избыточный вес:  $\geq 25,0$ ; ожирение  $\geq 30$ ).

Привычки в питании исследованы с помощью анкеты по двум характеристикам, относящимся к частоте завтрака и приготовленным блюдам. Регулярность завтрака оценивалась по следующим категориям:

1. Я никогда не завтракаю
2. Я иногда завтракаю
3. Я завтракаю каждый день

Диета, включающая приготовленные блюда, оценивалась по следующим категориям:

1. Редко ем приготовленную еду.
2. Иногда ем приготовленную еду.
3. Ем приготовленную еду каждый день.

Анкета использовалась для изучения еженедельной физической активности студентов, классифицированной на три категории:

- до 1-2 часов в неделю – «низкая»;
- 3-5 часа в неделю – «поддерживающая»;
- 6 часов и более – «высокая».

Морфологический статус оценивался по индексу массы тела (ИМТ) и интерпретировался в корреляция с привычками питания и физическими нагрузками, что широко используется в клинической практике для оценки нутритивного статуса населения, а также для индивидуальной оценки качества питания лиц, занимающихся по программам физических упражнений и людей с избыточным весом. Подобное измерение не включает изучение состава тканей тела, а лишь измерение массы тела и роста испытуемых, поэтому к интерпретации результатов следует подходить с относительной долей вероятности.

Методы обработки данных включали описательные параметры статистического анализа, различия среди респондентов анализировались параметрическим методом на основе критерия хи-квадрат. Для анализа данных использовался статистический пакет Statistica 8.0.

Предварительно полученные данные ИМТ студентов университета показывают, что его среднее арифметическое находится в пределах идеальной массы тела. С точки зрения медицинских экспертов и диетологов особое внимание должно быть обращено на частные случаи с экстремальными значениями.

Более детальный анализ различий отдельных категорий индекса по половому признаку показывает, что между студентами женского и мужского пола нет статистически значимой разницы ( $p < 0,05$ ). По результатам данного исследования 26 % студенток и более 42% студентов мужского пола попадают в категорию студентов с недостаточной массой тела по отношению к росту. По процентному соотношению юноши имеют избыточную массу тела в два раза больше, чем девушки, при этом наблюдается небольшая разница в процентах в пользу студентов мужского пола. С другой стороны, недоедание среди студенток встречается на 3,7% чаще.

Углублённые исследования показывают, что 55,4% опрошенных нерегулярно занимаются физическими упражнениями, число занимающихся тем или иным видом спорта составляет 22,7%, рекреационной физической культурой – 24,2%. Согласно гендерному анализу, установлено достоверное различие между студентами мужского и женского пола ( $\chi^2=24,116$ ). Среди студентов 34,8 % недостаточно активных; 29,5% любителей активного отдыха и 31,5 % активных спортсменов.

Особое внимание следует уделять девушкам-студенткам, среди которых 74,3% не активны или недостаточно тренируются. Лишь 15,6%

респондентов-студенток занимаются активным отдыхом, а 9,8 % являются действующими спортсменками.

Поскольку регулярная физическая активность способствует общему укреплению здоровья и улучшению качественного состава тела, недостаточные занятия физической культурой могут негативно влиять на величину ИМТ. Тем не менее, результаты показали отсутствие значимой пропорциональной связи между недостаточными занятиями физической культурой и более высоким ИМТ (таблица).

**Таблица**

**Соотношение занятий физической активностью и ИМТ  
девушек-студенток**

Уровень активности	Масса тела				p
	Недостаточная	Оптимальная	Избыточная	Ожирение	
Низкий	7,5 %	66,9 %	21,4 %	1,7 %	≤0,05
Средний	18,4 %	46,4 %	25,7 %	7,2 %	≤0,05
Высокий	3,8 %	59,8 %	27,5 %	6,6 %	≤0,05

В рамках медицинского осмотра студентов оценивались показатели пищевых привычек, включая регулярность завтрака и приготовление пищи.

Результаты, связанные с регулярностью завтрака, показали значительные различия между полами ( $\chi^2=6,94$ ). Юноши-студенты, завтракающие ежедневно, составляют 53,7%, девушки-студентки – 44,8%, что можно считать хорошим результатом.

Примерно столько же респондентов (42,1%) заявили, что завтракают иногда, в то время как 2,6% юношей и 11,5% девушек заявили, что никогда не завтракают. Этому могут быть различные причины: поздний подъем, нехватка времени на подготовку завтрака или отсутствие знаний, отражающееся в отношении к тому, что избегание завтрака предотвращает потребление «ненужных» калорий.

Привычки питания и физическая активность человека оказывает существенное влияние на его здоровье. Использование ресурсов сообщества необходимо для поддержания качественной жизни людей среднего возраста. Создание сообщества в группе идентичного возраста или в разных возрастных группах позволяет участникам делиться своим опытом и создает возможности для взаимного обучения с целью снижения ошибок в составлении тренировочных программ. Методы обучения рациональному питанию должны поддерживать осознанный выбор человека в реализации собственных правил поведения, направленных на достижение оптимальных показателей здоровья. Оздоровительные программы предоставляют простые, целенаправленные, практичные указания, поддерживающие активное участие в определении целей оздоровительных занятий, и ставят акцент на практическую реализацию

теоретических моделей. Подчеркивается информация, которую можно было легко применить, преобразование абстрактных концепций в практическое применение, предоставляются возможности и пространство для личного творчества. По возможности программа должна соответствовать времени или среде, в которой она реализуется.

Исследование пищевых привычек и физической активности в корреляции с ИМТ показало, что несмотря на соответствующие показатели массы тела, систематичность занятий студентов физическими упражнениями недостаточна. Поскольку в силу ряда объективных причин наблюдается постепенное снижение физической активности от первого к четвертому курсу необходимы дополнительные меры по изменению пищевых привычек студентов в качественном отношении. Положительно, что несмотря на интенсивность современного ритма жизни, среди студентов не распространено употребление на завтрак продуктов так называемого «фаст-фуда». Исследования показывают, что употребление завтраков и блюд, приготовленных самостоятельно, достаточно широко распространено, однако ситуация далеко не идеальна. Она может быть улучшена за счет повышения мотивации к здоровому образу жизни и активности студентов в поддержании своих весовых характеристик, в том числе, посредством здорового и сбалансированного питания.

#### **Список литературы:**

1. Аганов С.С., Понимасов О.Е., Пылаев С.М. Факторы обеспечения информационной безопасности в сфере спорта высших достижений // Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. 2023. № 1. С. 149-156.
2. Вакнин Е.Е., Малышева Е.В., Понимасов О.Е., Сабурова Е.В. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 68-71.
3. Головкин А.А., Понимасов О.Е. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 112-115.
4. Зюкин А.В., Понимасов О.Е., Габов М.В., Рыжкин Н.В. Нейтрализация неблагоприятных урбанистических факторов средствами эколого-дидактической среды вуза // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. С. 108-109.
5. Кулишова А.В., Савенко М.А., Понимасов О.Е. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 291-294.
6. Мельникова Т.И., Морозова Л.В., Виноградова О.П., Понимасов О.Е. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 277-280.
7. Миронов А.О., Соломатин А.В., Ананьин М.С., Машков К.Ю., Понимасов О.Е. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.



8. Миронов А.О., Понимасов О.Е., Морозова Л.В., Мельникова Т.И. Антикризисная стратегия реализации физического воспитания студентов в условиях ограничения жизнедеятельности // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 61-62.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ АНАЛИЗА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Архипова Л.Ю.**

к.м.н., ассистент кафедры Лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии, Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского», г. Саратов

**Семенова А.А.,**

студентка 4 курса лечебного факультета, Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского», г. Саратов

**Герасимов П.Е.**

к.пед.н., старший преподаватель кафедры физвоспитания, Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского», г. Саратов

**Аннотация:** курение электронных сигарет и интернет-зависимость в современных условиях рассматриваются в новом социально-психологическом аспекте. Цель - провести анализ самооценки зависимостей у студентов и школьников г. Саратова. Проводилось анкетирование студентов 1 и 4 курсов (n=112 человек) в возрасте 17-22 лет, а также учеников лицея (n=56 человек) в возрасте 17-18 лет. Авторская анкета закрытого типа включала в себя 23 вопроса. Исследование проведено генерализующим методом в 2023 г. Вторая стандартизированная методика - Тест Кимберли Янг на «интернет-зависимость». Сбор информации проводился синхронным, открытым способом. В результате исследования было обнаружено, что по трети школьников и студентов 1 и 4 курсов наблюдаются проблемы, связанные как с интернет-зависимостью, так и с употреблением аэрозолесодержащими веществами.

**Ключевые слова:** аддикция, вейпы, интернет-аддикция, табакокурение, волевое поведение

## **HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNG STUDENTS IN IN THE CONTEXT OF THE ANALYSIS OF DEPENDENT BEHAVIOR**

**Arkhipova L.Yu., Semenova A.A., Gerasimov P.E.**

Saratov State Medical University, Saratov

**Abstract:** Electronic cigarette smoking and Internet addiction in modern conditions are considered in a new socio-psychological aspect. The purpose is to analyze the self-assessment of addictions among students and schoolchildren of Saratov. A survey was conducted of 1st and 4th year students (n=112 people) aged 17-22 years, as well as lyceum students (n=56 people) aged 17-18 years. The author's closed-type questionnaire included 23

questions. The study was conducted by a generalizing method in 2023. The second standardized method is the Kimberly Young test for "Internet addiction". The collection of information was carried out in a synchronous, open way. As a result of the study, it was found that a third of schoolchildren and students of the 1st and 4th courses have problems associated with both Internet addiction and the use of aerosol-containing substances.

**Keywords:** addiction, vaping, internet addiction, smoking, strong-willed behavior

Актуальность зависимого (аддиктивного) поведения беспокоит население планеты на протяжении многих тысячелетий. В частности, к аддикции можно отнести: Интернет-аддикцию и табакокурение [6]. Употребление никотиносодержащей продукции (особенно вейпов, электронных сигарет) и интернет-зависимость хоть и лежат в разных плоскостях проблемы, но приобретают новую актуальность в настоящий период и вносят новый социально-экономический и психологический аспект в современных условиях.

На протяжении многих тысячелетий употребление психоактивных веществ выполняли роль традиционных культурных или этнических адаптогенов. И поэтому, в отношении лиц, употребляющих алкоголь, табак, и другие психоактивные вещества, мы сразу отмечаем понятие «вредная привычка».

Продажа зависимостей – это выгодный бизнес, получающий прибыль, например, за электронные сигареты прибыль в разы больше, чем за обычные сигареты.[1] Реклама зависимостей обращается к бессознательному рефлексу, при просмотре которой происходит выброс кортизола, вызывая хронический стресс и приводя к когнитивным нарушениям [2], при этом толкая человека на приобретение психоактивных веществ.

Начало формирования аддикции всегда происходит на эмоциональном уровне. [4] Люди, столкнувшись с невозможностью улучшить свое эмоциональное состояние продуктивным путем, не владеющие эффективными способами психологической защиты, оказываются перед выбором: употребление токсикантов, невроз или уход в виртуальную реальность.

Употребление наркотиков, снюсов, вейпов, алкоголя и всего того, что вызывает зависимость и негативно влияет на мозг, во всем мире расценивается как «социальное дно». Однако продавцы различных зависимостей всегда рисуют некий ореол элитарности и принадлежности к какой-то особой субкультуре «избранных», чтобы подсадить молодежь на свой продукт. [1] В свою очередь, в настоящее время на первом месте стоит проблема в психологической манипуляции сознанием человека, особенно молодежи, т.е. пропаганда продавцов зависимостей строится вокруг способа употребления психоактивного вещества. Пребывая в иллюзорном мире, человек становится заложником псевдожеланий и

радостей, приводящих в конечном итоге к формированию несчастной, безвольной, манипулируемой извне личности.

Такие же проблемы возникают у детей и молодежи при избыточном погружении (более 5-7 часов в день) в интернет-пространство. Чем больше человек включен в реальную среду, тем адекватнее он реагирует на меняющуюся обстановку. Если же ребенок или молодой человек реальность воспринимает через медиасреду и интернет, то он менее способен объективно воспринимать реальную реальность, подвергает ее сомнению, и управляет виртуальной реальностью.

Опыт потока, возникающий при Интернет-аддикции, граничит с вызовом, имеющимся у субъекта знанием, умением, навыками и способностями, вызывающим ощущение переноса в новую реальность, в свою очередь, ведет к нарушению чувства времени, отвлечению от окружающей физической и социальной среды.[3] Телеэкран, экран телефона или монитор компьютера снижают естественную деятельность органов чувств вдвое, в виде полной остановки аккомодации глаз и ограничивают поле зрения крошечным участком. Это приводит к оцепенению не только глаз, но, и всего тела (так называемый «двигательный застой»), вызывающей пассивность воли, деградацию активности подобно гипнотическому состоянию с его подчиненностью чуждой воле без возможности к сопротивлению. [5] Подкрепляясь положительными или отрицательными эмоциями на виртуальную информацию, человеческая воля полностью подчинена виртуальной реальности.

В свою очередь, физиологическим субстратом контроля своего поведения (воли) являются лобная кора совместно с гипоталамусом. Взаимодействие этих двух структур приводит к стабилизации поведения. При повреждении данных структур возникает состояние безволия. Волевой акт представляет собой условнорефлекторный процесс, сформированный на основе «рефлекса свободы» (по И.П.Павлову) [7], проходя через несколько стадий: генерализации, специализации и автоматизации, тем самым формируя волевые умения и навыки человека. То есть, воздействуя на центральную нервную систему психоактивными веществами или виртуальной реальностью, эмоционально подкрепляя аддикцию, детьми и молодежью манипулируют, лишая их волевого и самостоятельного поведения.

Таким образом, целью исследования стал анализ самооценки зависимостей у студентов и школьников г. Саратова.

**Материалы и методы исследования:** Изучение самооценки к аддиктивному поведению проводилось при анкетировании студентов 1 и 4 курсов (n=112 человек) в возрасте 17-22 лет (85 девушек и 27 юношей), а также учеников лицея (n=56 человек) в возрасте 17-18 лет (26 девушек и 30 юношей). Авторская анкета закрытого типа включала в себя 23 вопроса.

Исследование проведено генерализующим методом в 2023 г. на базе кафедры ЛФК, СМ и ФТ Саратовского ГМУ им. В.И. Разумовского. Вторая стандартизированная методика – Тест Кимберли Янг на «интернет-зависимость». Сбор информации проводился синхронным, открытым способом.

**Результаты исследования:** Респондентам был задан вопрос: «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?», так как вредные привычки приводят к различным функциональным и морфологическим нарушениям. Исходя из полученных результатов, мы выяснили, что 5% школьников, 5% студентов 1 курса и 4% 4 курса не придерживаются рекомендаций по укреплению своего здоровья.

Анкетирование показало, что 77% респондентов не курят, при этом 63% плохо относятся к курению, и 97% знают о вредности данной привычки. Наиболее заинтересованы темой употребления никотиносодержащей продукцией школьники (67%), так как большинство опрошенных начало курить с 16 лет. При этом 23%-25% курящих школьников и студентов предпочитают электронные сигареты. Чаще всего в день студенты и школьники выкуривают 1-2 сигареты (стиков). Однако среди студентов были и те, кто выкуривают в день более 6 сигарет (стиков). Нами был задан вопрос: «Разрешено ли курить в Вашем учебном заведении?». Среди школьников 11% ответило: «Курят везде, где захочется (в коридоре, в туалетах, в классных комнатах и т.д.)» и 3% ответило: «Разрешено в специально отведенных местах» несмотря на то, что в РФ законодательно запрещено курить на территории и в помещениях школ, учреждениях культуры и спорта, больницах и т.д.

Также нами был задан вопрос: «Сколько часов в день в среднем Вы находитесь в помещении, где курят?», который показал актуальность проблемы пассивного курения - процесса вдыхания побочного или вторичного табачного дыма вместе с воздухом людьми, которые находятся вблизи курящего человека.

Большинство опрошенных оценивают свою двигательную активность на 3-4 балла. При этом 39% школьников, 58% студентов 1 курса и 36% студентов 4 курса считают, что их двигательная активность может быть больше. Однако 41% школьников, 34% студентов 1 курса и 52% студентов 4 курса не собираются увеличить ее в ближайшее время. Хотя 53% школьников, 57% студентов 1 курса и 55% 4 курса связывают свою двигательную активность с уровнем здоровья.

Методика «Интернет-зависимость» показала, что в выборке школьников у 19,6% наблюдаются проблемы, связанные с чрезмерным увлечением виртуальной реальностью. Среди опрошенных нами студентов 1 курса, 25% имеют определенную зависимость от сети, среди четверокурсников – 23%.

**Заключение.** В результате исследования можно сделать выводы:

- Виртуальная реальность и технологические «блага», которые повсеместно окружают детей и молодежь в образовании и быту, при использовании их сверх гигиенической нормы, способны угнетать эмоционально-волевую сферу человека и приводить к аддиктивному поведению;

- Употребление электронных сигарет (наряду с табакокурением), начиная со школьного возраста, у трети молодежи считается нормальным времяпрепровождением. И эта негативная тенденция должна привлечь к себе внимание института здравоохранения, так как здоровье будущих поколений является национальной безопасностью нашей страны;

- Так как поменялись способы деструктивного манипулирования сознанием молодежи, как в реальном, так и виртуальном пространстве, требуется актуализация, пересмотр и усиление акцента на профилактическую часть здоровья детей и молодежи: физическую культуру и немедикаментозные методы профилактики (закаливание, утренняя гигиеническая гимнастика, режим сна и отдыха, рациональное питание и др.) в образовательных учреждениях.

#### **Список литературы:**

1. Афанасьев А.А. Основы выживания в сети: краткий курс для детей и родителей: методическое пособие/А.А. Афанасьев. Ярославль: Филигрань, 2022. 135 с.
2. Булгакова С.В. Участие гормонов в процессах когнитивного и социально-эмоционального старения / С.В. Булгакова, Н.П. Романчук // Бюллетень науки и практики. 2020. Т. 6. № 8. С. 97-129.
3. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М.: Московский психолого-социальный институт, 2002. 240 с.
4. Клиническая психология / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб: Питер, 2002. 960 с.
5. Пацлаф Р. Застывший взгляд. Физиологическое воздействие телевидения на развитие детей.
6. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: Изд-во: Когито-Центр 2006. 288 с.
7. Циркин В.И., Трухина С.И. Физиологические основы психической деятельности и поведения человека. М.: Медицинская книга, Н. Новгород: Изд-во НГМА, 2001. 524.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Ахватова Ю.Р.**

ассистент кафедры ИФКСиТ, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В современных условиях жизни человеческий организм подвергается колоссальной опасности от внешних воздействий. По этой причине, приоритетной задачей государства становится реализация эффективных методов охраны здоровья молодого поколения, с помощью компетентного освещения идей здорового образа жизни. Цель работы: поиск способов, которые помогут массово мотивировать молодёжь к занятиям физической культурой и к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Методика исследования: на основании проведённого опроса студентов 1 и 2 курса, в возрасте 18-20 лет. В опросе приняли участие 162 человека.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность, осознанный подход, правильное питание, комплекс ГТО, спорт, студенты.

## **FOSTERING A CONSCIOUS APPROACH TO A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE**

**Akhvatova Y.R.**

St. Petersburg Polytechnic University named after Peter the Great,  
St. Petersburg

**Abstract:** In modern conditions of life, the human body is exposed to enormous danger from external influences. For this reason, the priority task of the state is the implementation of effective methods of protecting the health of the younger generation, with the help of competent coverage of healthy lifestyle ideas. The purpose of the work: to find ways that will help massively motivate young people to engage in physical culture and to participate in mass sports events. Research methodology: based on a survey of 1st and 2nd year students aged 18-20 years. The 162 people took part in the survey.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical activity, conscious approach, proper nutrition, GTO complex, sports, students.

Любое государство нуждается в здоровом, социально активном и трудоспособном молодом поколении. Именно молодёжь является незаменимым человеческим ресурсом для поддержания стабильности страны. Таким образом, первостепенной задачей государства выступает привлечение внимания молодых людей к здоровому образу жизни, важности физической культуры и спорта, а также предоставление возможностей для осуществления данной деятельности. Дальнейшее распространение и оптимизация инфраструктуры спорта будет способствовать инициативности и проявлению интереса у молодёжи.

В современных условиях жизни, особенно, важно уделять внимание физическому здоровью. На это влияет множество внешних факторов, таких как: экологические проблемы, вирусы и инфекционные заболевания, малоподвижный образ жизни большей части населения. Всё это приводит к понижению иммунитета, восприимчивости к аллергенам, раннему развитию хронических заболеваний среди молодых людей. Во избежание попадания в зону риска, необходима эффективная забота о здоровье и поддержка хорошей физической формы.

В мировой практике признание получила система советского физического воспитания, которая считалась одной из лучших в своём роде. Создание единой государственной системы физического воспитания советского народа стало возможным благодаря совместным усилиям советских, общественных и физкультурных организаций при активном участии комсомола и руководстве Коммунистической партии СССР. Её главными отличительными чертами были коммунистическая направленность, народность и научность.

Основой советской системы физического воспитания стал Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», который был разработан по инициативе Ленинского комсомола в 1930 году. В 1932 году была введена II ступень комплекса ГТО с целью повышения уровня физического воспитания и роста спортивных достижений. Она являлась последовательным продолжением I ступени, но отличалась большим количеством норм и их усложнением. Для улучшения работы по физическому воспитанию детей и подростков, а также физкультурной работы в школе, в декабре 1934 года комплекс ГТО был дополнен ступенью «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), что повысило значимость комплекса ГТО.

В системе физического воспитания, которую включали школы, техникумы, вузы и коллективы физической культуры спортивных обществ, были проведены работы по освоению комплекса. С развитием социалистической культуры и изменяющегося материального благосостояния советского народа, комплекс физического воспитания был неоднократно пересмотрен и улучшен. Такие изменения произошли благодаря достигнутым успехам в развитии физической культуры и спорта. [1]

В современном контексте сфера физкультуры и спорта играет значимую роль в развитии общества и формировании здорового образа жизни. В связи с этим, в 2013 году правительство страны и руководители регионов объединили усилия для возрождения комплекса ГТО в России в обновленном формате, в рамках программы развития массового спорта, которую предложил глава государства В.В. Путин. Проект по созданию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса был разработан в соответствии с поручениями Президента Российской Федерации и приказом Минспорта России.

Состав рабочей группы, утверждённый приказом, включал ведущих специалистов и учёных, которые принимали участие в разработке и апробации комплекса в разных регионах России в период с 2004 по 2013 годы. Рабочая группа, также, включала представителей вузов и научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России. В процессе разработки комплекса были учтены современные тенденции развития спорта, а также установленные

требования для обеспечения доступности спортклубов, находящихся в шаговой доступности и физических испытаний комплекса ГТО. [2]

В настоящее время многие высшие учебные заведения продвигают систему комплекса ГТО, не стал исключением и Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Руководство вуза активно поддерживает и мотивирует студентов к подготовке и сдаче комплекса ГТО, а также поощряет абитуриентов дополнительными баллами.

С целью наглядно продемонстрировать грамотный и осознанный подход к созданию подходящих условий для занятий физической активностью, рассмотрим в качестве примера систему Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого. В Институте физической культуры спорта и туризма, дисциплина «Элективная физическая культура» подразделяется на большое количество спортивных секций. Студенты в праве выбрать любое понравившееся направление. Благодаря этому, повышается посещаемость и результативность занятий. Студентов, являющихся профессиональными спортсменами, определяют в сборную университета, где молодые люди отстаивают честь своего учебного заведения на различных соревнованиях.

В рамках занятий по «Элективной физической культуре» было проведено исследование, в котором приняли участие 162 человека, в возрасте от 18 до 20 лет. Около 54% всех студентов 1-2 курса, участвовавших в исследовании, имеют достаточную двигательную активность. Однако, только менее 10% опрошенных занимаются какой-либо физической активностью вне университета (длительные прогулки, занятия в фитнес клубе и т.д.). Следовательно, занятия физической культурой в ходе программы обучения в университете играют очень важную роль в формировании осознанного подхода к здоровому образу жизни среди студентов. [3]

Обсудим методы, которые могли бы способствовать продвижению здорового образа жизни в молодёжной среде. Мотивацией к занятиям спортом могут послужить открытые городские соревнования, с объявленным призовым фондом в виде сертификатов на оплату обучения в вузах. А также, проведение мастер классов по различным видам спорта и туристические мероприятия в детских садах, школах и вузах. Существующие летние спортивные лагеря для школьников и студентов необходимо сделать финансово доступными для всех слоёв населения. Многим из них требуется капитальная реконструкция и современное оснащение.

В советское время при школах существовали бесплатные кружки и спортивные секции. Воссоздание данной внеурочной деятельности не только станет полезным для здоровья детей, но и повысит их социальные навыки, научит командной работе, воспитает такие качества как ответственность, инициативность и трудолюбие, а в дальнейшем



перенесёт эти умения во взрослую жизнь. За активное участие в школьной жизни и спортивные достижения школьников можно поощрять дополнительными баллами при поступлении в высшие учебные заведения.

Правильное сбалансированное питание, также, является неотъемлемой частью здорового образа жизни и напрямую влияет на организм и общее самочувствие человека. В современных реалиях, почти, все продовольственные товары содержат пищевые добавки, красители, консерванты и огромное количество сахара, что приводит к развитию таких заболеваний как сахарный диабет II типа и ожирение, возрастает опасность возникновения аллергических реакций, астмы, злокачественных опухолей, заболеваний печени, почек и кишечника. По возможности, следует ограничить потребление продуктов, содержащих пищевые добавки и отдавать предпочтение свежим овощам и фруктам, предварительно прошедшим термическую обработку, а также натуральным фермерским продуктам и десертам на растительной основе.

В рамках теоретической программы по физической культуре необходимо шире осветить основы здорового сбалансированного питания и своевременного выявления дефицитарных состояний. Нужно обратить их внимание на опасность пищевых добавок и возможные последствия от их потребления. На семинарах студенты должны иметь возможность задать интересующие их вопросы профессиональному диетологу-нутрициологу. Согласно проведённому исследованию, 53% опрошенных студентов интересуются вопросами правильного питания. Около 40% не задаются данным вопросом. Осознанно подходят к вопросам, касающимся здоровья, но не обладают достаточным количеством исчерпывающей информации 38% студентов. Однако, 26% вообще, не интересуются качеством потребляемых продуктов и вопросами здорового питания. Следовательно, повышение уровня осведомлённости молодёжи в теме рационального питания является крайне актуальной. [3]

Здоровый образ жизни должен стать нормой, а не «увлечением», каким его, к сожалению, считает большинство жителей России и СНГ. Молодые родители должны стремиться прививать своим детям любовь к физической активности, спорту, правильному питанию с ранних лет и являться примером для подражания.

#### **Список литературы:**

1. Электронный ресурс <https://zdamsam.ru/a20667.html>
2. Электронный ресурс <https://www.gto.ru/history>
3. Ахватова Ю.Р., Карасёва Т.В. Воспитание осознанного подхода к здоровому образу жизни, среди молодёжи // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. 05 декабря 2022 г., г. Санкт-Петербург. СПб.: Изд-во «НИЦ АРТ», 2022. 202 с.

# СПЕЦИФИКА МОТИВАЦИИ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ЕЕ СВЯЗЬ СО ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

**Ацута К.А.**

преподаватель кафедры физического воспитания,  
Московский государственный университет геодезии и картографии  
«МИИГАиК», г. Москва

аспирант 2 курса, образование и педагогические науки,  
Российский Университет Спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва

**Парфенова Е.С.**

преподаватель кафедры физического воспитания,  
Московский государственный университет геодезии и картографии  
«МИИГАиК», г. Москва

**Аннотация:** статья посвящена роли физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни у молодежи на примере волейбола. На основании данных анализа литературных источников и результатов тестирования студентов показано значение волейбола для их здоровья и развития. Кроме того, выявлены различия мотивов, целей, проблем и достижений спортивных результатов у студентов волейболистов различного уровня. Авторами статьи предложены рекомендации по улучшению проведения занятий волейболом.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенческий спорт, здоровый образ жизни, молодежь, волейбол.

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT VOLLEYBALL

**Atsuta K.A., Parfenova E.S.**

Moscow State University of Geodesy and Cartography, Moscow

**Abstract:** the article is devoted to the role of physical education and sports in the formation of a healthy lifestyle among young people on the example of volleyball. Based on the analysis of literary sources and the results of testing of students, the importance of volleyball for their health and development is shown. In addition, differences in motives, goals, problems and achievements of sports results among students of volleyball players of various levels were revealed. The authors of the article proposed recommendations for improving the conduct of volleyball classes.

**Keywords:** physical culture, student sports, healthy lifestyle, youth, volleyball.

Здоровый образ жизни – это одна из основных ценностей современного общества. Здоровый образ жизни предполагает не только отсутствие болезней и недугов, но и активное участие в физической культуре и спорте, правильное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня и отдыха, гармоничное развитие личности.

Здоровый образ жизни способствует повышению жизненного потенциала человека, его творческой активности и социальной адаптации [5].

Особое значение здоровый образ жизни имеет для молодежи, которая является наиболее динамичной и перспективной частью населения. Молодежь – это будущее страны, ее интеллектуальный и творческий ресурс. Поэтому сохранение и укрепление здоровья молодежи – это стратегическая задача государства и общества [1].

Одним из эффективных средств формирования здорового образа жизни у молодежи является физическая культура и студенческий спорт. Физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на физическое и психическое здоровье студентов, а также на их социальное развитие и личностное совершенствование. Физическая культура и спорт способствуют развитию многих физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость, ловкость, координация, гибкость. Также физическая культура и спорт улучшают работоспособность, укрепляют иммунитет, являются хорошим средством профилактики различных заболеваний. Кроме того, занятия физической культурой и спортом способствуют формированию командного духа, ответственности, дисциплины, уважения к соперникам и партнерам. В результате занятий физической культурой и спортом студенты приобретают более высокий уровень самооценки, самоуважения и самореализации [4].

Среди различных видов спорта особое место занимает волейбол. Волейбол – это командная игра с мячом, которая требует от игроков не только хорошей физической подготовки, но и тактического мышления, быстрой реакции, взаимодействия с партнерами. Волейбол развивает многие мышцы тела, особенно верхней части. Также волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость. Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Волейбол способствует формированию командного духа, ответственности, дисциплины, уважения к соперникам и партнерам. В результате занятий волейболом студенты приобретают более высокий уровень самооценки, самоуважения и самореализации [2; 3].

**Целью настоящей работы** является изучение роли физической культуры и студенческого спорта в формировании здорового образа жизни у молодежи в современных условиях на примере волейбола.

Для достижения этой цели **были поставлены следующие задачи:**

- анализ научной литературы по теме исследования;
- опрос студентов–волейболистов разных уровней подготовки о их мотивах, целях, проблемах и достижениях в занятиях волейболом;
- тестирование физического развития и физической подготовленности студентов–волейболистов и студентов, не занимающихся спортом;

- обработка и анализ полученных данных;
- выработка рекомендаций по совершенствованию занятий волейболом с целью повышения эффективности формирования здорового образа жизни у студентов.

**Объектом исследования** являются студенты-волейболисты разных уровней подготовки и студенты, не занимающиеся спортом.

**Предметом исследования** является роль физической культуры и студенческого спорта в формировании здорового образа жизни у молодежи на примере волейбола.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в нескольких вузах г. Москва. В исследовании приняли участие 80 студентов–волейболистов: 40 мужчин и 40 женщин. Студенты были разделены на четыре группы в зависимости от уровня подготовленности: начальный (10 мужчин и 10 женщин), средний (10 мужчин и 10 женщин), высокий (10 мужчин и 10 женщин) и не занимающиеся спортом (10 мужчин и 10 женщин). Уровень подготовленности определялся по следующим критериям: стаж занятий волейболом, участие в соревнованиях, разряд или категория по волейболу.

**Методика исследования** состояла из трех этапов:

- анализ научной литературы по теме исследования;
- опрос студентов–волейболистов по специально разработанной анкете;
- тестирование физического развития и физической подготовленности студентов–волейболистов и студентов, не занимающихся спортом.

**Результаты исследования и их обсуждение:**

По результатам опроса студентов-волейболистов было выяснено, что их мотивы для занятий волейболом различны в зависимости от уровня подготовки. Студенты начального уровня чаще всего занимаются волейболом для удовольствия, развлечения, общения с друзьями. Студенты среднего уровня также отмечают эти мотивы, но кроме того, они стремятся повысить свою физическую форму, улучшить свои навыки и технику игры, принять участие в соревнованиях. Студенты высокого уровня имеют более серьезные мотивы: они занимаются волейболом профессионально или полупрофессионально, они хотят достичь высоких результатов в спорте, получить разряд или категорию по волейболу, представлять свой вуз или город, или команду на различных турнирах.

Цели студентов-волейболистов также различаются по уровням подготовки. Студенты начального уровня чаще всего ставят перед собой цели, связанные с получением положительных эмоций, удовлетворением потребности в движении, поддержанием здоровья. Студенты среднего уровня также имеют эти цели, но кроме того, они хотят повысить свой уровень физической подготовки, научиться лучше играть в волейбол,

показать себя на соревнованиях. Студенты высокого уровня имеют более конкретные и амбициозные цели: они хотят выигрывать турниры, получать награды и призы, продвигаться по спортивной карьере.

Проблемы студентов-волейболистов также зависят от уровня подготовки. Студенты начального уровня чаще всего сталкиваются с проблемами, связанными с недостатком времени, места и оборудования для занятий волейболом. Также они испытывают трудности с освоением правил и техники игры. Студенты среднего уровня также имеют эти проблемы, но кроме того, они жалуются на недостаток квалифицированных тренеров и соперников для тренировок. Также они испытывают давление и стресс перед и во время соревнований. Студенты высокого уровня имеют более сложные проблемы: они сталкиваются с травмами и перенапряжением, конфликтами в команде или с тренером, несоответствием между затратами и доходами от занятий волейболом.

Достижения студентов-волейболистов также разнятся по уровням подготовки. Студенты начального уровня чаще всего гордятся тем, что они научились играть в волейбол, получили удовольствие от игры, завели новых друзей. Студенты среднего уровня также отмечают эти достижения, но кроме того, они гордятся тем, что они повысили свой уровень физической подготовки, улучшили свои навыки и технику игры, приняли участие в соревнованиях и заняли призовые места. Студенты высокого уровня имеют более выдающиеся достижения: они гордятся тем, что они выиграли турниры, получили награды, призы, разряд или категорию по волейболу, продвинулись по спортивной карьере.

По результатам тестирования физического развития и физической подготовленности студентов-волейболистов было установлено, что студенты-волейболисты имеют более высокие показатели, чем студенты, не занимающиеся спортом (табл. 1, 2).

**Таблица 1**

**Средние показатели физического развития  
Студентов-волейболистов и студентов, не занимающихся спортом**

Группы	Показатели			
	Рост, см		Масса тела, кг	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Начальный уровень	181,2±1,9	169,2±1,5	69,4±2,3	53,9±1,7
Средний уровень	186,3±3,9	175,4±3,2	77,5±4,5	64,5±3,8
Высокий уровень	195,1±6,5	181,3±3,8	86,7±5,9	69,4±4,9
Не занимающиеся спортом	172,2±2,2	161,1±2,3	74,8±2,5	59,3±3,2

Также было выявлено, что показатели студентов-волейболистов растут с увеличением уровня подготовки.

Таким образом, можно сделать заключение, что занятия волейболом способствуют развитию физических качеств и улучшению физической подготовленности студентов.

**Таблица 2**

**Средние показатели физической подготовленности  
Студентов-волейболистов и студентов, не занимающихся спортом**

Группы	Показатели					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Бег 30 м, с		Прыжок в длину с места, см	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Начальный уровень	19,2	12,7	4,6	5,2	221,9	183,2
	±	±	±	±	±	±
	3,2	4,1	4,4	5,9	4,3	4,6
Средний уровень	27,3	21,4	4,2	4,8	229,6	188,5
	±	±	±	±	±	±
	2,7	3,7	4,2	4,3	4,4	4,1
Высокий уровень	32,1	24,3	4,0	4,6	237,7	197,7
	±	±	±	±	±	±
	1,9	2,3	2,5	3,1	5,9	5,1
Не занимающиеся спортом	13,8	5,6	5,5	6,1	146,4	111,4
	±	±	±	±	±	±
	1,5	1,1	0,9	1,9	1,2	0,8

На основании проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

- физическая культура и студенческий спорт играют значительную роль в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях;
- волейбол является одним из видов спорта, который оказывает комплексное положительное воздействие на физическое и психическое здоровье студентов, а также на их социальное развитие и личностное совершенствование;
- мотивы, цели, проблемы, и достижения студентов-волейболистов различна в зависимости от уровня подготовки, важно отметить, что также с повышением уровня волейболистов, поддержание здорового образа жизни смещается на второй план в угоду спортивным достижениям;
- занятия волейболом способствуют развитию многих физических качеств и улучшению физического состояния студентов, общая физическая подготовленность волейболистов прямо пропорциональна их спортивному уровню;

- студенты не занимающиеся спортом имеют весомые отличия в физической подготовленности и мотивации в сравнении со студентами-волейболистами.

#### **Рекомендации:**

На основании проведенного исследования можно дать следующие рекомендации:

- для повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом среди молодежи необходимо проводить различные массовые и пропагандистские мероприятия, такие как спортивные праздники, конкурсы, фестивали, выставки;

- для повышения эффективности занятий волейболом необходимо обеспечить достаточное количество времени, места и оборудования для тренировок, а также квалифицированных тренеров и соперников;

- для повышения мотивации и целеустремленности студентов–волейболистов необходимо учитывать их индивидуальные особенности, интересы и потребности, а также поощрять их достижения и успехи;

- корректировать целеполагание студентов-волейболистов высокого класса для поиска оптимального баланса между увлеченностью высокими достижениями и сохранением здорового образа жизни;

- для предупреждения и лечения травм и перенапряжений студентов–волейболистов необходимо проводить регулярный медицинский контроль, а также соблюдать правила безопасности и гигиены при занятиях волейболом;

- для развития командного духа и уважения к соперникам и партнерам студентов–волейболистов необходимо формировать у них нравственные и этические нормы поведения в спорте, а также развивать у них коммуникативные и лидерские качества.

#### **Список литературы:**

1. Балашевич В.К. Физическая культура молодежи: проблемы и перспективы. М.: Физкультура и спорт, 2004. 153 с.
2. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. М.: Советский спорт, 2020. 412 с.: ил.
3. Кugno Э.Э., Струганов В.С., Струганов С.М. Проблемы образования дисциплины “Физическая культура” в учебных заведениях // Наука–2020. 2022. № 1 (55). С. 36-41.
4. Любышева Л.И., Мироненко О.В., Петрова Т.Н., Смирнова О.В., Шилко В.Г., Якушин С.Ф. Физическая культура в системе ценностей современной молодежи: монография. М.: СпортАкадемПресс, 2010.
5. Физическая культура. Здоровый образ жизни / К.В. Чедов, Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова. Пермь Пермский государственный национальный исследовательский университет., 2020. 128 с.

## ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У РАБОТНИЦ ОФИСА

**Беспалова Т.А.**

кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой  
теоретических основ физической культуры,  
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный  
исследовательский государственный университет  
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** статья посвящена изучению особенностей формирования мотивации женщин 30-50 лет, работающих в офисе, к занятиям физической культурой. Занятия по физической культуре, организованные во время обеденного перерыва, два раза в неделю, способствовали изменению отношения женщин к физической культуре, посещению занятий по физической культуре регулярно, а также самостоятельным занятиям физической культурой, а также способствовали оптимизации психоэмоционального состояния, разрядке и нейтрализации отрицательных эмоций.

**Ключевые слова:** физическая культура, уровень мотивации к занятиям физической культурой, психоэмоциональное состояние, физическая подготовленность.

## FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION IN OFFICE WORKERS

**Bespalova T.A.**

Saratov state University, Saratov

**Annotation:** the article is devoted to the study of the peculiarities of the formation of the motivation of women aged 30-50 years old, working in the office, to physical education. Physical education classes organized during the lunch break, twice a week, contributed to changing the attitude of women to physical culture, attending physical education classes regularly, as well as independent physical education classes. Physical education classes contributed to the optimization of the psycho-emotional state of women, relaxation and neutralization of negative emotions.

**Keywords:** physical culture, level of motivation for physical culture, psycho-emotional state, physical fitness.

Одно из важнейших условий воспитания личной физической культуры человека – это систематическое изучение мотивации и становление интереса к занятиям физкультурой и спортом. Мотивационная сфера – значимый компонент в процессе организации спортивной деятельности. Она отображает активное, осознанное отношение к физической культуре, внутреннее желание и интерес к занятиям [1, 2, 3, 4].



В настоящем исследовании были изучены особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у женщин 30-50 лет, работающих в офисе.

На начальном этапе исследования уровень мотивации к занятиям физической культурой у женщин 30-50 лет был изучен благодаря анкетированию. При обработке результатов анкетирования респонденты были поделены на 2 группы по 15 человек в зависимости от возраста, первую возрастную группу, составлял 30-39 лет, а вторую возрастную группу – 40-50 лет.

По итогам анкетирования, было изучено отношение женщин к своему здоровью и к занятиям физической культурой.

В первой возрастной группе 75% считают себя здоровыми, в то время как 25% опрошенных считают, что имеют отклонения в здоровье, среди факторов, снижающих уровень здоровья респонденты отмечают:

- наличие вредных привычек (12,5%);
- несоблюдение режима дня и питания (12,5%);
- низкую физическую активность (25%),
- неблагоприятную экологическую обстановку (12,5%)
- неблагоприятную наследственность (12,5%);
- низкое качество медицинского обеспечения (25%).

Во второй возрастной группе 50% респондентов считают себя здоровыми, а отклонения в состоянии здоровья связаны с:

- наличием вредных привычек (12,5%);
- несоблюдением режима дня и питания (25%);
- низкой физической активностью (25%),
- неблагоприятной экологической обстановкой (12,5%)
- неблагоприятной наследственностью (6,25 %);
- низким качеством медицинского обеспечения (6,25%)
- старением организма (12,5%).

Таким образом, по мнению женщин 2 возрастной группы уровень здоровья определяется в большей степени (на 50%) образом жизни, в том числе и физической активностью респондентов, что согласуется с данными ВОЗ. В 1 возрастной группе уровень здоровья респондентов, по их мнению, определяется в большей степени (на 37,5%) образом жизни, в том числе и физической активностью, а также возрастными изменениями, происходящими в организме.

Отношение к физической культуре в различных возрастных группах имело особенности:

- в первой возрастной группе 25% женщин занимается физической культурой регулярно, 38% положительно относятся к занятиям физической культурой, 25% готовы заниматься физической культурой самостоятельно, 25% имеют желание заниматься физической культурой в группе.

- во второй возрастной группе 13% женщин занимается физической культурой регулярно, 38% положительно относятся к занятиям физической культурой, 13% готовы заниматься физической культурой самостоятельно, 13% имеют желание заниматься физической культурой в группе.

Таким образом, в 1 и 2 группах в целом отношение женщин к физической культуре и их физическая активность находятся на низком уровне.

На начальном этапе исследования был определен уровень физической подготовленности муниципальных служащих в различных возрастных группах. Особо следует отметить, что при проведении тестовых испытаний участники исследования получили установку выполнять испытания в комфортном режиме.

Показатели физической подготовленности 1 возрастной группе значительно лучше показателей во 2 возрастной группе:

- в беге на 100 м., на 16%;
- в беге на 2000 м., на 36%;
- в беге на 30 м., на 35%.

Определенные нами показатели физической подготовленности свидетельствуют о низком ее уровне, особенно во второй возрастной группе.

Занятия по оздоровительной ходьбе и бегу были организованы по инициативе активных работников в области физической культуры, посещать оздоровительные занятия были приглашены желающие, занятия проходили на свежем воздухе в обеденное время, два раза в неделю по 40 минут, что благоприятно влияло на общее настроение в коллективе.

Повторное анкетирование женщин, работающих в офисе, и посещающих занятия по физической культуре, проходило на заключительном этапе исследования и помогло установить отношение респондентов к занятиям физической культурой и оценить эффективность работы, проведенной работы.

По итогам анкетирования, проведенного на заключительном этапе исследования, было изучено отношение женщин к своему здоровью и к занятиям физической культурой.

В первой возрастной группе в ходе исследования не изменилось количество респондентов, считающих себя здоровыми, среди факторов, определяющих здоровье, женщины указывают:

- наличие вредных привычек (12,5%);
- несоблюдение режима дня и питания (25% в конце исследования, в то время как в начале исследования было 12,5%);
- низкую физическую активность (37,5% в конце исследования, в то время как в начале исследования было 25%);

- неблагоприятной экологической обстановкой (6,25% в конце исследования, в то время как в начале исследования было 12,5%);
- неблагоприятной наследственностью (6,25% в конце исследования, в то время как в начале исследования было 12,5%);
- низким качеством медицинского обеспечения (12,5% в конце исследования, в то время как в начале исследования было 25%).

Во второй возрастной группе 62,5% респондентов считают себя здоровыми. Респонденты считают, что отклонения в состоянии здоровья связаны с:

- наличием вредных привычек (12,5%);
- несоблюдением режима дня и питания (25%);
- низкой физической активностью (25%);
- неблагоприятной экологической обстановкой (6,25% в конце исследования, в то время как в начале исследования было 12,5%);
- неблагоприятной наследственностью (6,25 %);
- низким качеством медицинского обеспечения (6,25%);
- старением организма (18,75% в конце исследования, в то время как в начале исследования было 12,5%).

Таким образом, в ходе исследования во второй возрастной группе незначительно увеличилось количество женщин, считающих себя здоровыми, у женщин первой возрастной группы возросла роль образа жизни, в том числе и физической активности как фактора, определяющего уровень здоровья.

У женщин изменилось отношение к физической культуре:

- в первой возрастной группе количество женщин, занимающихся физической культурой регулярно, возросло с 25% до 63%, с 38% до 100% возросла положительное отношение к занятиям физической культурой, но только 63% готовы заниматься физической культурой самостоятельно, 63% имеют желание заниматься физической культурой;
- в второй возрастной группе количество женщин, занимающихся физической культурой регулярно, возросло с 13% до 50%, с 38% до 100% возросла положительное отношение к занятиям физической культурой, но только 50% готовы заниматься физической культурой самостоятельно, 63% имеют желание заниматься физической культурой.

Почти все сотрудники посещают занятия по физической культуре с желанием, только малая часть по необходимости. Большая часть опрошенных тяжело выдерживают физические нагрузки, 70% сотрудников занимаются физической культурой и спортом, чтобы сохранить здоровье на протяжении всей жизни.

Главная цель занятий физической культуры, проводимых во вне рабочее время – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья занимающихся.

Результат физической подготовленности в первую очередь зависит от индивидуальных особенностей занимающегося, целенаправленной подготовки, уровня научно-технического обеспечения процесса и социально-экономических факторов.

При этом главным условием является большая самоотдача занимающегося, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточных целей.

Показатели физической подготовленности в группах на начальном и заключительном этапе исследования практически не изменились, что расценивается нами как позитивный фактор и свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности женщин- в ходе исследования практически не изменился. Однако, заинтересованность к тестированию и его результатам в группах повысилась.

Однако, заинтересованность к тестированию и его результатам в группах повысилась.

Показатели физической подготовленности 1 возрастной группе, как и на начальном этапе исследования, значительно лучше показателей во 2 возрастной группе:

- в беге на 100 м на 11%,
- в беге на 2000 м, на 28%;
- в беге на 30 м на 35%.

Определенные нами показатели физической подготовленности свидетельствуют о низком ее уровне, особенно во второй возрастной группе.

Сравнив показатели начального этапа с конечным исследованием, можно проследить динамику развития физической подготовленности у женщин.

Также вместе с исследованием повышения показателей функционального состояния организма женщин, было изучено психоэмоциональное состояние, было выявлено, что оздоровительная пробежка, по субъективным данным улучшает эмоциональное состояние у женщин 1 и 2 групп, соответственно 75% и 63%. Небольшое изменение эмоционального состояния в ходе занятий отмечалось у 12,5% женщин 1 группы и 25% женщин 2 группы. Эмоционального удовлетворения не получили и не добились желаемых результатов по 12,5% женщин в 1 и 2 группе. Данные результаты занимающиеся объясняют тем, что конкретно этот вид двигательной активности им не подошел.

Также в ходе бесед с сотрудниками было отмечено, что сопротивляемость организма к простудным заболеваниям повысилась, учащиеся стали болеть значительно реже, также повысилась мотивация к занятиям спортом. Обобщая все вышесказанное можно заключить следующее: при формировании внутренней мотивации важно, чтобы люди испытывали удовлетворение от самого процесса занятий, а внешние

мотивы и цели соответствовали бы их физическим возможностям. Это возможно лишь при компетентной организации учебного процесса, когда преобладает не нормативный, а личностно ориентированный подход с учетом индивидуальных предпочтений человека.

Для того, чтобы мотивировать сотрудников предприятий заниматься спортом, работодатели должны сосредоточиться на создании среды, поощряющей физическую активность и физические упражнения. Предприятия могут сделать это, поощряя мероприятия по сплочению коллектива, такие как очные лиги и организованные спортивные мероприятия, а также предлагая стимулы для сотрудников, которые участвуют в физической активности. Работодатели также должны убедиться, что все сотрудники осведомлены о преимуществах занятий спортом, таких как улучшение здоровья, повышение уровня энергии и снижение уровня стресса. При организации занятий важно создать благоприятную атмосферу, в которой каждый чувствует себя комфортно, независимо от уровня квалификации или опыта.

#### **Список литературы:**

1. Беспалова Т.А., Павленкович С.С. Пилатес как средство воздействия на здоровье женщин // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: материалы Международной научно-практической конференции (г. Балашов, 20-21 февраля 2018 г.). Саратов: Саратовский источник, 2018. С. 602-605.
2. Беспалова, Т. А. Оптимизация физического состояния организма женщин в ходе физкультурно-оздоровительных занятий // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2022. № 2. С. 22-31.
3. Павленкович С. С. Коррекция психоэмоционального и физического состояния женщин зрелого возраста в процессе индивидуальных фитнес-тренировок // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 113-120.
4. Павленкович С.С. Показатели состояния здоровья женщин зрелого возраста, занимающихся акваэробикой // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно - практической конференции (г. Саратов, 14-15 мая 2021 г.). Саратов: Саратовский источник, 2021. С. 306-312.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Бурякова Н.С.,**

студент 4 курса Инженерно-строительного факультета,  
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

**Трухачева Л.А.,**

старший преподаватель, кафедра физвоспитания  
Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

**Васильева М.А.**

преподаватель, кафедра физвоспитания, Липецкий государственный  
технический университет, г. Липецк

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема правильного питания студентов во взаимосвязи с социально-экономическими и медико-биологическими факторами, влияющими на физическое воспитание. Приведены результаты исследования особенностей питания студентов 2 курса инженерно-строительного факультета ЛГТУ в форме опроса, позволяющие выявить существующие проблемы питания и возможные пути их решения. Основные установленные проблемы студенческого питания: недостаточная частота и регулярность приема пищи, отсутствие четкого распорядка, употребление вредных продуктов, недостаточная вовлеченность студентов в вопросы регуляции питания. Представлена наиболее рациональная методика правильного питания с указанием полезных веществ, особенно необходимых на фоне физической нагрузки. Приведены правила сбалансированного питания на основе медицинских исследований.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, правильное питание, физическое воспитание.

## **PROPER NUTRITION OF STUDENTS AS A MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECT OF PHYSICAL EDUCATION**

**Buryakova N.S., Trukhacheva L.A., Vasilyeva V.M.**

Lipetsk State Technical University, Lipetsk

**Abstract.** The article deals with the problem of proper nutrition of students in conjunction with socio-economic and medical-biological factors that affect physical education. The results of a study of the nutritional characteristics of 2nd year students of the Civil Engineering Faculty of the Leningrad State Technical University in the form of a survey are presented, which make it possible to identify existing nutritional problems and possible solutions. The main identified problems of student nutrition: insufficient frequency and regularity of meals, lack of a clear schedule, use of harmful foods, insufficient involvement of students in the regulation of nutrition. The most rational method of proper nutrition is presented, indicating useful substances, especially necessary against the background of physical activity. The rules of a balanced diet based on medical research are given.

**Keywords:** students, health, proper nutrition, physical education.

В последние годы правильное питание является приоритетным медико-биологическим аспектом физического воспитания у большинства людей. Это проявляется в отказе от вредных привычек и рациональном подходе к подбору меню в комплексе с ведением здорового образа жизни в целом. Рацион человека варьируется и изменяется в зависимости от экономических, социальных, а порой и психологических факторов. Порой трудно придерживаться даже своих стандартных принципов питания, не говоря уже о правильных. Но сразу возникает вопрос: насколько правильное это здоровое питание и нужно ли оно всем?

Правильное питание (ПП) – это сбалансированный и разнообразный рацион, при котором организм человека не испытывает нехватки необходимых питательных веществ, витаминов и минералов. Перед употреблением в пищу любой продукт подвергается анализу калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ), также рассчитывается гликемический индекс, отвечающий за действие углеводов на уровень сахара в крови [1]. При правильном питании употребляемые калории колеблются от 900 до 1200 ккал в сутки. Такие показатели связаны с тем, что человек при правильном питании и физической активности получает калорий меньше нормы, а норма, в свою очередь, составляет 1900-2300 ккал в сутки при несложной физической нагрузке.

Большинство людей считают, что правильное питание – это самое верное решение, которое безусловно поможет похудеть и не навредить здоровью даже во время учебного процесса, если соблюдать ПП, следовать режиму и заниматься несколько раз в неделю спортом. Для понимания насколько это правильно приведен опрос среди студентов 2 курса инженерно-строительного факультета ЛГТУ. В опросе приняло участие 65 человек. Опрос был проведен в период сессии, когда у студентов минимальная физическая активность и многие могут не следить за питанием.

Студенты – это люди в возрасте 16-23 лет еще с незавершенными процессами роста и с развивающимся организмом. Важное место в их здоровье принадлежит питанию. Студенты относятся к людям с минимальной физической нагрузкой (так как в период учебы у большинства не хватает времени на обычную прогулку, не говоря о занятиях спортом), с непостоянным режимом и высоким уровнем стресса [2].

В первую очередь было выяснено количество приемов пищи. По результатам опроса выяснилось, что большинство питаются 3 раза в день, т.е. присутствуют частые и не полезные перекусы. Как признаются студенты, это связано с нехваткой времени на полноценный прием пищи, в связи с чем предпочтение отдается быстрому перекусу на ходу. Для некоторых студентов из общежития без контроля родителей привычен прием пищи 1-2 раза в день. 39,8% опрошенных завтракают каждый день, а оставшиеся – очень редко или вовсе не завтракают. Завершительный прием еды для студентов происходит после 21 ч. Меньшинство отмечают, что стараются ужинать до 18:00 или за 4 часа до сна. 29,9% студентов просто едят фастфуд, 60,1% студентов стараются есть нездоровую еду не чаще одного раза в неделю, и лишь 10% отмечают, что вообще не едят фаст-фуд. Фрукты, овощи, шоколад, крупы, полуфабрикаты и мучные изделия популярны среди продуктов, употребляемых студентами, т.е. продукты быстрого употребления. Реже отмечали мясные продукты и молочные продукты. Диеты среди студентов не пользуются большой

популярностью, так, 89,8% говорят, что никогда не сидели ни на каких диетах, но несмотря на это студенты хорошо их знают и многие затрагивали правильное питание как один из возможных вариантов диеты. Лишь 20,9 % опрошенных студентов обращают внимание на калорийность пищи, 50,6 % никогда не смотрят на калорийность продукта, другие указывают, что не интересуются калорийностью еды.

В понимании студентов ПП – это полезная диета. Если под нужным углом посмотреть на правильное питание, то можно увидеть, что это действительно диета, включающая в себя не только низкокалорийные, но и весьма малое количество продуктов, которые можно охарактеризовать одним словом – дефицит калорий. При этом человек не получает нужного количества энергии, которая очень сильно влияет на его жизнедеятельность. Перестают вырабатываться гормоны, репродуктивная система работает не полноценно, метаболизм не оказывает влияние на качество кожи, волос и ногтевой пластины. Ухудшается работа мозга, памяти, умственных процессов и появляется стресс. Постоянный контроль КБЖУ может не только вызвать серьезные сбои в метаболизме, но и нанести ущерб психическому состоянию человека. При этом последствия станут гораздо хуже, например, анорексия, булимия, депрессия и переедание [1].

Таким образом, ПП для большинства является термином здорового питания и образа жизни, но на деле это имеет обратный эффект. Диета – это стресс и постоянный дефицит для метаболизма, который при неправильном питании может привести к проблемам в физическом и психоэмоциональном плане. Заботясь о своем самочувствии, человеку нужно питаться определенным образом, в его рационе необходимы все нужные питательные компоненты, витамины и микроэлементы.

Чтобы студенты правильно питались, они должны следовать простым правилам:

1. Соблюдение калорийности. Согласно исследованиям Института питания, суточная норма в зависимости от массы и физической активности составляет 1900-2300 ккал. При избыточной массе от полученного числа отнимается 200-400 ккал. При занятиях спортом число повышается на 10-15%.

2. Регулярность. Необходимо потреблять еду 4-5 приемами, составив расписание завтраков, обедов, ужинов, перекусов. Нельзя отказываться от завтрака. Отсутствие режима приемов пищи, их пропуск ведут к ухудшению метаболизма, ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, ухудшению мозговой деятельности.

3. Разнообразие. Допускается употребление самых разнообразных продуктов, за исключением жареного, сладкого, копченого. Остаётся огромное количество полезных сбалансированных изделий.



4. Соблюдение водного баланса. Жидкость увеличивает метаболизм. Рекомендованное значение рассчитывается по формуле:  $30\text{мл} \cdot \text{вес}$ . Начинать день рекомендуется с одного стакана воды комнатной температуры.

5. Отказ от алкоголя. Большинство напитков, содержащих спирт, обладают высокой калорийностью, увеличивают аппетит.

6. Пытаться есть все в меру. Не нужно переедать, лучше питаться небольшими порциями и позволять в меру «вредные» продукты, чтобы не было срывов.

7. Физические нагрузки. Даже простая зарядка на 10 минут с утра поможет избежать проблем со спиной и поможет поддержать здоровый образ жизни.

Преимущественно подходящим режимом питания для учащихся является пятиразовое, особенно в каникулы и в период подготовки к сессии. В течение учебного процесса допускается трехразовое питание, но абсолютно нельзя допускать двухразовое и одноразовое питание. Анализируя примерный рацион студентов, можно сделать вывод, что большинство питается продуктами быстрого приготовления. Именно такая пища оказывает отрицательное воздействие и надолго откладывается в организме. Пищевая ценность продуктов тем выше, чем в большей степени она соответствует формуле сбалансированного питания для предоставленных условий среды и данного организма. Питание студентов при умственной работе должно являться полноценным. Это значит, что потребляемые ими пищевые продукты обязаны включать все биологически и энергетически ценные, необходимые для организма вещества в определенном количестве и оптимальном соотношении.

При умственном труде увеличивается потребность в белках, поэтому в рационе питания белки обязаны составлять 20% от суточной пищи. Белки – это структурные элементы, из которых строятся тела. Именно с белками связано свершение ключевых проявлений жизни: обмен веществ, сократимости, раздражимости, способности к росту, размножению и даже мышлению. Особое значение имеют компоненты пищи, обладающие липотропными и противосклеротическими свойствами, в частности, аминокислота метионин, включающая серу [2]. По количеству серосодержащих белков выделяются бобовые и рыба. Липотропное и противосклеротическое воздействие оказывают токоферолы, фолиевая кислота, холин и инозит.

Жиры – ключевые источники энергии, также хранят биологически ценные компоненты, необходимые для организма человека, занятого интеллектуальным трудом. Подсчитано, что норма девушек – 2500 килокалорий, юношей – 3100 килокалорий. Жиры входят в состав структурных частей организма, участвуют в использовании организмов белков, минеральных солей, витаминов. Полиненасыщенные кислоты,

держатся в подсолнечном, хлопковом, конопляном, оливковом маслах, в организме человека не синтезируются, а поступают с пищей. Но растительные масла – не универсальный поставщик жира, в них не содержатся полиненасыщенные кислоты, поэтому нужна комбинация жиров животного и растительного происхождения.

Витамины – жизненно необходимые низкомолекулярные органические биологически быстродействующие соединения многообразной химической природы, не синтезируемые (или синтезируемые в недостаточном количестве) в организме, прибывающие с пищей и выполняющие функцию катализаторов – ускорителей обменных процессов. Элементарная недостаточность витаминов возникает вследствие их малого количества в продуктах в дневном рационе, нерациональной кулинарной обработки, действия антивитаминовых факторов, нарушения баланса химического состава рационов, поэтому в рацион питания должны быть введены продукты, содержащие достаточное количество витаминов [3]. В окислительно-восстановительных реакциях участвуют почти все витамины, но особенно рибофлавин, пиридоксин, аскорбиновая кислота, никотиновая кислота и др. Профилактика витаминной недостаточности имеет существенное значение при сохранении трудоспособности и мыслительной деятельности.

Важное значение в обеспечении биологической полноценности рациона питания интеллектуально нагруженного студента имеет необходимость в большом количестве овощей и фруктов. Соли кальция и фосфора являются сложной частью костной и мозговой ткани, железо входит в состав гемоглобина крови. Обязательная часть питания – кисломолочные продукты. Витамин А нужен для нормального зрения, роста, клеточной дифференцировки, воспроизводства и целостности иммунной системы. Вместо сахара полезно употреблять фруктозу. Поскольку фруктоза более чем в 2-3 раза слаще сахарозы, то для удовлетворения необходимости в сладком её нужно немного [2].

Медики дают некоторые советы о сбалансированном питании:

1. Рацион человека должен быть основан углеводах с высоким содержанием клетчатки. Необходимо употреблять картофель, хлеб, рис, макаронные изделия и крупы, цельно зерновые макароны, коричневый рис или картофель без кожицы, так как они помогают дольше не чувствовать голод.

2. Рекомендуется употреблять в пищу как можно больше различных фруктов и овощей каждый день.

3. Старайтесь есть не менее двух порций рыбы в неделю, включая как минимум 1 порцию жирной рыбы.

4. Постарайтесь сократить потребление насыщенных жиров и вместо этого выбирайте продукты, содержащие ненасыщенные жиры.

5. Сократите потребление сахара и соли и замените сахар фруктозой.

6. Отдавайте предпочтение варёной или приготовленной на пару пище.

В правильное сбалансированное питание необходимо включать мясо, молочные продукты, фрукты, овощи и каши. Летом обязательно есть достаточное количество фруктов, ягод и овощей, т.е. сезонные продукты. Весной, когда организм нуждается в витаминах и микроэлементах, возможно употребление различные витамины в форме таблеток. Обязательно следует включать клетчатку для хорошего пищеварения.

Соблюдение принципов правильного питания – важнейшее условие здорового образа жизни, и, как следствие, повышения иммунитета и защитных сил организма от воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды. Сбалансированное питание играет важную роль в жизнедеятельности не только студента, но и взрослых людей.

#### **Список литературы:**

1. Мартинчик А.Н., Кешабянц Э.Э., Денисова Н.Н. Оценка фактического питания спортсменов-единоборцев с позиций принципов здорового питания // Современные вопросы биомедицины. 2018. Т. 2. № 2 (3). С. 4.

2. Чотчаев О.Б., Кузькин С.А., Плюснин А.Ю. Основы здорового питания. Разница между едой и питанием // Научный вестник Вольского военного института материального обеспечения: военно-научный журнал. 2018. № 1 (45). С. 97-100.

3. Андреев Т.А., Илюшина В.Д. Рациональное питание в жизни студентов // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 145-148.

## **ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**Васильева Т.М.**

студент, Пензенский государственный университет, г. Пенза

Научный руководитель: Тома Ж.В.,

к.п.н., доцент кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта», Пензенский государственный университет, г. Пенза

**Аннотация:** В статье рассматриваются возможности познавательного развития детей старшего дошкольного возраста средствами физического воспитания. Дается характеристика влияния систематических занятий физическим упражнениями, разнообразной двигательной активности детей на познавательную активность дошкольников.

**Ключевые слова:** Познавательное развитие, дети старшего дошкольного возраста, физическое воспитание, средства.

# COGNITIVE DEVELOPMENT OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN IN THE PROCESS OF PHYSICAL EXERCISES

Vasilyeva T.M.

Penza State University, Penza

Supervisor: Toma Zh.V., Ph.D., Penza State University, Penza

**Abstract:** The article deals with the possibilities of cognitive development of children of senior preschool age by means of physical education. The characteristic of the influence of systematic physical exercises, various physical activity of children on the cognitive activity of preschoolers is given.

**Keywords:** Cognitive development, children of senior preschool age, physical education, means.

Познавательную, социальную, речевую сферу дошкольников можно обогащать не только в рамках соответствующих образовательных областей, но и посредством двигательной деятельности, при изучении образовательного раздела программы для дошкольников «Физическое развитие». Однако в силу сложившихся предубеждений в отношении физической культуры только как инструмента для физического развития ребенка, к сожалению, значение средств, методов и форм физического воспитания в умственном и познавательном развитии уменьшается. Однако, сами воспитатели в группах и другие педагоги активно используют разнообразную двигательную и игровую деятельность в стимулировании познавательного развития дошкольников. Таким образом, актуальность нашего исследования состоит в том, чтобы раскрыть взаимосвязь физического и умственного развития в познавательном развитии детей.

Известно, что дошкольный возраст – это возраст становления и развития наиболее общих способностей, которые по мере взросления ребенка будут совершенствоваться и дифференцироваться. Познавательное развитие ребенка дошкольного возраста как эволюционный процесс проходит несколько стадий: любопытство, любознательность, стадия развития познавательного интереса, стадия развития познавательной активности [1].

Познавательное развитие детей происходит в процессе всех занятий, организованных в ДОУ с детьми. Специфика дошкольного образования в наше время такова, что его результативность определяется не суммарным набором конкретных знаний, умений и навыков, а некоторым множеством личностных качеств. Поэтому именно эти интегративные качества личности ребенка-дошкольника представляют собой основу для развития универсальных учебных действий будущего младшего школьника. Образовательная область «Физическая культура» в познавательном развитии детей подготовительной группы детского сада имеет свои особенности, которые, прежде всего, находят отражения в содержании,

организации и методах физического воспитания [2, 3].

Занятия по физическому воспитанию детей строятся на основе механизмов познавательного развития: формирование мотивации к познанию во время занятий физическими упражнениями; организацию познавательных действий; развитие творческой фантазии и деятельности; становление самосознания; формирование начальных представлений о себе и других людях. Методика развивающего обучения в процессе физического воспитания детей подготовительной группы предполагает использование специальных средств, методов и организационно-методических приемов, способствует развитию познавательных способностей дошкольников. Чтобы дети дошкольного возраста полноценно развивались, образовательный процесс должен включать различные познавательные занятия и упражнения, как совместные, так и самостоятельные [4]. Все занятия рекомендуется проводить в игровой форме с активным использованием разных игровых приемов. Познавательное развитие выражается в использовании упражнений на ориентировки по местности, в развитии мышления детей путем самостоятельного выбора игры, спортивного инвентаря. В процессе интеграции двигательной, игровой и познавательно-исследовательской деятельности на занятиях физкультуры происходит формирование осознанного отношения к физической активности на основе овладения знаниями и навыками в области физической культуры [5, 6].

В результате, организовав процесс физического воспитания детей, опирающегося на положения познавательного развития, нами было проведено исследование и получены определенные результаты. Для выявления уровня сформированности познавательного развития дошкольников мы выделили следующие критерии и показатели: уровень развития связной речи и логического мышления; уровень притязаний; воображения; уровень успешности усвоения материала. На основе выделенных критериев, а также для аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были выделены три уровня сформированности познавательной активности у дошкольника: низкий, средний и высокий.

В исследовании приняли участие дети подготовительных к школе групп. Исследование проводилось в течении 8 месяцев. В экспериментальной группе (ЭГ) было 29 детей, в контрольной группе (КГ) – 31 ребенок. В результате проведенной нами работы и полученных результатов по диагностическим методикам мы получили следующие данные (таблица 1, 2).

В ЭГ значительно сократилось число детей, показавших средний уровень познавательного развития детей. Если на констатирующем этапе число детей составляло 58,6%, тогда как на контрольном этапе оно сократилось до 13,8%.

Испытывая трудности в решении задачи, дети ЭГ не утрачивали эмоционального отношения к ним, а обращались за помощью к воспитателю, задавали вопросы для уточнения условий ее выполнения и получив подсказку, выполняли задание до конца, что свидетельствует об интересе ребенка к данной деятельности и о желании искать способы решения задачи, но совместно со взрослым. Эта группа детей характеризовалась большей степенью самостоятельности в принятии задачи и поиске способа ее выполнения.

**Таблица 1**

**Результаты детей экспериментальной группы,  
полученные на констатирующем и контрольном  
этапах исследования**

Этапы исследования	Уровни познавательного развития					
	Высокий		Средний		Низкий	
Констатирующий	10	34,5%	17	58,6%	2	6,9%
Контрольный	25	86,2%	4	13,8%	0	0%

**Таблица 2**

**Результаты детей контрольной группы,  
полученные на констатирующем и контрольном  
этапах исследования**

Этапы исследования	Уровни познавательного развития					
	Высокий		Средний		Низкий	
Констатирующий	5	16,1%	25	80,6%	1	3,3%
Контрольный	9	29 %	21	67,7%	1	3,3%

Как видно из таблиц 1 и 2 динамика познавательного развития наблюдается в обеих группах. Возросло число детей, показавших высокий уровень в ЭГ на 51,7%, а в КГ – на 12,9%. Однако целенаправленное использование принципов познавательного развития на физкультурных занятиях с дошкольниками ЭГ ведет к значительному увеличению уровню познавательного развития. Дети КГ отличалась проявлением инициативности, самостоятельности, интереса и желания решать познавательные задания. В случае затруднений дети не отвлекались, проявляли упорство и настойчивость в достижении результата, которое приносило им удовлетворение, радость и гордость за достижения. В случае затруднений дети не отвлекались, проявляли упорство и настойчивость в достижении результата, которое приносило им удовлетворение, радость и гордость за достижения. Наглядно динамика результатов детей КГ представлена на рисунке.

Необходимо отметить, что методики оценки, специально подобранные для оценки знаний из образовательной области «Физическая культура» доказывает повышения уровня знаний, представлений у детей

из данной области.

Можно описать некоторые изменения, происходящие в поведении детей за время проведения формирующих физкультурных занятий. В начале дети ЭГ не проявляли особого интереса к предлагаемому материалу. Предлагаемые детьми варианты, например подвижных игр, когда они сами выдумывали правила и условия, были достаточно однообразны и не многочисленны. В середине формирующего эксперимента заинтересованность детей ЭГ в предлагаемом им учебном материале на физкультурных занятиях значительно возросла: они стремились найти разнообразные способы использования упражнений, спортивного оборудования и инвентаря, хотя это им не всегда удавалось. У детей появились попытки расширить предлагаемую им игровую ситуацию. В конце формирующих занятий поведение детей существенно изменилось. Они стремились более разнообразить свои действия особенно в процессе подвижных игр, найти различные способы использования предлагаемого им материала. Наряду с этим можно отметить и некоторые психологические особенности познавательного развития, появившиеся у детей экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента. Практически у всех детей явно выросла инициативность в поиске новых способов обращения с предлагаемым объектом. У детей появился момент «обдумывания» – когда ребенок, в определенный момент, исчерпав свои возможности, не уходит из ситуации, не начинает повторять уже сделанные ранее варианты, а пытается найти новое решение.

Наиболее адекватными для развития всех компонентов познавательного развития являются занятия с ситуациями, в которых взрослый показывает ребенку различные способы обращения с материалом и стимулирует его к поиску новых возможностей действия.

#### **Список литературы:**

1. Ермолаева М.В. Психолого-педагогические средства познавательного развития дошкольников: учеб. пособие для вузов. М.: Изд-во МПСИ, 2016. 223 с.
2. Уржумова А.С. Особенности познавательного развития старших дошкольников // VIII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум». 2016. URL: <https://www.scienceforum.ru/2016/1475/22866>
3. Интеллектуальное развитие и воспитание дошкольников: Учеб. пособие для пед. вузов / под ред. Л.Г. Нисканен. М.: Академия, 2002. 201 с.
4. Ходакова Н.П. Развитие познавательных интересов у дошкольников // Инновации в науке: сб. ст. по матер. LXII междунар. науч.-практ. конф. № 10(59). Новосибирск: СибАК, 2016. С. 126-133.
5. Микерина А.С. Профессиональная подготовка будущего воспитателя к организации познавательного развития детей дошкольного возраста // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 9. С. 189-197.
6. Пашенко Л.Г. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования: Монография. Нижневартовск:

Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. 168 с.

7. Васильев А.М., Тома Ж.В. Пути оптимизации двигательной активности старшеклассников / Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма. Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. Под редакцией О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. Воронеж, 2021. С. 159-166.

8. Айдинян А.А., Тома Ж.В. Подготовка защитников на основе моделей профессиональных футболистов / Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма. Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. Под редакцией О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. Воронеж, 2021. С. 41-47.

9. Драгункин А.Ю., Баландин В.П., Тома Ж.В. Формирование навыков взаимодействия у школьников при обучении игре в волейбол // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2021. № S1 (29). С. 24-28.

10. Пашин А.А., Тома Ж.В. Формирование интереса школьников к физической культуре / Воспитание в современных условиях: региональный аспект. сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции. Пенза, 2020. С. 156-163.

## **МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Гаврилина А.О.**

старший преподаватель Высшей школы спортивной педагогики,  
Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого,  
г. Санкт-Петербург

**Аннотация.** Актуальность работы заключается в том, что современный ритм жизни, в условиях стресса, сидячего образа жизни, малоподвижности и неправильных паттернов движений приводит к тому, что большинство молодых людей уже в студенческом возрасте имеют неправильную осанку, сутулость, повышенный кифоз в грудном отделе и т. д. Если начать усиленно закачивать мышцы, не исправив при этом положение позвоночника и спазмированные области, можно нанести гораздо больше вреда, чем пользы для организма. Поэтому на этапе подготовки к физической активности важно определить свой тип осанки и корректирующие комплексы. Целью данной работы является предложение тестов для определения нарушений осанки у студенческой молодежи в домашних условиях и комплекса упражнения для коррекции нарушений осанки у студенческой молодежи. Методика исследования – анализ, описание. Результаты работы – предложены тесты для самостоятельного определения нарушений осанки у студенческой молодежи, а также методика коррекции данных нарушений осанки у студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** нарушение осанки, студенческая молодежь, оздоровительная физическая культура

## **METHODS OF PREVENTION AND CORRECTION OF POSTURE DISORDERS OF STUDENTS**



## Gavrilina A.O.

SPbPU of Peter the Great, Saint Petersburg

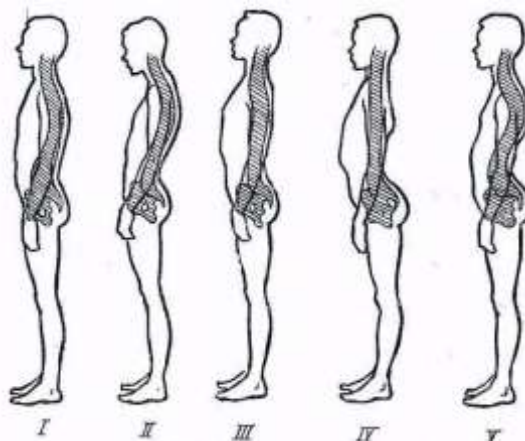
**Abstract:** The relevance of the work lies in the fact that the modern rhythm of life, in conditions of stress, sedentary lifestyle, lack of mobility and incorrect movement patterns leads to the fact that most young people already at the student age have incorrect posture, stooping, increased kyphosis in the thoracic region, etc. If you start pumping muscles hard without correcting it the position of the spine and spasmodic areas can cause much more harm than good for the body. Therefore, at the stage of preparation for physical activity, it is important to determine your type of posture and corrective complexes. The purpose of this work is to offer tests to determine postural disorders in students at home and a set of exercises to correct postural disorders in students. Research methodology – analysis, description. Results of the work – tests are proposed for self-determination of posture disorders in students, as well as a method for correcting these disorders

**Keywords:** posture disorders, students, health-improving physical culture

Для определения своего типа осанки нужно пройти небольшие функциональные тесты, которые могут выполняться самостоятельно в домашних условиях.

На рисунке 1 представлены следующие виды осанки:

I) нормальная спина; II) круглая спина; III) плоская спина; IV) плоско-вогнутая спина; V) кругло-вогнутая спина.



**Рис. 1** Нарушение осанки в сагиттальной плоскости

Тесты на определение осанки:

Определение лордоза:

1. ИП - лежа, необходимо измерить расстояние между полом и поясницей, если не проходят пальцы – то тип осанки плоская/ круглая спина, если проходят 1–2 пальца – норма, если более – имеется гиперлордоз в поясничном отделе. Данный тест может быть недостоверным в случае, если ягодицы измеряемого объекта крупные.

2. ИП – стоя у стены, пятки на расстоянии 5 см от стены, стопы вместе, выполнить скручивание поочередно каждым сегментом позвоночника начиная от шейного отдела, затем грудной, в конце

поясничный – коснуться пальцев ног и вернуться обратно в ИП. Если получилось выполнить – нет лордоза, если отрываются пятки, слишком большой наклон вперед, не получается стоять ровно и тянет вперед – лордоз. Данный тест так же может быть недостоверным в случае, если не хватает растяжки.

Определение кифоза в грудном отделе

1. ИП - лежа, проверить положение головы, если она запрокидывается назад, плечо далеко от пола – значит есть небольшой кифоз. В этом же положении поднять руки строго вверх, отвести их назад и не прогибаясь в поясничном отделе попробовать положить руки на пол – если не получается, значит в грудном отделе есть кифоз.

2. ИП – сидя вплотную к стене, руки согнуть в локтевых суставах и прижать к стене, не поднимая плечи попытаться коснуться стены тыльной частью запястья – если не получается, значит в грудном отделе есть кифоз. [2]

**Результаты и их обсуждения.** Ниже предложены корректирующие комплексы для каждого типа осанки в соответствии с основными проблемами нарушений.

*Тип осанки «Плоская спина»*

Данный тип характеризуется уплощением грудного кифоза и уменьшением наклона таза.

Для данного типа осанки характерно укорочение задней поверхности бедра и ягодичных мышц, удлинение передней поверхности бедра, спазмирование в шейном отделе.

Первый этап работы в каждом комплексе – миофасциальный релиз (МФР). Миофасциальный релиз проводится на тех мышцах, которые укорочены и спазмированы, в данном случае МФР задней поверхности бедра, ягодичных и шеи. [1]

После МФР переходим к упражнениям:

1. Упражнением на переднюю поверхность бедра - ИП сидя на стуле (скамья, фитбол) – Спина ровная, таз в нейтральном положении, носок в нейтральном положении - разгибания бедра в коленном суставе – 10-15 раз

2. Упражнение на приводящие мышцы – ИП лежа, зажать ролл или мяч между коленями и сдавить его – 10-15 раз.

3. Упражнение на мобильность грудного отдела – ИП лежа на животе, руки перед собой согнутые в локтевом суставе – поднять корпус вверх, плечи и локти подвести к позвоночнику, свести лопатки, вытянуть шею в диагональ – вдох-выдох (поясницу и ягодичные не напрягать). Облегченный вариант упражнения выполняется с вытянутыми руками назад, при подъеме корпуса руками по полу тянуться назад – 10-15 раз.

4. Упражнение на мобильность лопаток и ромбовидную мышцу – ИП стоя на коленях, ладони на полу, колени под тазом, ладони под локтевыми суставами, позвоночник в нейтральной позиции, свести лопатки, вытолкнуть пол от

себя, плечи опустить, шея длинная, живот напрягать. На вдохе свести лопатки, на выдохе вытолкнуть пол, округлить грудной отдел, при этом не округляя поясничный отдел – 10-15 раз. [1]

*Тип осанки «Круглая спина»*

Данный тип осанки характеризуется уплощением изгибов в шейном и поясничных отделах и увеличивается изгиб грудного отдела позвоночного столба (сутулость). Для данного типа осанки характерны следующие моменты: укорочение и спазмирование передней поверхности шеи, грудных мышц, задней поверхности бедра, широчайших мышц спины и удлинение передней поверхности бедра.

Начало комплекса – ручной массаж мышц шеи, массаж мячиком грудных мышц и МФР широчайших мышц спины и задней поверхности бедра.

1. Упражнение на раскрытие грудного отдела – ИП лежа на животе, руки вытянуты вдоль корпуса, ладони наверх, на выдохе приподнять плечи, развернуть руки ладонями вниз, свести лопатки, шея длинная, плечи отвести назад, плечи разворачивать максимально назад, при этом лопатки опускать вниз, ягодицы и поясницу не напрягать – 10-12 раз.

2. Упражнение на вытяжение позвоночного столба – ИП лежа на животе, руки вытянуты перед собой, одновременно поднимать правую руку и левую ногу и вытягивать позвоночник, голова прижата к полу, амплитуда движение не больше 10-15 см над полом, поясничный отдел не напрягается – 10-12 раз.

3. Упражнение на мобильность лопаток и ромбовидную мышцу – ИП сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой, необходимо зафиксировать фитнес-ленту за опору на уровне груди, другой конец ленты держать на выпрямленных руках, поясница и спина прямые, плечи опущены, локоть параллельно полу, кисти-локте-плечи в одной плоскости, на выдохе тянем бэнд к себе, довести локти только до уровня спины, при этом свести лопатки, на вдохе вернуться в ИП – 10-12 раз.

4. Упражнение на укрепление мышц верхней части спины – ИП сидя у стены, ноги вытянуты перед собой и чуть согнуты в коленях, руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, предплечье перпендикулярно стене. На выдохе прижать локти к стене и не отрывая локтей довести предплечья до стены, касаясь стены тыльной частью ладони. Усложнить это упражнение можно выпрямляя руки вверх вдоль стены, не отрывая кисти и локти.

5. Упражнение на мобильность плечевого сустава и лопаток – ИП стоя, держать не кольцевую фитнес-ленту в руках обратным хватом на ширине плеч, локти прижаты к корпусу, согнуты 90 градусов, сводить лопатки, ротируем плечи назад, развести руки в стороны, растягивая бэнд – 10-12 раз. [1]

*Тип осанки «Плоско-вогнутая спина»*

Данный тип осанки проявляется через уплощение грудного кифоза и увеличении поясничного лордоза. Для данного типа осанки характерны укорочение грудных мышц, мышц передней поверхности бедра, внешней поверхности бедра, спазмирование подвздошно-поясничной мышцы, трапеции, а также удлинение задней поверхности бедра и ягодичных мышц, перерастянутые мышцы брюшного пресса.

Комплекс начинаем с расслабления зажатых отделов, после чего переходим к тону перерастянутых отделов.

1. Упражнение на подвижность тазобедренного сустава - ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, ноги на ширине таза, на вдохе прогнуться в пояснице немного, выполнив наклон таза вперед, на выдохе максимально прижать поясницу к полу, не отрывая ягодиц – 10-15 повторений.

2. Упражнение на мобильность позвоночного столба – ИП сидя на ягодицах, колени прижаты к груди с помощью рук, выполнить перекал на спину, не отрывая коленей от груди с максимальной круглой поясницей, затем в ИП – 8-10 раз. Усложнить упражнение можно в положении на спине увести ноги за голову и прижать колени к полу за головой.

3. Упражнение на мышцы кора – ИП лежа на спине, ноги согнуты в коленях, угол в ТБС 90 градусов, поясница прижата к полу, руки вытянуты к потолку, на выдохе вывести одну руку и одну ногу в диагональ над полом, затем смена рук и ног – 12 раз.

#### *Тип осанки «Кругло-вогнутая спина»*

Данный тип осанки характеризуется увеличением кифоза грудного отдела и увеличением лордоза шейного отдела. Для данного типа осанки характерны спазмированность грудных мышц, перерастянутость трапеции, укорочение передней и внешней поверхности бедра, а также перерастянутость задней поверхности бедра и слабость ягодичных мышц.

В данном комплексе рекомендуется сочетать упражнения из разделов Круглая и Плоско-вогнутая спина. [1]

**Выводы.** Для каждого типа осанки, отличающегося от нормы, корректирующие упражнения и силовой тренинг будут отличаться друг от друга. Если начать заниматься спортом, особенно в тренажерном зале с весами, имея нарушения осанки, можно не только не улучшить свое физическое состояние, но и нанести вред.

При нормальной осанке данные комплексы упражнений будут отличной профилактикой для здоровья позвоночника, а также при регулярных силовых нагрузках. [3]

#### **Список литературы:**

1. Васильева В.С. Физическая культура. Самостоятельная тренировка девушек с использованием комплексов силовых упражнений / В. С. Васильева, А. О. Гаврилина, Е.А. Васильева. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2022. 69 с

2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж. М: ГЭОТАР-Медиа, 2020. 704 с.

3. Соловьев В.А. Влияние силовых упражнений на коррекцию осанки женщин, занимающихся фитнесом // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения ХМАО-Югры: сборник материалов I городской научно-практической конференции обучающихся г. Ханты-Мансийска, Ханты-Мансийск, 28-29 мая 2019 года. Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2019. С. 181–183.

## **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, КАК МЕХАНИЗМ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ**

**Галюнко Т.Э.,**

старший преподаватель, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп

**Юрченко Ю. А., Индрисова З.А.**

студенты 3 курса экологического факультета, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп

**Аннотация:** в статье рассматривается один из механизмов поддержания физического здоровья студентов. Известно, что правильная осанка является неотъемлемым элементом поддержания высокого уровня физического здоровья. Показано, что на базе университетских занятий можно проводить комплекс физических упражнений по укреплению осанки.

**Ключевые слова:** спорт, студент, осанка, здоровый образ жизни, здоровье, плавание, мышцы.

## **POPULARIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY AS A MECHANISM FOR MAINTAINING A HEALTHY POSTURE OF STUDENTS**

**Galyunko T.E., Yurchenko Y. A., Indrisova Z.A.**

Maykop State Technological University, Maykop

**Abstract:** the article discusses one of the mechanisms of maintaining the physical health of students. It is known that proper posture is an integral element of maintaining a high level of physical health. It is shown that on the basis of university classes it is possible to carry out a set of physical exercises to strengthen posture.

**Keywords:** sport, student, posture, healthy lifestyle, health, swimming, muscles.

Здоровье человека включающий в себя комплекс таких факторов, как рациональное питание, двигательная активность, разумное чередование труда и отдыха и ряд других. Каждый из этих элементов важен в учете состояния человека [3].

Одной из ключевых проблем современного общества является малоподвижный образ жизни. Большая часть населения проводят

значительное количество времени в статическом положении. При таком отношении к здоровью и образу жизни могут возникать следующие осложнения и последствия: геморрой, шейный остеохондроз, межпозвоночные грыжи, варикозная болезнь вен нижних конечностей, бессонница, тревожные расстройства и многие другие.

Студенты не являются исключением, также ведут малоподвижный образ жизни. Зачастую значительную часть времени в сидячем положении студенты проводят не только в учебном заведении, но и дома. Все это в совокупности приводит к нарушению осанки за счет длительного статического положения и больших нагрузок [2].

Здоровый позвоночник – опора всего организма, от него зависит не только положение тела, но и многие другие важные процессы в организме. Такие, как дыхание, пищеварение, баланс мышц, работа внутренних органов. Если не уделять достаточно внимания здоровой осанке, это может повлечь за собой последствия в виде нарушений вышеупомянутых процессов в организме человека [5].

Влияние на дыхание протекает таким образом, что нарушенная осанка, не позволяет легким при вдохе полностью расширяться, из-за чего в них поступает меньшее количество воздуха. При нарушенной осанке меняется положение головы, а от того, как сильно она наклонена, зависит, так называемая жизненная емкость легких. В связи, с чем в организм поступит недостаточно кислорода, следствием чего является кислородное голодание всех органов. В первую очередь, это отразится на работе головного мозга, но затронет также сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Результатом является ухудшение самочувствия, сонливость, головные боли, повышенная утомляемость, головокружение [4].

Также от правильной осанки зависит нормальное функционирование органов, находящихся в брюшной полости. При нарушенной осанке тело принимает неправильное положение, от чего может произойти смещение и сжатие органов. Также ослабляются мышцы и не поддерживают кишечник и желудок, от чего нарушается отток желчи, ухудшается перистальтика кишечника. Следствием такого рода нарушений становятся расстройства процессов пищеварения: запоры, изжога и даже грыжи [6].

Исходя из вышеперечисленных факторов, влияния здоровой осанки на организм можно сделать вывод, что позвоночнику требуется уделить особое внимание при стремлении к здоровому образу жизни.

В учебную программу высших учебных заведений входит дисциплина «Физическая культура», который несет за собой роль смены видов деятельности и разминки для студентов. Такие перерывы необходимы для поддержания организма в тонусе во время учебного процесса. Но их бывает недостаточно, в связи, с чем в вузах также введены в программы спортивные секции, в которых наиболее распространены такие виды спорта, как: футбол, волейбол, баскетбол. Упор таких занятий

направлен преимущественно на общее развитие организма. Но наиболее благоприятный вид спорта для развития осанки – плавание [7].

Плавание гармонично развивает все группы мышц, укрепляет суставы и помогает поддерживать тело в тонусе. Особенно рекомендован бассейн людям с сидячей работой и с небольшими искривлениями позвоночника. Плавание способствует формированию правильной и здоровой осанки.

В связи с тем, что одним из свойств воды является снижение массы тела, погруженных в него тел, занятия в воде расслабляют все тело, в том числе и опорные мышцы позвоночника, снижают нагрузку на внутренние органы и суставы. Такое состояние позволяет комфортнее и эффективнее проводить тренировку. Благодаря минимальной нагрузке на позвоночник, развитие всех групп мышц проходит без боли и напряжения [9].

Даже без полноценной тренировки, погружение в воду и пребывание в ней лежа на спине в течение 45 минут позволяет межпозвоночным дискам расслабиться, что позволяет снять все нагрузки с мышц спины, что оказывает благоприятное воздействие на осанку после длительного рабочего дня, проведенного в сидячем положении.

Также за счет занятий плаванием можно повысить гибкость тела, в связи с тем, что без нагрузки все суставы позвоночника движутся с большей амплитудой в разных направлениях, и как следствие возможность быстрее и легче восстановиться после травм. Тренировка в воде позволяет активно включить все группы мышц, что помогает поддерживать общий баланс тела [8].

В занятиях плаванием включается интенсивная работа легких. Мощные вдохи, выдохи, а также задержка дыхания развивают диафрагму, мышцы грудной клетки, увеличивают объём лёгких. Последствием сидячего образа жизни является уменьшение емкости легких, а также частичная потеря гибкости и подвижности ребер и грудного отдела. А необходимое для плавания дыхание помогает восстановить амплитуду позвоночных и реберных суставов, значительно улучшая вентиляцию легких.

Также плавание имеет свойства не только снимать нагрузки на мышцы и суставы, но также и эмоциональное напряжение, в совокупности оказывая на организм комплексное оздоравливающее воздействие.

Включение в программу такого вида спорта позволит студентам уделить особое внимание опоре своего организма. Одним из средств мотивации и популяризации занятий спортом может послужить соревновательная система. По истечении учебного года, подводя итоги, имеет место быть организация соревнования между активными студентами. Поощрением здорового образа жизни и победы на таком мероприятии может служить экскурсионная поездка в другой город, горы или побережье [1].

Популяризация спорта среди молодежи – важный аспект человечества в целом. За спортом стоит здоровье, а за здоровьем стоит будущее и работоспособность человека.

Уделяя должное внимание своему общему состоянию здоровья, студент делает большой вклад в свое будущее. Занимаясь физическими активностями, улучшается не только здоровье тела, но и эмоциональный фон, т.к. физическая активность помогает снять все напряжение и не только укрепить мышцы, но и расслабить мозг [11].

Повышается выносливость организма, работоспособность, концентрация внимания. Студенту легче справляться со стрессовыми ситуациями и возникающими трудностями не только во время учебного процесса, но и в дальнейшей жизни [9].

В связи с тем, что высшее учебное заведение является одной из важных составляющих становления человека, забота о физическом здоровье студентов становится важным аспектом в составлении программы обучения.

Исходя из того, что опора всего тела приходится на позвоночник, следует сделать упор на физическую активность, способную укрепить мышцы спины. Одним из таких видов спорта является плавание.

Введение секций по плаванию в обязательную программу занятий по физической культуре в высших учебных учреждениях поможет студентам снизить нагрузку на позвоночник и улучшить здоровье не только спины, но и организма в целом.

#### **Список литературы:**

1. Аникина Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха. Омск: ОГИФК, 1988. С. 3-9, 32-40.
2. Волков А.М. Медико-психологическая характеристика нарушений осанки у детей и подростков: автореф. дисс...канд.мед.наук. М., 2008. 242 с.
3. Гучетль И.Н. Развитие физической и экологической культуры современного студента, 2013.
4. Дергоусова Е.Н. Структурно-функциональные особенности организма детей с нарушениями осанки в условиях применения оздоровительных технологий: автореф. дисс...канд.мед.наук. Курган, 2009. 22 с.
5. Иванова О.М. Здоровьесберегающая функция физической культуры // Современные проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпийского движения: Материалы XVII Всеуральской олимпийской научной сессии. – Уфа: БашИФК, 2005. С. 95-101.
6. Князева И.А. Применение методов биологической обратной связи для коррекции нарушений осанки и активной профилактики мышечного перенапряжения у спортсменов: автореф. дисс. канд. мед. наук. М., 2007.-22 с.
7. Кунта О.В. Боль в спине при нарушениях осанки у детей // Вертеброневрология. 2006. Т. 13, № 3/4. С. 118-119.



8. Кучма В.Р. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: пособие для врачей. / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, А.Г. Ильин. Тюмень: Академия, 2006 60 с.
9. Мельников В.С. Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у студентов посредством физических упражнений: методические указания / В.С. Мельников, Э.Н. Алексеева. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. 22 с.
10. Морозова Т.С. Эффективность применения плавания в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: автореф. дисс...канд.пед.наук. М., 2003. 20 с.
11. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Яковлев Б. П., Москва: Советский спорт, 2014. 312 с.
12. Моченов В.П. Новые подходы к решению проблемы повышения качества образования и укрепления здоровья учащихся образовательных учреждений / // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 1. С. 60-61.

## **ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ**

**Готовцева Я.В.**

доцент кафедры физического воспитания и спорта,  
Воронежский государственный университет, г. Воронеж

**Барсукова Л.А.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Воронежский государственный университет, г. Воронеж

**Беланов А.Э.**

к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта,  
Воронежский государственный университет, г. Воронеж

**Аннотация:** в статье рассматривается влияние занятий физической культурой на формирование нравственных качеств личности современных студентов в рамках занятия спортом в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** здоровье, моральные ценности.

## **MORAL EDUCATION OF YOUTH**

**Gotovtseva Y.V., Barsukova L.A., Belanov A.E.**

Voronezh State University, Voronezh

**Abstract:** The purpose of this paper is to consider the impact of physical education on today's students, the impact of sports on the young body and moral education as part of the practice of sports in institutions of higher education

**Key words:** health, moral values

Здоровье – комплексный, многоаспектный феномен, включающий в себя медицинские, психологические, педагогические и другие аспекты. Сохранение и преумножение здоровья как всего населения в целом, так и

студентов в частности – одна из актуальных проблем в современном образовании в России.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Немаловажно и моральное здоровье студентов, которое в первую очередь зависит от нравственного воспитания – множественность поэтапных воздействий на взрослеющее поколение, ориентированных на обретение продуктивности и качества воспитательной деятельности и надлежащего уровня духовно-нравственной воспитанности личности, что является неотъемлемой частью всестороннего метода воспитания личности.

По словам отечественного психолога И.Ф. Харламова, «формирование нравственности есть не что иное, как перевод моральных норм, правил и требований в знания, навыки и привычки поведения личности, и их неуклонное соблюдение».

В наше время существует злободневный вопрос обучения молодёжи, на который акцентируют свое внимание как специалисты, работающие в той области, так и простые граждане нашей страны. Научные сотрудники уделяют внимание тому, что ежедневные занятия спортом, планомерные нагрузки на организм, благоприятствуют многогранному развитию гражданина, в особенности растущего организма, способствуют формированию правильного отношения к здоровью своего тела и к физической форме. Кроме того, насущная проблема развития подрастающего поколения в русле благородного отношения к своей родной стране, к своему народу и его языку, становления духовных и культурных ценностей человека, развития вежливого отношения к окружающим встает перед государством и правительством. Крепкой, целеустремленной и ответственной личностью становится тот человек, который развит как духовно, так и физически.

Таким образом, на современном этапе развития нашей страны, важной задачей является подготовка молодежи к самостоятельной, взрослой жизни. В современном мире постепенно исчезает патриотический дух, такие жизненно необходимые ценности, как любовь к себе, к окружающему миру, к людям и даже близким, способность искренне дружить и оберегать свою семью.

Для формирования и становления ценностно-мотивационной сферы человека необходимы такие важные компоненты, как деятельность и активность [1]. Данные черты личности у человека должны воспитываться на протяжении всего периода обучения в школьных, средне-специальных и в высших учебных заведениях. Помимо всего прочего, формированию рассматриваемых черт характера способствует спортивная деятельность обучающихся, возможность для молодых людей проявить себя в спорте. При правильной организации этого процесса, когда спортивная

деятельность входит в общую систему образования и воспитания в отдельно взятом учебном заведении, у ребят появляется мотивация посещать дополнительные спортивные занятия для достижения определенного результата, как следствие – тяга к соревновательной части тренировочного процесса, стремление к победам на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Занятие физической культурой дает человеку множество преимуществ. Так, в результате непрерывных физических занятий, у молодых людей улучшается общее самочувствие, укрепляется иммунитет, стабилизируется психоэмоциональное состояние, формируются правильные, здоровые привычки, которые замещают «вредные», в целом, меняется и утверждается стиль жизни и мировоззрение в лучшую сторону.

Помимо вышеописанных психофизиологических качеств, занятия различными видами спорта, способствуют:

- развитию умения работать в команде, чувству «слаживания» ;
- пониманию «командного духа»;
- представлению о возможностях своего организма, внимательное отношение к своему здоровью;
- различным контактам и развитию навыков конструктивного взаимодействия и общения с одноклассниками, одноклассниками, составом педагогов;
- умению придерживаться здорового образа жизни, выбору соответствующего окружения единомышленников;
- формированию личностных качеств характера, таких как целеустремленность, стойкость, решительность, самообладание, стрессоустойчивость, которые молодой человек может использовать в различных сферах своей дальнейшей жизни;
- возможности улучшать качество тела, его эстетические аспекты, способности противостоять воздействию негативных внешних факторов;

В настоящее время задачей педагогов заключается в том, чтобы сформировать интерес подрастающего поколения к физической культуре и спорту. Для этого необходимо проводить мероприятия, направленные на формирование здорового отношения молодежи к спорту, поощрять и активно приветствовать инициативу организации внеплановых спортивных мероприятий, на занятиях физической культуры проводить беседы с обучающимися о пользе спорта, проводить лекции, касающиеся спортивных достижений нашей страны, информировать молодых людей о спорте, как о неотъемлемой части здорового образа жизни, как здоровой альтернативе наркомании, зависимости от алкоголя и никотина. Помимо педагогов, необходимо, чтобы информация о положительном влиянии занятий спортом исходила и от близкого окружения отдельно взятого обучающегося, от его родственников и родителей, близких друзей. Так же,

в современном мире необходима заинтересованность нашего государства в культивировании спорта у подрастающего поколения, реализация данных мероприятий с помощью средств массовой информации, новостными интернет-ресурсами и телевидения.

При проведении данных мероприятий, осуществляется комплексное воздействие на подрастающее поколение нашей страны. Спорт становится неотъемлемой частью их жизни, т.е. входит в, пока еще не до конца сформированную, систему ценностей молодых людей. Для того, чтобы спорт был частью системы ценностей, необходимо:

- планомерно формировать понимание физической культуры в субъектном мире подрастающего поколения. Здесь необходимо, чтобы каждый обучающийся понимал, что такое спорт, какие есть его виды, что такое физическая культура, для чего нужно придерживаться физически активного образа жизни, какие позитивные последствия будут после регулярного занятия спортом, как повлияет выполнение упражнений на организм, на что он способен и каких результатов можно добиться и т.д.

- добиваться видимого, осязаемого результата от занятий, цель которого в данном контексте формировать дополнительную мотивацию для обучающихся к еще большим спортивным достижениям;

- формировать такой механизм конструктивного поведения, который будет давать человеку жить в согласии с окружающей его действительностью, быть хорошим примером для его окружения, иметь возможность своими действиями позитивно влиять на своих друзей и близких, побуждая их к сохранению и укреплению здоровья, повышая при этом их настроение и самочувствие.

Помимо формирования определенных двигательных навыков, для эффективного спортивного воспитания молодежи большое значение имеет и физическое образование, т.е. осмысление своей двигательной активности, понимание внутренних процессов в организме в состоянии покоя и физического напряжения. Достаточно эффективной формой формирования ценностей здоровья молодежи является интеграция учебной и внеучебной деятельности [2, 3].

С одной позиции, в процессе занятия спортом осуществляется активный отдых от постоянной, монотонной учебы, эта деятельность не вызывает утомления, что приводит к снятию усталости, напряжения после долгой, утомительной умственной нагрузки, восстановлению физической активности и душевных сил. С другой позиции, устраняется однообразность учебных будней, в образовательную программу входят активные игры, спортивные разминки, упражнения на все группы мышц. Кроме того, во внеучебной деятельности наиболее ярко раскрывается творческий потенциал воспитанников. Благодаря правильно выстроенной системе внеучебной работы ученики приобретают опыт эмоционально-

ценностного отношения к разнообразным формам и видам оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

В настоящее время разрабатываются и внедряются эффективные организационные и педагогические формы и средства духовно–нравственного воспитания подрастающего поколения, основанные на богатых национальных и культурно-исторических традициях, обычаях народа и общечеловеческих ценностях. Обеспечивается приоритет воспитания и разностороннего развития личности. Несмотря на то, что возможности образования, связанные с внедрением физических нагрузок за счет регулярного проведения уроков физической культуры в учебных заведениях еще мало исследованы, в последние десятилетия в национальной образовательной программе появилось намного больше пунктов, связанных с развитием детей в этой сфере.

#### Список литературы:

1. Беспалова, Т. А. Физическое Совершенствование подростков как способ патриотического воспитания // Историческая память в теории и социокультурной практике: грани трансформаций и потенциал осмысления: Материалы IX Международной научной конференции, Саратов, 23 апреля 2021 года. Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. С. 452-458.
2. Лысенко Е. А. Духовно-нравственное воспитание на уроках по физической культуре // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. №. 14.
3. Ларина, О.В. Спорт как фактор становления личности // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 108-112.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ В ГОРОДЕ СТАВРОПОЛЬ

**Долгова М.С., Терпан В.С., Власов Ю.С.**

студенты 3 курса, специальность «картография и геоинформатика»,  
Северо-Кавказский Федеральный Университет, г. Ставрополь  
научный руководитель – **Троценко Н.Н.**, к.п.н., доцент,  
доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры,  
Северо-Кавказский Федеральный Университет, г. Ставрополь

**Аннотация:** в данной статье нами рассматривается роль физической культуры в жизни молодежи и студентов г. Ставрополь, а также доступность спортивных объектов города. Применяя методику социальных опросов, были получены результаты физической активности опрошенных и их удовлетворенность спортивной инфраструктурой в целом. Также проанализировано влияние физической культуры и спорта на развитие, здоровье и становление студента, как личности в обществе.

**Ключевые слова:** спорт, активность, здоровье, физическая культура.

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS AND YOUTH IN THE CITY OF STAVROPOL

**Dolgova M.S., Terpan V.S., Vlasov Y.S.**

North Caucasus Federal University, Stavropol

Scientific supervisor – **Trotsenko N.N.**

North Caucasus Federal University, Stavropol

**Abstract:** In this article we consider the role of physical culture in the life of young people and students of Stavropol, we also examined the availability of sports facilities in the city. Using the methodology of social surveys, we made conclusions about the physical activity of the respondents to the sports infrastructure. The influence of physical culture and sports on the development, health, and formation of a student as a person in society is also analyzed.

**Keywords:** sport, activity, health, physical culture.

Одной из главных проблем в социальной политике государств в наше время является сохранение здоровья граждан. Этому уделяется большое внимание на всех уровнях, включая учебную деятельность. На протяжении всей истории спорт и физическая активность играли большую роль в становлении личности человека. Помимо прямого влияния на физическое здоровье спорт играет важную роль в психологическом развитии, вырабатывая такие качества как: энергичность, терпение, упорство, трудолюбие и дисциплину. Особенно сильно важны эти аспекты в молодом возрасте, когда человек формируется как личность и определяется со своим жизненным путем [1].

В 21 веке, когда жизнедеятельность человека теряет физическую активность и наполняется различными стрессами в разных сферах жизни, спорт помогает людям переносить их легче, а также помогает быть более собранным в учебе, на производстве, в быту, в общении, несмотря на большой поток информации, проходящий через нас ежедневно.

В век технологий физическая активность у студентов и молодежи значительно снизилась, потому что вся основная учеба студентов проходит в сидячем положении, а в день это в среднем 8-10 часов. Помимо учебного процесса молодым людям приходится работать, делать домашние задания или заниматься другой научной деятельностью. В этот момент физическая культура помогает справляться с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, которые развиваются из-за неправильного положения тела во время сидения, а также помогает держать тело в тонусе, предотвращая ожирение [2].

Помимо физиологического воздействия данная дисциплина очень сильно влияет на нашу жизнь, ведь она помогает стабилизировать наше эмоциональное состояние, сконцентрироваться на действительно важных вещах, что в дальнейшем позволяет стать более конкурентным на рынке

труда. Когда мы занимаемся каким-либо видом спорта, то избавляемся от негативных эмоций, находим гармонию в себе, повышаем силу воли.

В момент свободного времени студенты сами решают, как провести свой досуг. Многие занимаются разной активной деятельностью: это может быть прогулка по парку, саморазвитие, личностный рост, творчество, а кто-то просто хочет отдохнуть от бытовых дел. Некоторые в этот момент все-таки увеличивают свою двигательную активность, совершая пробежки, занимаясь йогой, а кто-то решает сходить в тренажерный зал.

Здоровый образ жизни помогает человеку рационально распределять свое свободное время, активно мыслить и принимать правильные выверенные решения. Важно понимать, что движение является источником восстановления как физических, так и умственных сил. Человеку, благодаря физической культуре, гарантировано долголетие и молодость. В 21 веке молодое поколение не придает столь большого значения физической культуре, однако важность ее влияния на здоровье и жизнь необходимо доносить с малых лет [3].

Город Ставрополь имеет в своем расположении большое количество высокорейтинговых учебных заведений, что привлекает абитуриентов со всего края и соседних регионов. Это является одной из причин роста и застройки города. При строительстве новых микрорайонов и жилых комплексов большой акцент делается на спортивный и здоровый образ жизни населения города. В большинстве новых микрорайонов при постройке в планы входят не только детские, но и общедоступные спортивные площадки, включающие: территорию для занятия спортом, турники, брусья и тренажеры, направленные на развитие и укрепление различных групп мышц. Также подобными объектами обрастают районы старой застройки, где при реконструкции территории происходит благоустройство спортивными зонами [4].

Так, на данный момент в городе Ставрополе имеются 97 спортивных площадок, 9 бассейнов, 15 спортивных комплексов и залов, некоторые из них дают возможность заниматься даже зимними видами спорта в течение всех сезонов года. Также в Ставрополе имеются 5 полноценных футбольных стадионов, где проводят тренировки футбольные команды. Таким образом, развитие спортивной инфраструктуры в городе имеет неплохой уровень, но требует развития и усовершенствования в связи с ростом населения и количеством активно вовлекаемых приверженцев спортивного и здорового образа жизни. Большой спрос в городе имеют спортивные залы и фитнес-центры, которые располагаются в большинстве районов города. В основном они находятся в более застраиваемых районах города с высокой плотностью населения, но и другие районы не лишены подобных организаций. Так многие из подобных центров имеют не только узкий спектр тренажеров, профессиональных тренеров и спортивных

снарядов, но целый ряд разных направлений спорта, таких как теннисные корты, бассейны и так далее [4].

Администрацией города также проводится работа по привлечению горожан к спортивному образу жизни, путем развития общедоступной инфраструктуры и созданию рекреационных зон. Огромные территории, предназначенные для досуга граждан, созданы в городе именно для возможности горожан проводить время, занимаясь спортом.

В пример можно привести такие знаковые места как Парк Победы, имеющий на всей территории, как спортивные площадки, так и велодорожки. Один из последних крупных реконструкционных проектов – Комсомольский пруд, где особый акцент был отведен спорту, территория имеет беговую зону, баскетбольную площадку, множество зон для воркаута, тренажеры и многое другое. Очень популярным местом в городе, является экотропа «Тропа здоровья», проложенная в Таманском лесу, имеющая протяженность около 2 км, также предназначенная для жителей и позволяющая проводить время за занятиями спортом, скрывшись в лесной тиши от суеты города. Несмотря на сложный рельеф города в последние годы в Ставрополе создана обширная сеть велодорожек в наиболее заселенных районах города, и тенденция только продолжает набирать темпы, планируемая протяженность велодорожек в скором времени составит более 17 км [4].

Хорошей спортивной инфраструктурой обладают учебные заведения города. В каждой школе активно проходит обновление спортивных залов, а институты помимо спортивных площадок имеют в своем расположении футбольные поля, бассейны, тренажерные и гимнастические залы.

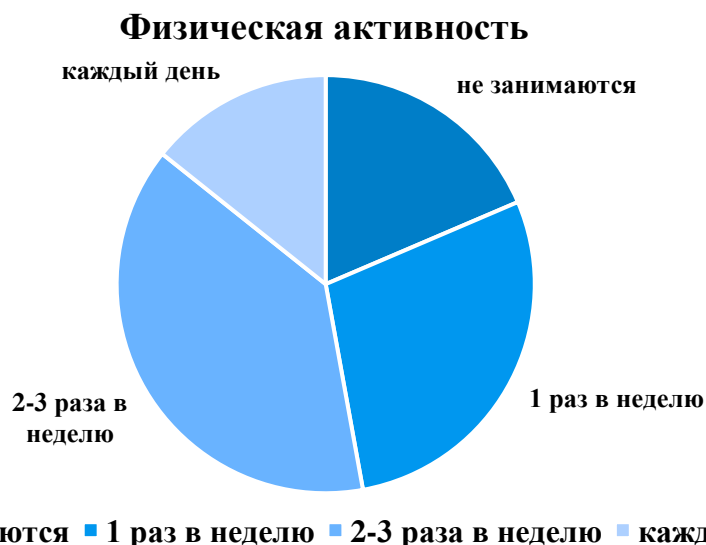
Большой популярностью пользуются студенческие сборные команды по разным видам спорта. Они охватывают различные командные виды спорта. Спортсмены имеют достижения как на региональном, так и на федеральном уровне. Одной из наиболее преуспевающих команд является сборная команда «Южный Слон», созданная на базе Северо-Кавказского Федерального Университета [6].

Отдельно хочется отметить Ставропольское училище олимпийского резерва. Организация была основана в 1980-х годах, всегда привлекала большое количество молодежи, как из города, так и со всего края. Из стен училища выпускаются участники и призеры Олимпийских игр, чемпионы Мира и Европы в различных дисциплинах. В наше время организация продолжает свою деятельность, привлекая наиболее активных и талантливых спортсменов.

Целью нашей работы было изучение роли физической культуры в жизни молодежи города. В ходе работы нами был проведен опрос молодежи и студентов с помощью анкеты. Анкета была составлена при помощи Google форм. Она состояла из 4 вопросов: пол опрашиваемого,



возраст опрашиваемого, частота занятий спортом в неделю, предпочитаемый вид спорта. В анкетировании приняли участие 140 человек. Среди опрошенных 55% были девушки и 45% мужчины, при этом 57% из них в возрасте от 18 до 20 лет, 29% старше 20 лет и 14% младше 18 лет. Проведя анализ данных анкеты, не было замечено особых различий активности молодежи в зависимости от пола или возраста, результаты в целом соответствуют общим тенденциям опроса. Рассматривая физическую активность для наглядности, приведем диаграмму по результатам ответов на вопрос об активности в физическом плане (рис. 1).



**Рис.1. Диаграмма физической активности респондентов, %**

По результатам опроса 40% его участников занимаются спортом более 2 раз в неделю, и 14% респондентов уделяет время спорту каждый день.

При этом из видов спорта наиболее выделяются бег, велоспорт, занятия в тренажерном зале, командные виды спорта, плавание и танцы. Это наиболее активная часть респондентов. Из остальных участников анкетирования (46%) больше половины ходят пешком, занимаются легкой атлетикой, фитнесом или танцами, но не чаще 1 раза в неделю.

Второй частью нашего практического исследования стал более подробный опрос жителей, занимающихся спортом в городе более 2-3 раз в неделю. Это помогло нам определить, как они оценивают спортивную инфраструктуру города и в целом важность спорта в их жизни. Большинство из них отметило, значительное улучшение спортивных площадок в парках и дворах города, однако подметив, что не все районы обладают высоким качеством инфраструктуры. Так респонденты-велосипедисты отметили увеличение протяженности велодорожек и улучшение их качества, что улучшило комфорт передвижения по городу. Они предпочитают пешие прогулки или передвижение на велосипедах или

роликах, а не автомобили, если время пути не превышает более получаса, этому также способствует улучшение пешеходной инфраструктуры города. Участники опроса отметили, что занимаются спортом более 3 раз в неделю, чтобы поддерживать свою привлекательность, физическое и психологическое здоровье, а также отвлечься от повседневной учебной и рабочей рутины. Это подтверждает, что молодежь города Ставрополь активно занимается спортом, и предпочитает передвигаться без помощи автотранспорта.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что физическая культура является неотъемлемой частью жизни молодежи и активных жителей города, она помогает в становлении личности и поддержании здоровья человека. Помимо этого, спорт для многих является психологической терапией, позволяет бороться со стрессами и развивать в себе лучшие качества. Этому способствует активно развивающаяся спортивная инфраструктура города и доступность тренажеров в учебных заведениях города.

#### **Список литературы:**

1. Зайцев А.А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации. М.: Издательство Юрайт, 2022. 137 с.
2. Папкина Д.А. К вопросу о важности занятий физической культуры в вузе // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В. Г. Шухова. Белгород, 2017. С. 7320-7324.
3. Поволодов И.В., Козинская Е.В. Важность занятий физической культуры в становлении человека // НАУКА-2020. 2019. № 6. С. 124-128.
4. Сайт администрации города Ставрополь [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://stavropol.ru> (дата обращения 15.04.23)
5. Сайт СКФУ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.ncfu.ru/for-students/sport/sportivnye-sekcii> (дата обращения 18.03.23)

## **ФАКТОРЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ВУЗОВСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

**Епифанова Л.А.**

старший преподаватель кафедры физической культуры,  
Поволжский институт управления  
имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Голубчикова С.Ю.**

студент, Поволжский институт управления  
имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Аннотация:** в статье представлен анализ деятельности преподавателей и административного персонала высших учебных заведений по созданию и

максимальному использованию физкультурно-спортивной среды в высших учебных заведениях. Выявлено, что эта среда должна опираться на следующие структурные компоненты: рейтинговые шкалы оценки спортивной работоспособности студентов и современные методики проведения уроков физической культуры в вузах.

**Ключевые слова:** высшие учебные заведения, студенты, здоровье, физкультура и спорт, физкультурно-спортивная среда, рейтинг спортивных достижений, силовые тренировки.

## **FACTORS OF POSITIVE INFLUENCE OF UNIVERSITY PHYSICAL CULTURE ON STUDENTS' MOTOR ACTIVITY**

**Epifanova L.A., Golubchikova S. Yu.**

Volga Institute of Management named after P.A. Stolypin, Saratov

**Abstract:** the article presents an analysis of the activities of teachers and administrative staff of higher educational institutions on the creation and maximum use of the physical culture and sports environment in higher educational institutions. It was revealed that this environment should be based on the following structural components: rating scales for assessing students' sports performance and modern methods of conducting physical education lessons in universities.

**Keywords:** higher education institutions, students, health, physical culture and sports, physical culture and sports environment, rating of sports achievements, strength training.

Обзор научных исследований, посвященных основным вопросам физического воспитания современных поколений, показывает, что недостаточная двигательная активность школьников и студентов является серьезной проблемой, стоящей перед педагогами и медиками во всем мире. Выявлено, что занятия физической культурой, проводимые сегодня в вузах России, не обеспечивают должного уровня двигательной активности, необходимого для укрепления здоровья и гармоничного физического развития будущих специалистов. Результаты мониторинга уровня физического развития и здоровья российских студентов выявляют заметное снижение основных вышеуказанных показателей в процессе обучения. В то же время, становится все больше студентов с избыточной массой тела или ожирением. Следует отметить, что эта тенденция к ухудшению здоровья молодого поколения и растущее число людей, страдающих ожирением во всем мире, вызывает тревогу у специалистов в области здравоохранения.

Ф. Трюдо утверждает, что введение в учебный процесс внеклассных спортивных программ позволит максимизировать положительные эффекты, такие как повышение общей успеваемости в учебе, а в долгосрочной перспективе – приверженность физической активности [2]. Специалисты сходятся во мнении, что различные спортивные программы могут значительно повысить мотивацию студентов к большей физической активности и занятиям спортом. Например, А. Божкова убеждена, что положительное влияние оказывает применение специализированных

спортивных программ у студентов с ослабленным здоровьем [1]. Авторы уверены, что внедрение и использование в учебном процессе спортивно-ориентированных программ (направленных на привлечение студентов к различным видам спорта) и физическом воспитании будет способствовать возникновению и развитию физкультурно-спортивной среды в вузах. Эта среда определяется специалистами как совокупность условий и возможностей, необходимых для физического становления и развития человека, включая как его пространственно-предметную среду, так и социальную реальность. На необходимость качественного повышения уровня физического развития и здоровья студентов вузов давно указывали многие специалисты. Требуются качественные структурные изменения в учебно-воспитательном процессе в вузах. К таким изменениям относят: введение в учебный процесс рейтинговых систем контроля и оценки спортивных результатов студентов, сотрудников вуза, а также проведение занятий физической культурой на основе новейших методик функциональной и силовой подготовки.

Среди эффективно применяемых систем контроля за физическими и спортивными достижениями студентов и работников вуза – рейтинговая балльная система, которая была недавно внедрена в университеты. Благодаря совместной работе сотрудников кафедры физической культуры, спортивного клуба и администрации вуза были разработаны и согласованы основные критерии контроля физической и спортивной работоспособности, результатом чего стало применение рейтинговой балльной системы, в которой обучающимся и сотрудникам начисляются баллы за достижения в физической культуре и спорте. Баллы начисляются в течение всего календарного года за участие в физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятиях различного уровня. Количество баллов зависит от статуса соревнований: международные, национальные, региональные и т. д.

Суммарный рейтинговый балл не имеет верхней границы. Следует отметить, что хотя баллы и не влияют на успеваемость студентов, однако в соответствии с приказом ректора они учитываются при назначении ежемесячных стипендий. Сотрудникам предоставляются ежемесячные премии в дополнение к их заработной плате, пропорциональные их заработанному рейтинговому баллу. Результаты, показанные как студентами, так и сотрудниками вуза, затем проверяются специальной комиссией, назначаемой ректором, и публикуются на официальном сайте вуза.

Таким образом, студенты и сотрудники заинтересованы в том, чтобы набрать как можно больше баллов в ходе своей физической и спортивной деятельности. Что касается новых методик, применяемых со студентами, то их можно обозначить как занятия на основе кардио- и силовых тренировок (HOT IRON). Этот вид тренировок состоит из специально

разработанных упражнений (приседания, наклоны, длинные шаги и т. д.) со штангами разного веса под специально подобранную музыку. Основными его преимуществами, по мнению специалистов, являются видимый эффект похудения, устранение лишнего веса и повышение силовой выносливости. Ученые утверждают, что занятия по системе HOT IRON действительно способствуют значительному улучшению внешности, тем самым повышая физическую привлекательность, поэтому неудивительно, что они так популярны как среди студентов, так и среди преподавателей. Тем не менее, важно отметить, что использовать данную систему тренировок могут только лица, прошедшие соответствующий курс в сертифицированном центре и получившие сертификат инструктора, дающий право на работу с кардио-силовыми программами HOT IRON. Процент преподавателей вузов, имеющих такой сертификат, крайне мал (из-за значительных затрат денег и времени, необходимых для получения этой квалификации). Именно поэтому занятия по обучающим программам HOT IRON воспринимаются как передовое научное ноу-хау в большинстве учебных заведений Российской Федерации

Применение структурных изменений в образовательном процессе, представленных в данной статье, позволит в конечном итоге создать физкультурно-спортивную среду и приобщить к ней всех участников образовательного процесса с собственной пользой. Эта среда оказывается эффективной не только для студентов, но и для преподавателей, аспирантов и административного персонала. Будут соблюдены все требования к эффективной спортивной среде. К таким требованиям относится наличие в и качественное использование имеющихся в образовательном учреждении комплексов учебно-воспитательной части, которые направлены на повышение уровня физической работоспособности, оздоровительных и спортивных достижений каждого лица, занимающегося образовательной деятельностью.

#### **Список литературы:**

1. Божкова А.П., Лекина Д. Влияние специализированной спортивной программы на студентов с проблемами здоровья // Журнал физического воспитания и спорта. 2017. № 2. С. 4.
2. Трюдо Ф., Шепард Р. Физкультура, школьная физическая активность, школьная спортивная и академическая успеваемость // Международный журнал поведенческого питания и физической активности. 2008. С. 5.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ FITNESS – ТЕХНОЛОГИЙ

**Желтов А.А.**

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Кубанский государственный аграрный университет, г. Краснодар

**Галенко М.А.**

студент 3 курса группы АШ 2001, факультета агрономии и экологии,  
Кубанский государственный аграрный университет, г. Краснодар

**Иващенко К.В.**

студент 2 курса магистратуры экономического факультета,  
Кубанский государственный аграрный университет, г. Краснодар

**Аннотация.** в статье говорится о важности физической активности для студентов без ограничений по здоровью, а также для учащихся с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Рассмотрен доступный способ, в рамках учебного заведения, по улучшению здоровья для всех категорий лиц. Отмечены все преимущества в обеспечении условий fitness-занятиями в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** инновационные технологии, сбалансированное питание, программа аэробики и fitness-тренировок, сердечно-сосудистых заболеваний, fitness-технологий.

## METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS USING FITNESS TECHNOLOGIES

**Zheltoy A.A., Galenko M.A., Ivashchenko K.V.**

Kuban State Agrarian University, Krasnodar

**Abstract.** The article talks about the importance of physical activity for students without health restrictions, as well as for students with cardiovascular diseases. An affordable way, within the framework of an educational institution, to improve health for all categories of persons is considered. All the advantages in providing fitness classes in higher educational institutions are noted.

**Keywords:** Innovative technologies, balanced nutrition, aerobics and fitness training program, cardiovascular diseases, fitness technologies.

Биологическим паспортом человека является состояние сердечно-сосудистой системы, а именно капилляров и сосудов, чем они эластичней и мягче, тем они легче выполняют свои функции. В наше время молодежь ведет малоподвижный образ жизни, организм находится в гиподинамии. Одна из прекрасных возможностей вывода организма, находящегося в таком состоянии – это использование индивидуализированных упражнений с отягощениями, для этого мы используем fitness-подготовку.

Она может быть танцевальной, может быть со жгутами, штангами, в виде тренировок по круговой системе и с собственным весом. Именно режимы работы на выносливость дают не только увеличение телесных возможностей организма, но и, в первую очередь, улучшают функционал сердечно-сосудистой системы и нормализуют давление при физической нагрузке.

Основное внимание в работе кафедр физического воспитания в высших учебных заведениях всегда уделяется не только выполнению стандартов и нормативов, но и использованию индивидуальных подходов, прописанных в учебных планах. Профессионалы отмечают необходимость поиска инновационных технологий для дисциплины физическая культура в университете. Занятия fitness могут быть отличным видом физической активности для большого числа студентов.

Fitness – это эффективные тренировки, физические нагрузки которых разнообразные, но при этом щадящие. Также fitness – это про рациональное сбалансированное питание, сориентированное на поддержание оптимального веса и улучшение здоровья.

Сейчас fitness – тренировки являются полноценным популярным способом оставаться в хорошей физической форме. В других странах уже давно проводятся различные соревнования и приняты соответствующие требования и стандарты. Международные спортивные федерации разработали существующие программы аэробики и fitness-тренировок. В нашей стране федерация спортивной аэробики модифицировала эти планы тренировок, разработала серию семинаров и выдала международные сертификаты, действительные в 47 странах, тем, кто их прошел. В этих семинарах принимают участие такие специалисты, как инструкторы групповых тренировок и водной аэробики, инструкторы тренажерных залов, личные тренеры, fitness-менеджеры и спортивные судьи [1].

По словам специалиста в области теории физической культуры В.К. Бальсевича, «физическая активность способствует увеличению продолжительности жизни». Если посмотреть исследования, которые проводили с помощью гарвардских учеников, то можно заметить, что участники, сжигавшие 2000 и более калорий за неделю, во время таких занятий, как ходьба, подъем по лестнице и спортивные упражнения, по сравнению с теми, кто сжигал меньше 2000 калорий за неделю при физической активности, жили дольше. Еще длиннее жизнь была у тех, кто сжигал около 3500 калорий за тот же временной отрезок. Исследование Гарварда также показало, что у лиц, занимающихся физической культурой, сразу снижается на 31% риск умереть от инфаркта, инсульта и остальных сердечно-сосудистых заболеваний, чего нельзя отметить у их однокурсников, которые вели неактивный образ жизни [3].

Неоднократно проводились опыты и исследования, которые доказывали, что необходимо внедрять fitness-занятия. Одно из таких

исследований было проведено в Орловском Государственном университете, в нем было задействовано 120 студентов, распределенных на 2 группы. Одна группа регулярно занималась fitness-тренировками, вторая посещала занятия по физической культуре как обычно [2].

Результатом университетского научного эксперимента стало повышение уровня спортивных знаний, навыков и умений, применения их на практике, а также развития и пропаганды здорового образа жизни. Из этого следует, что рассматриваемые группы находятся под воздействием некоторых факторов, способных формировать осознанное отношение учащихся к теории и практике физической культуры для того, чтобы использовать fitness-технологии.

Экспериментальная группа, занимающаяся регулярно fitness-тренировками, оказалась не только здоровее по медицинским показателям после проведения исследования, но и в целом сохранила постоянство тренировок.

Плюсы занятий fitness-тренировками:

1. По динамике функциональной нагрузки комплекс упражнений fitness-тренировки соответствует рекомендациям ведущих специалистов отрасли по физическим упражнениям.

2. Нагрузка во время fitness-тренировок находится в зоне тренировочного действия (123-173 удара в минуту) с точки зрения уровня функциональной активности сердечно-сосудистой системы.

3. Fitness обладает потенциалом для повышения выносливости, физической гибкости и пластичности, а его содержание вызывает огромный положительный интерес и нравится огромному количеству людей. Этот вид спорта также способствует углублению знаний о физической подготовке человека.

4. Занятия fitness-тренировками помогают повысить интерес к постоянным занятиям физической культурой.

5. Fitness максимально разнообразен по количеству упражнений, можно индивидуально подбирать те или иные действия в соответствии с уровнем спортивной подготовки, благодаря чему fitness-тренировки способны удовлетворить потребности в двигательной активности гораздо большее число студентов, а значит, они способствуют улучшению физической подготовки и самое главное здоровья.

Для массового внедрения fitness-технологий в процессе физического воспитания важно разработать учебную программу, отвечающую требованиям по времени проведения и содержанию тренировок, дополнить их силовыми упражнениями и упражнениями на общую выносливость.

В заключение можно сделать вывод, что получить хорошую спортивную подготовку студентов без отклонений по здоровью и студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, можно с использованием индивидуального и дифференцированного подхода в



физическом воспитании, учитывающего потребность учащихся в освоении различных видов двигательной активности. Важным средством в достижении этой цели является использование, в воспитании физических качеств человека, именно fitness-подготовки.

#### **Список литературы:**

1. Федосова Л.П., Кузнецова З.В., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 365-367.
2. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенёсших COVID-19 // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16-18 ноября 2021 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. С. 616-621.
3. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Занятия по физической культуре в вузе как путь совершенствования профессиональной физической подготовки // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16-18 ноября 2021 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. С. 621-626.

## **АНАЛИЗ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫХ УСТАНОВОК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Журавская Н. С.**

д.м.н., проф., профессор кафедры физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, Владивостокский государственный университет, г. Владивосток

**Грицких Н. И.**

бакалавр 4 курс, Владивостокский государственный университет, г. Владивосток

**Аннотация.** в статье проведены результаты исследований и анализа ценностно-смысловых установок студенческой молодежи на здоровый образ жизни на основании разработанной анкеты «Здоровый образ жизни» В исследовании приняли участие 95 студентов Владивостокского государственного университета. При анкетировании у 88% респондентов выявлены прогрессивные ценностно-смысловые установки и осознанная забота о своём здоровье. Установлено, что 50-60% студентов осознанно используют возможности, направленные на укрепление здоровья: отказ от употребления алкоголя и курения, сбалансированное питание, регулярная физическая активность и занятия спортом.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, здоровый образ жизни, анкетирование.

## **ANALYSIS OF THE VALUE AND MEANING ATTITUDES OF HEALTHY LIFESTYLES OF YOUTH STUDENTS**

**Zhuravskaya N. S., Gritskikh N. I.**  
Vladivostok State University. Vladivostok

**Abstract.** In order to analyze the value-semantic attitudes of student youth towards a healthy lifestyle, the Healthy Lifestyle questionnaire was developed and the answers of 95 students of Vladivostok State University were analyzed. When questioning, 88% of respondents revealed progressive value-semantic attitudes and conscious concern for their health. It has been established that 50-60% of students consciously use opportunities aimed at improving health: quitting alcohol and smoking, balanced nutrition, regular physical activity and sports.

**Key words:** health, students, healthy lifestyle, questioning.

Выступая в качестве основы активной, творческой и полноценной жизни, здоровье участвует в формировании идеалов, гармонии и красоты, определяет смысл и счастье человеческого бытия [2,6]. Прошедшее десятилетие отмечено особенно резким ухудшением здоровья жителей всех возрастных категорий нашей страны. Анализ состояния здоровья студенческой молодежи также отражает общую негативную тенденцию его значительного ухудшения. Исследователи все чаще обращают внимание на существенное снижение состояния здоровья современной студенческой молодежи [3, 4, 5, 7]. В последнее время увеличилось не только количество заболеваний, встречающихся у молодых людей, но и значительно расширился сам диапазон этих патологических проявлений [2, 8, 9]. В связи с этим возникает необходимость создания государственной системы обеспечения здоровья человека, где спорт и физическая культура играют основополагающую роль [1, 6]. Представляется актуальным рассмотреть вопрос: насколько сама молодежь готова принять установки, связанные с ведением здорового образа жизни (ЗОЖ).

**Цель исследования:** проанализировать ценностно-смысловые установки на здоровый образ жизни и изучить сформированность одной из основных жизненных стратегий – заботы о своем здоровье среди студентов Владивостокского государственного университета.

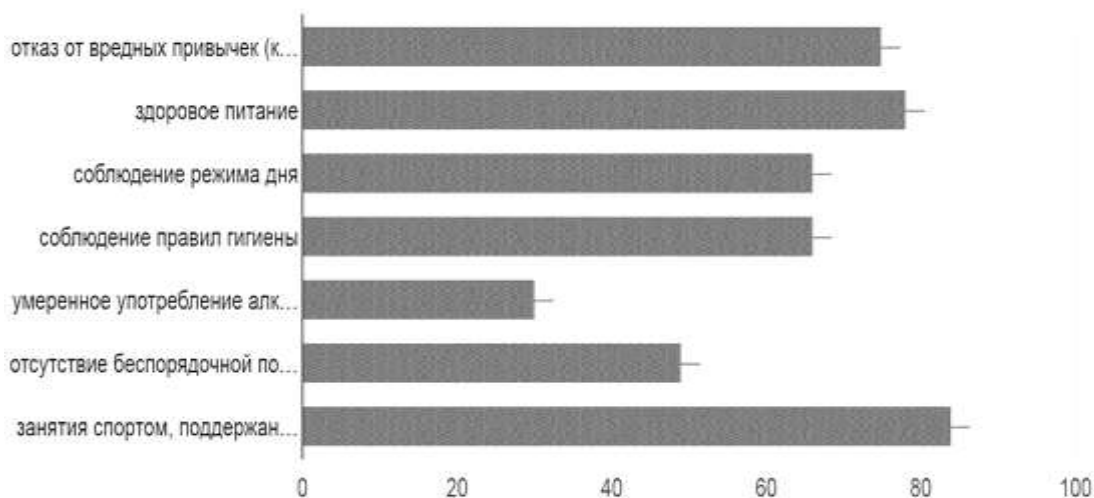
В рамках исследования проводилось добровольное анкетирование студентов об информированности и готовности вести ЗОЖ. Для изучения ценностно-смысловых установок студентов Владивостокского государственного университета о критериях ответственного отношения к здоровью, была разработана анкета «Здоровый образ жизни», включающая 20 вопросов по ЗОЖ и состоянию индивидуального здоровья (19 вопросов были закрытыми и один – о возможных предложениях администрации своего учебного заведения по обеспечению ЗОЖ был открытым).

С целью изучения отношения студентов ВУЗа к ЗОЖ проведено анкетирование 95 человек. Из общего количества исследуемых (95 студентов), юношей – 39 человек или 41,1%, девушек – 56 человек или

58,9%. Больше половины анкетированных (68,4%) обучаются на 3 курсе. Средний возраст респондентов составлял  $20 \pm 0,7$  лет, из них: средний возраст юношей  $19 \pm 0,9$  лет, девушек  $20 \pm 0,6$  лет.

Анкетированным было предложено выбрать пункты, которые, по их мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни». Большинство опрошенных (88,4%) ответили, что здоровый образ жизни, это отказ от вредных привычек, здоровое питание, соблюдение режима дня и правил личной гигиены, регулярные занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы; 31,6% респондентов выбрали пункт «умеренное употребление алкоголя».

Результаты ответов представлены на рисунке 1.



**Рис. 1. Критерии, отражающие содержание понятия «здоровый образ жизни», по мнению респондентов, %**

Следующий этап анкеты включал вопрос: «Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?». Из общего количества респондентов лишь 19% считают, что это необходимо, 72,6% - считают, что это важно, но не главное в жизни и 8,4% студентов ответили, что проблема ЗОЖ их не волнует.

Далее в анкетировании был предложен вопрос: «Если вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает?». Большинству анкетированных (53,7%) мешает придерживаться ЗОЖ отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости; 47,4% студентов ответили, что им мешают материальные трудности. Недостаток времени мешает 43,2% респондентов. Встречались и такие ответы, как: «Ничего не мешает» – «другие приоритеты» по 1,1% ответов.

На вопрос «Придерживаетесь ли вы здорового рациона и режима питания?» основное количество анкетированных (53,7%) ответили, что

иногда придерживаются; 25,3% - вовсе не придерживаются и лишь 21,1% студентов придерживаются здорового рациона и режима питания всегда.

В ходе опроса 47,4% студентов дали удовлетворительную оценку своему учебному заведению по обеспечению среды, формирующей ЗОЖ, а 18,9% опрошенных оценили обеспечение на «отлично». Однако 33,7% респондентов отметили недостаточное обеспечение оздоровительного эффекта воспитательно-образовательного процесса ВУЗа. Исправить недостатки студенты предложили добавлением в учебном заведении источников бесплатной питьевой воды, коррекцией расписания с достаточным перерывом в обед на прием пищи.

Следующие пункты анкеты включали вопросы: как часто студенты употребляют алкогольные напитки и курят ли они. Положительный ответ о редком употреблении алкогольных напитков дали 64,2% и 26,3% опрошенных ответили, что не употребляют алкоголь. Процент курящих респондентов составил 27,4%, в то время как не курящих оказалось большинство 57,9%. И еще 14,7% студентов ранее «ранее курили, но сейчас бросили». Интересно отметить, что около четверти респондентов высказались за эффективность запретительных мер и штрафных санкций в отношении курящих.

На вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом?» 51,6% студентов ответили, что иногда занимаются спортом, 27,4% – занимаются спортом регулярно и 21,1% - вообще не занимаются спортом. На уточняющий вопрос: «Какими видами спорта вы занимаетесь? (если занимаетесь)» отвечали следующее: баскетбол, бокс, плавание, гандбол, пилатес, самбо практикуют по 2,2%, волейбол привлекает 8,9%, танцами и хоккеем занимаются по 4,4%, фитнесом – 6,7% студентов. Почти половина студентов (47,6%) заявляли о значимости стимулирующих мер и финансовых послаблений, скидок, бонусов при занятиях в спортивных секциях, фитнес-центрах, бассейнах, спортзалах ВУЗа.

**Заключение.** По результатам исследования можно сделать выводы о наличии прогрессивных ценностно-смысловых установок и представлений о принципах и понятиях здорового образа жизни в студенческой среде. При ответах на закрытые вопросы разработанной авторами анкеты студенты отметили, что основными характеристиками формирующими ЗОЖ, являются отказ от употребления алкоголя и курения, сбалансированное питание, регулярные физическая активность и занятия спортом. Большинство респондентов указывали на данные критерии как достаточно важные элементы ответственного отношения к здоровью, которые и характеризуют их личную осознанность выбора правильного образа жизни и заботы о своём здоровье. Установлено, что студенты готовы нести личную ответственность за здоровый образ жизни и реально рассматривают возможности, направленные на укрепление здоровья. Почти половина респондентов отмечает существенный вклад

администрации ВУЗа, предлагающей стимулирующие меры, такие как скидки, бонусы, поощрения при занятиях в спортивных секциях, посещениях фитнес-центров, бассейнов, спортзалов. Респондентами предлагаются изменить расписание для обеденного перерыва, что, по их мнению, создаст более благоприятные условия для ЗОЖ. Интересно отметить, что около четверти респондентов высказались за эффективность запретительных мер и штрафных санкций в отношении курящих. Таким образом, немаловажным компонентом в сформированности ЗОЖ студентов и осознанности выбора ими правильного образа жизни является информированность о понятиях и принципах ЗОЖ молодых людей, это представляется важным элементом обеспечения оздоровительного эффекта воспитательно-образовательного процесса ВУЗа.

#### Список литературы:

1. Бобровский И.Н., Варфоломеева Т.В. Ценностное отношение к здоровью студентов медицинского вуза // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 12-2. С. 113-117.
2. Бондаренко А.В., Гаврилова Е.В. Здоровый образ жизни и индивидуальное здоровье студентов // Наука.2020. № 2. С. 175-178.
3. Вороненко А.И., Мелашенко Д.Д., Дравица К.В. Отношение студентов к формированию здорового образа жизни // Эпоха науки. 2020. № 21. С. 207-214.
4. Гапанович-Кайдалов Н.В. Социально-психологические аспекты отношения к здоровью студентов медицинского университета // Проблемы здоровья и экологии. 2020. № 3. С. 101-108.
5. Гарипова А.В. Мотивация здорового образа жизни студентов // Форум молодёжной науки. 2020. Т. 1. № 3. С. 7-13.
6. Корчагина Н.Л. Главные составляющие здорового образа жизни человека // Региональный вестник. 2020. № 11. С. 47-49.
7. Нагирная Л.Н., Титова Ю.В., Скварник В.В. К вопросу о формировании гигиенических знаний у студентов учреждений высшего и среднего профессионального медицинского образования г. Владивостока // Здоровье населения и среда обитания. 2020. № 12. С. 30-37.
8. Шестёра А.А. Показатели комплексной оценки здоровья молодежи / Шестёра А.А., Кику П.Ф., Каерова Е.В., Журавская Н.С., Королев И.Б. // Свидетельство о государственной регистрации базы данных №2021621865 (регистрация в Реестре баз данных 03.09. 2021). 2021. 12 с.
9. Шестёра А.А., Кику П.Ф., Каерова Е.В. и др. Морфофункциональные показатели молодежи Приморского края // Свидетельство о государственной регистрации базы данных №2021621849 (регистрация в Реестре баз данных 02.09. 2021). 2021. 14с.

# ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Калинин А.Д.**

студент, Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

**Мунгалов А.Ю.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья,  
Сибирский государственный университет науки и технологий имени  
М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

**Аннотация:** в статье рассматривается влияние занятия физической культурой в высшем учебном заведении на продвижение ценностей здорового образа жизни среди студентов и молодежи. Цель — выявление степени влияния спорта и физической культуры в высших учебных заведениях на отношение к здоровому образу жизни среди студентов. Для исследования использовались следующие методы: наблюдение; опрос; интервью. В исследовании были задействованы около 30 студентов института.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, студенческий спорт.

## THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN PROMOTION HEALTHY LIFESTYLE VALUES

**Kalinin A.D., Mungalov A.U.**

Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk

**Abstract:** the article examines the impact of physical education in a higher educational institution on the promotion of healthy lifestyle values among students and youth. The goal is to identify the degree of influence of sports and physical culture in higher educational institutions on the attitude to a healthy lifestyle among students. The following methods were used for the study: observation; survey; interview. The study involved about 30 students of the institute.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, student sports.

Прежде, чем начать говорить о здоровом образе жизни в студенческой культуре, нужно понять, что такое здоровый образ жизни в целом, и как он влияет на человека. Здоровый образ жизни – это понятие, включающее в себя множество определений. В первую очередь, это индивидуальная система поведения человека, которая включает в себя не только занятия спортом, но и правильное питание, отказ от вредных привычек, здоровый сон и еще множество различных пунктов. Все это в совокупности обеспечивает человеку физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной). Ведение здорового образа жизни значительно сокращает риск

развития хронических заболеваний, укрепляет иммунитет и увеличивает продолжительность жизни человека.

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более острым, особенно среди студенческой молодежи. Стандарты современного образа жизни нередко пагубно влияют на здоровье. Шаблон современного студента обычно включает в себя вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, нарушение режима сна и неправильное питание. В свою очередь, те студенты, которые не подвержены влиянию вредных привычек, все равно не ведут полноценный здоровый образ жизни, так как не соблюдают распорядок дня, не следят за питанием и не занимаются спортом. Это говорит о том, что один только отказ от вредных привычек является лишь небольшой ступенью на пути к здоровому образу жизни.

Немаловажную роль в здоровом образе жизни человека играет правильное питание. С пищей организм получает все необходимые элементы, обеспечивающие его энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности. Необходимые организму питательные вещества подразделяются на белки, жиры, углеводы и витамины. Правильное питание подразумевает баланс этих элементов и, как следствие, нормальную работу организма. Студенты в большинстве своем, как правило, игнорируют этот баланс и употребляют вредную пищу, содержащую большое количество жиров и углеводов. Это пагубно влияет на организм и никак не способствует здоровому образу жизни. Исходя из вышесказанного, следует вывод о том, что для ведения здорового образа жизни необходимо правильно питаться, соблюдая баланс питательных элементов.

Так же, как и здоровое питание и отказ от вредных привычек, большую роль в здоровом образе жизни играет соблюдение режима дня и нормальный сон. Между собой студенты шутят, что пусть ученые и говорят, будто человеку нужно спать минимум восемь часов в сутки, им достаточно и двух. Ненормированный день и 2 часа сна или вовсе его отсутствие, это обычные атрибуты студента. Здоровый сон и режим дня оказывают положительное влияние на физическое и психическое состояние человека. Поэтому, для поддержания здорового образа жизни студенту необходимо отказаться от ночных прогулок или работы над курсовыми, а также проводить день по определенному режиму.

Теперь, когда рассмотрены все основные аспекты здорового образа жизни, можно перейти к самому важному из них физической культуре. Физическая культура – это важнейшее условие здорового образа жизни. Понятие физической культуры включает в себя систематические занятия физическими упражнениями и спортом, что способствует укреплению здоровья и развитию физических способностей [1]. Спорт и физическая культура в наивысшей степени положительно влияют на физическое и

психическое состояние человека. Важно понимать, что занятие спортом может привести человека как к положительным результатам, так и к печальным последствиям, например травмам в результате несоблюдения техники безопасности. Спорт требует от человека дисциплины, и именно поэтому он так важен для здорового образа жизни, ведь это помогает выработать полезные привычки. Студенты в большинстве своем являются недисциплинированными людьми, поэтому им так трудно соблюдать правила и нормы, необходимые для ведения здорового образа жизни. Поэтому физическая культура является обязательной дисциплиной в высших учебных заведениях.

Среди студентов первого курса был проведен опрос, о том, придерживаются ли они каких-либо норм здорового образа жизни. Целью опроса являлось определение отношения современных студентов к здоровому образу жизни, до появления у них физической культуры как обязательной дисциплины. В опросе приняло участие 20 студентов в возрасте от 18 до 20 лет. Все принимавшие участие в опросе студенты высказывали желание вести здоровый образ жизни, однако далеко не все соглашались с теми требованиями и правилами, которые необходимо было соблюдать. По результатам опроса была составлена таблица 1.

**Таблица 1**

**Соблюдение правил здорового образа жизни**

Правило	Юноши	Девушки
Занятие спортом	40 %	10 %
Правильное питание	15 %	85 %
Нормированный сон	45 %	50 %
Соблюдение режима дня	5 %	30 %
Отказ от вредных привычек	10 %	70 %

Исходя из результатов опроса можно сделать вывод о том, что мужскому полу сложнее всего отказаться от вредных привычек, правильно питаться и соблюдать режим дня. Тогда как женскому полу сложнее всего было начать заниматься спортом. Никто из опрошиваемых не придерживался всех норм одновременно, а это значит, что никто из них не ведет полноценный здоровый образ жизни.

Физическая культура в высшем учебном заведении положительно влияет на общее состояние здоровья студентов. Тренировки и нагрузки, получаемые на занятиях, позволяют молодым людям поддерживать и улучшать состояние сердечно-сосудистой системы, легких, а также поддерживать в норме массу тела. Физические тренировки и активность понижают риск развития хронических заболеваний. Занятие физической культурой оказывает большое влияние не только на физическое здоровье студента, но и на его личностные качества. Так, студент, который регулярно посещает эти занятия, в сравнении со студентом, их не



посещающим, оказывается наиболее приспособленным и восприимчивым к учебному процессу в целом. При посещении занятий физической культуры студент становится более мотивированным, дисциплинированным и ответственным. Все вышеперечисленные качества, развитые на занятиях физической культуры, благоприятно влияют на отношение студента к здоровому образу жизни. После занятий в институте, студенту уже не хочется пойти покурить или выпить, съесть бургер или картошку фри и не спать всю ночь. Подсознательно студент начинает осознавать, что ведение здорового образа жизни это не что-то постыдное. Со временем развивается интерес и влечение к спорту, правильному питанию, студент начинает соблюдать режим дня и отказывается от вредных привычек.

Был проведен опрос среди студентов третьего курса, которые активно посещают занятия по физической культуре в институте. Целью опроса являлось определение изменения общего состояния здоровья, а также отношения к здоровому образу жизни у студентов, посещающих занятия в сравнении со студентами, которые их не посещали. В опросе приняло участие 15 студентов в возрасте от 20 до 23 лет, которые регулярно посещали занятия по физической культуре в течение всего учебного года. По результатам опроса была составлена таблица 2.

**Таблица 2**

**Состояние здоровья и отношение к здоровому образу жизни**

Изменение общего состояния здоровья		
Критерий оценки	Юноши	Девушки
Улучшение самочувствия	90 %	95 %
Улучшение качества сна	95 %	100 %
Нормирование массы тела	75 %	80 %
Соблюдение правил здорового образа жизни		
Правило	Юноши	Девушки
Занятие спортом	95 %	70 %
Правильное питание	75 %	100 %
Нормированный сон	80 %	90 %
Соблюдение режима дня	65 %	75 %
Отказ от вредных привычек	85 %	95 %

Исходя из результатов опроса можно сделать вывод о том, что у студентов, посещающих занятия по физической культуре в институте, значительно улучшается общее состояние здоровья. Это отмечается как у юношей, так и у девушек. Кроме этого, у всех опрошиваемых заметно увеличилось желание придерживаться норм здорового образа жизни, отказаться от вредных привычек, заниматься спортом в свободное время и правильно питаться. Это говорит о том, что занятия физической культурой

в институте действительно положительно влияют на отношение студентов к здоровому образу жизни.

В современных реалиях нечасто удается встретить человека, которого можно было бы назвать настоящим примером дисциплинированного приверженца здорового образа жизни, пропаганда вредных привычек и других вещей, пагубно влияющих на здоровье, регулярно встречается на просторах СМИ и интернета. Это приводит к тому, что студенты не могут рационально оценивать все достоинства здорового образа жизни, от того и не придерживаются правил его ведения. Система образования, осознавая возникшую проблему, ввела в образовательную программу дополнительные часы, отведенные на занятия физической культурой, благодаря которым студенты имеют возможность развиваться не только интеллектуально, но и физически и духовно. В ходе исследования было рассмотрено влияние занятия физической культурой в высшем учебном заведении на продвижение ценностей здорового образа жизни среди студентов и молодежи. Результаты исследования дают основания полагать, что при посещении занятий по физической культуре в высшем учебном заведении, отношение студентов к здоровому образу жизни изменяется в лучшую сторону, об этом свидетельствуют результаты проведенных опросов, а также наблюдений.

#### **Список литературы:**

1. Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект // Вестник Удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2010. № 1. С. 70-75.

## **РЕКЛАМНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Карсакова Т.В.**

доцент кафедры физического воспитания и спорта, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** популяризация здорового образа жизни весьма актуальна в современном обществе. В статье описан один из способов его продвижения – рекламная деятельность, которая способна оказывать значительное влияние на общественность, формировать убеждения аудитории и менять ее привычки. Также приведены кейсы успешных рекламных кампаний, направленных на продвижение здорового образа жизни. На основе этого был проведен опрос среди молодежи в возрасте 18-25 лет через Google Формы.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, спорт, реклама, продвижение, молодежь

# ADVERTISING AS A WAY TO PROMOTE HEALTHY LIFESTYLES AMONG YOUNG PEOPLE

**Karsakova T.V.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** the promotion of a healthy lifestyle is very relevant in today's society. The article describes one of the ways of its promotion, i.e., advertising activities that can have a significant impact on the public, form the audience's beliefs and change its habits. It also presents case studies of successful advertising campaigns aimed at promoting a healthy lifestyle. Based on this, a survey was conducted among young people aged 18-25 via Google Forms.

**Keywords:** healthy lifestyle, health, sports, advertising, promotion, youth

Здоровый образ жизни способен улучшить физическое и эмоциональное состояние человека, что в свою очередь повышает качество жизни и увеличивает ее продолжительность. Продвижение здорового образа жизни с каждым годом все больше набирает популярность. Многие люди в современных реалиях стремятся следить за здоровьем, заниматься спортом и правильно питаться. Особенно актуальна становится фитнес-индустрия, ведь девушки и парни хотят соответствовать канонам красоты, а именно – иметь подтянутое, спортивное тело. На все это повлияла рекламная деятельность, которая формирует убеждения и мировоззрение личности, а также мотивирует ее к определенным действиям.

Такая целевая аудитория, как молодежь, особенно перспективна для рекламного воздействия, ведь именно молодое поколение находится в периоде формирования своих предпочтений и поведенческих паттернов. Им можно предлагать спортивное питание, одежду, фитнес-центры и специальное оборудование для занятий спортом в домашних условиях. Именно молодежь отличается быстрой реакцией на модные тренды, поэтому она с наибольшей эффективностью отреагирует на рекламное воздействие. Важную роль играет также запрет на рекламу алкогольной и табачной продукции, что отлично сказывается на пропаганде именно здорового образа.

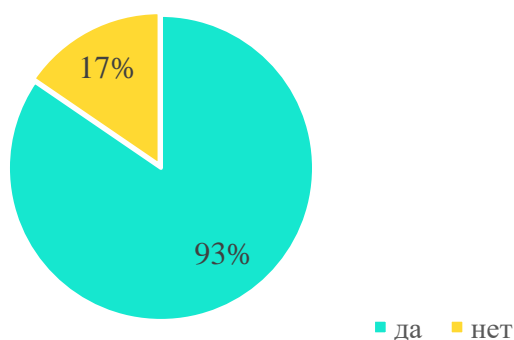
Цель рекламного воздействия – пробудить у молодежи желание заниматься своим здоровьем с молодости, а не откладывать это на зрелую жизнь.

Рекламные кампании повышают осведомленность о здоровых привычках и мотивируют аудиторию к их принятию. Однако, для того чтобы продвижение здорового образа жизни было эффективным, реклама не должна создавать ложных ожиданий.

В настоящее время спортивные марки находятся в большой конкуренции, ведь, как минимум, только брендов спортивной одежды существует столько, что их невозможно пересчитать. Наиболее запоминающиеся рекламные кампании - Nike, Adidas, Reebok, Puma, их

наверняка видел каждый. Сюжеты их роликов построены по принципу: как изменится моя жизнь, если я встану на путь здорового образа жизни сейчас? В них всегда изображается сильный, целеустремленный человек (девушка или парень), который стремится к достижению успеха и покорению новых вершин. Например, слоган компании Nike: «Just do it» (Просто сделай это) призывает целевую аудиторию к действию, а именно – к занятию спортом. Другим примером выступает слоган компании Adidas: «Невозможное возможно», он призван донести до целевой аудитории, что всего можно достичь, если каждый день работать над собой. Каждая из этих рекламных кампаний, в отличие от кампаний алкогольной и табачной продукции, показывает перспективы личного роста и достижение всех целей для тех, кто стремится вперед. Несомненно, эти фирмы стремятся продвинуть свои товары и увеличить продажи, но вместе с этим активно воздействуют на сознание потребителей, призывая их к здоровому образу жизни. Эффективность такой пропаганды также подкрепляется наглядностью, ведь потребитель видит пример для подражания, поэтому стремится ему соответствовать.

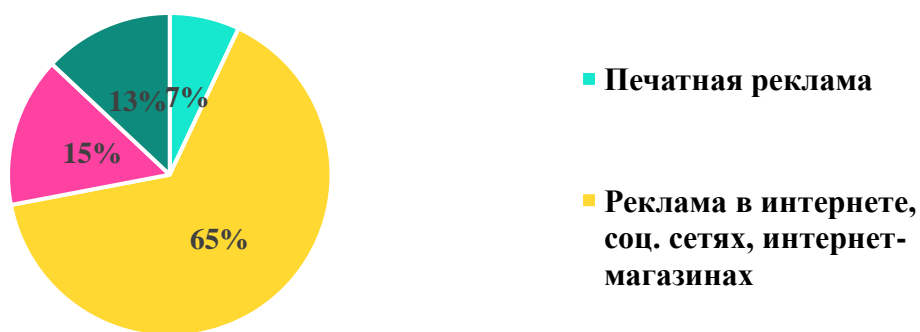
Не только бренды одежды пропагандируют здоровье, активной рекламой занимаются и компании по производству спортивного питания. Наиболее популярные товары в этой категории – протеиновые сладости, различные добавки, БАДы и витамины. Практически на всех карточках товаров изображены спортивные, подтянутые парни и девушки, по которым видно проделанную над собой работу. Роль здесь играют не только фотографии, но и подписи к ним, например: «Снижение веса, рост мышц и восстановление». Также популярна надпись “Zero”, обозначающая, что данные продукты в своем составе не имеют сахара. Это эффективно привлекает целевую аудиторию, ведь в настоящее время все больше людей стремятся исключить сахар из своего рациона в виду его вреда для здоровья.



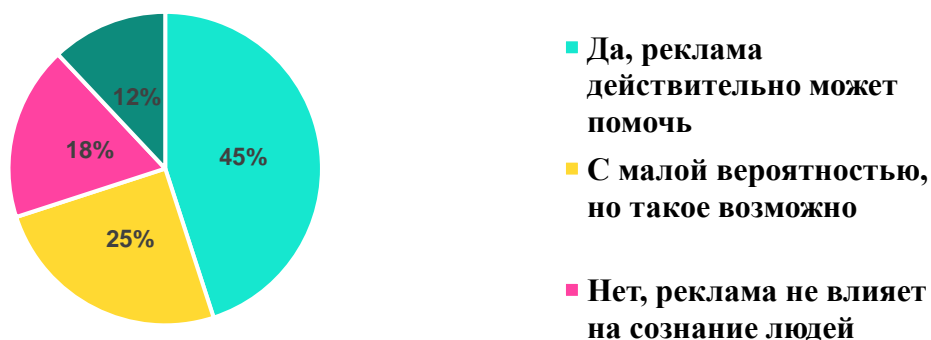
**Рис. 1 Встречалась ли Вам реклама, связанная с ЗОЖ?**

Подобные товары ничем не уступают во вкусе обычным сладостям и снекам, порой спортивное питание даже вкуснее, чем простая шоколадка, но при этом оно несет пользу для здоровья и внешнего вида.

Для того, чтобы понять, влияет ли пропаганда здорового образа жизни на целевую аудиторию и насколько она эффективно, было принято решение провести опрос на платформе Google Формы среди респондентов в возрасте 18-25 лет. Ознакомиться с заданными вопросами и результатами можно ниже.



**Рис. 2** Какие типы рекламы, на Ваш взгляд, наиболее эффективны для продвижения ЗОЖ?



**Рис. 3.** Считаете ли Вы, что реклама может помочь повысить осведомленность о ЗОЖ и мотивировать людей к его принятию?



**Рис. 4.** Как реклама влияет на Ваши убеждения о ЗОЖ?

На основании проведённого опроса можно сделать вывод, что большая часть аудитории мотивируется подобной рекламой, однако есть доля людей, на сознание которых пропаганда здорового образа жизни через рекламу не влияет. Наиболее эффективной по мнению респондентов является реклама в сети Интернет, поэтому на ней и следует делать акцент рекламодателям.

Таким образом, реклама, благодаря своему повсеместному распространению, является одним из самых эффективных способов донесения информации до населения и призыва его к действию. Именно этот факт и играет решающую роль в продвижении здорового образа жизни через рекламные кампании, ведь именно с помощью такой коммуникации с обществом можно повлиять на его сознание. Таким образом, правильно построенная рекламная деятельность – это отличный инструмент для возвращения здорового и нравственного населения.

## **РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ВОСПИТАНИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Ларина О.В.**

к. п. н., доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы, связанные с формированием мотивационно-потребностного отношения студентов к занятиям физической культуры в условиях образовательной среды. Сформированные в тесной взаимосвязи учебно-профессиональные и физкультурно-спортивные мотивы должны стать фундаментом к осуществлению послевузовской практической физкультурной и профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** мотивация, потребности, студенты, физическая культура, эмоции, интересы.

## **THE ROLE OF MOTIVATION IN THE FORMATION OF A POSITIVE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE**

**Larina O.V.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** the article deals with the problems associated with the formation of students' motivational and need-based attitude to physical education classes in an educational environment. The educational-professional and physical culture-sports motives formed in

close interrelation should become the foundation for the implementation of postgraduate practical physical culture and professional activities.

**Keywords:** motivation, needs, students, physical culture, emotions, interests.

Мотивация представляет собой систему стимулов, побуждающих человека к выполнению действий. Мотивация является динамическим процессом физиологической природы, управляемым психикой личности и проявляемым на эмоциональном и поведенческом уровнях [6].

Существует много довольно противоречивых гипотез, пытающихся на научной основе дать объяснения феномену мотивации.

Одна группа психологов отстаивает теорию о преобладающей роли внутренней мотивации – врожденных, приобретенных механизмов, управляющих поведением человека. Другие ученые полагают, что ведущей причиной мотивации являются значимые внешние факторы, воздействующие на личность из окружающей среды [6].

Процессуально-содержательная мотивация побуждает человека к активным действиям не из-за влияния внешних стимулов, а благодаря личной заинтересованности индивида в самом содержании деятельности. Является внутренней мотивацией, оказывающей сильное действие на активность личности. Суть явления: человек интересуется и испытывает наслаждение от самого процесса, ему нравится проявлять физическую активность, задействовать интеллектуальные возможности. Например, девушка занимается танцами, так как ей очень нравится сам процесс: проявление своего творческого потенциала, физических способностей и интеллектуальных возможностей. Ей доставляет удовольствие сам процесс танца, а не внешние мотивы, такие как: ожидание популярности, достижения материального благополучия [6].

Мотивация саморазвития основана на стремлении человека к развитию имеющихся природных способностей, усовершенствованию имеющихся позитивных качеств. По мнению выдающего психолога Абрахама Маслоу, эта мотивация побуждает личность прикладывать максимум волевых усилий для полного развития и реализации способностей, руководствуясь потребностью ощутить компетентность в определенной сфере [1].

Потребность в физической культуре является главной побудительной, направляющей и регулирующей силой поведения личности.

Такие потребности имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. [1].

Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

Эмоции, согласно современным представлениям, являются результатом отражения потребности и вероятности их удовлетворения. Они выполняют отражательно-оценочную и регулирующие функции и поэтому играют решающую роль в поведении и формировании личности [2].

Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [2].

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- физического совершенствования, который связан со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
- дружеской солидарности, который продиктован желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- долженствования, который связан с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;
- соперничества, которое характеризует стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;
- подражания, которые связаны со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;
- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- игровой, который выступает как средство развлечения, нервной разрядки, отдыха;
- комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

Мотивы посещения студентами занятий по физической культуре влияют на их учебную активность. Удовлетворенные качеством и результатами занятий студенты проявляют на них большую активность и сознательность, чем не удовлетворенные.



Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процесса занятий (динамичностью, эмоциональностью, новизной, разнообразием, общением и др.);
- с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);
- с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Интересы студентов к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества [4].

Интересы юношей и девушек различны: девушки часто всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Юноши же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Главными причинами падения удовлетворённости занятиями физической культурой среди студенческой молодежи можно выделить: отсутствие эмоциональности занятий, однообразие выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию занятий [3].

Не удовлетворённые занятиями студенты обычно ходят на них лишь ради получения баллов, зачёта и для избегания неприятностей (проявление внешней мотивации).

А вот студенты, испытывающие состояние удовлетворённости на занятиях по физической культуре, работают на них ради своего физического совершенствования, что является проявлением их внутренней мотивации [6].

Помимо удовлетворённости учебными занятиями, у студентов имеется ещё и отношение к физической культуре, как к учебному предмету, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой – ожиданием того, что на этих занятиях можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности, в укреплении и сохранении здоровья. Когда студент испытывает состояние удовлетворённости, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической культуре [6].

Мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры. Потребности являются главной побудительной силой, направляющей и

активизирующей поведение личности в сфере физической культуры. Физическое совершенствование предполагает такой уровень здоровья и психофизических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной жизнедеятельности в целом [1].

Познавая себя (свои потребности и индивидуальные особенности), учащиеся должны выбрать свой способ двигательной активности и выработать индивидуальный стиль физического самосовершенствования. Выбрать вид физической деятельности с учетом интересов и наклонностей (должны помочь родители, учителя и др.). Для физического самосовершенствования подойдут, как средства общей физической подготовки, так и спортивные упражнения. Вид и характер занятий зависят от особенностей мотивов и потребностей учащихся [2].

Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов является фундаментом эффективной профессиональной подготовки их к осуществлению послевузовской практической, профессиональной деятельности.

Процесс его активизации будет происходить эффективно и успешно, если выделяются объективные и субъективные факторы, обуславливающие динамику формирования мотивов к занятиям физической культурой и спортом у студентов вуза, при этом физкультурно-спортивные мотивы приобретают для студента актуальный личностный смысл и характер и находятся в тесной взаимосвязи с учебно-профессиональными мотивами [5].

Таким образом, ориентируясь на выявленные потребности и мотивы в занятиях физической культурой и спортом, а также активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре и спорту, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями самостоятельно, были предложены оптимальные формы, средства и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенческой молодежи.

Наибольшее число анкетированных (приблизительно 40%) сообщили о том, что хотели бы заниматься теми видами физических упражнений, которые их больше всего интересуют не только во время обязательных занятий, но и дополнительно.

Итоги проведенного анкетирования вселяют оптимизм о присутствии заинтересованности у большинства студентов к двигательной активности и занятиями физическими упражнениями. В первую очередь такие результаты опроса вынуждают задуматься о необходимости изменения в организации обучения кафедр физического воспитания таким образом, чтобы каждый студент имел возможность заниматься теми видами физических упражнений, которые представляют для него больший интерес [4].

Совершенно очевидно, что удовлетворение потребности, и интересов студентов является важнейшим путем в укреплении их здоровья, способствующим самостоятельными занятиями физкультурой и спортом, что в целом положительно скажется и на формировании здорового образа жизни [3].

#### **Список литературы:**

1. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. М. Изд-во «Академия». 2009.
2. Беспалова Т.А. Спортивная мотивация в соревновательной деятельности// Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов. Саратовский источник. 2021. С. 601-605.
3. Ларина О.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студенческой молодежи // Образование в современном мире: Сборник научных статей. Саратов. Издательство Саратовского университета. 2018. С. 278-283.
4. Ларина О.В. Педагогическая технология формирования физической культуры учащейся молодежи // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы Материалы VII Международной научной конференции. Саратов. Изд-во «Саратовский источник». 2019. С. 219-224.
5. Павленкович С.С. Особенности спортивной мотивации, волевых качеств и типологических свойств нервной системы юношей-волейболистов // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Елабуга. 2015. С. 200-203.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов. М.: Академический Проект, 2004.

## **ШЕЙПИНГ-ТРЕНИРОВКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИОБЩЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕВУШЕК В УСЛОВИЯХ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Ларина О.В.**

к. п. н., доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** в статье представлены результаты педагогического эксперимента, с использованием современной физкультурно-оздоровительной программы по шейпингу, направленной на формирование телосложения и психофизического состояния девушек. В эксперименте приняли участие девушки студентки в возрасте от 18 до 25 лет, обучающиеся в разных учреждениях высшего образования, посещающие шейпинг-тренировки в фитнес-клубе «World Class» г. Саратова.

**Ключевые слова:** шейпинг, тренировка, упражнения, методы, девушки, показатели, функциональные.

# SHAPING TRAINING AS A TOOL FOR INTRODUCING GIRLS TO PHYSICAL CULTURE IN CONDITIONS OF UNIVERSITY EDUCATION

**Larina O.V.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** the article presents the results of a pedagogical experiment using a modern physical culture and wellness shaping program aimed at shaping the physique and psychophysical state of girls. The experiment was attended by female students aged 18 to 25 years, studying in various institutions of higher education, attending shaping training at the fitness club "World Class" in Saratov.

**Keywords:** shaping, training, exercises, methods, girls, indicators, functional.

Шейпинг представляет собой синтез физических упражнений в основном силовой направленности с целью формирования красивой (с ориентацией на выбранную модель) фигуры у девушек. Физические упражнения избирательного воздействия на отдельные группы мышц позволяют выборочно укреплять мышцы, исправлять недостатки физического развития, формировать за относительно короткие сроки красивые формы тела. Динамические упражнения, выполняемые под ритмичную современную музыку, позволяют убирать излишние жировые запасы и дают достаточную физическую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1,3].

Простота упражнений, применяемых в шейпинге, умеренный темп их выполнения, паузы отдыха, возможность дифференцировать нагрузку, делают ее доступной для занимающихся. Силовые упражнения, как никакие другие приводят к значительным структурным изменениям в мышцах. В проработанной таким образом мускулатуре усиливается синтез белков – мышечная масса увеличивается быстрее, чем после занятий физическими упражнениями другой направленности. Это позволяет формировать фигуру, избавляясь от недостатков телосложения. В качестве дополнительных к силовым упражнениям используют упражнения на гибкость и растяжение.

Такие упражнения улучшают функциональные способности опорно-двигательного аппарата. Повышается тонус, увеличивается сила и эластичность мышц, формируется мышечный корсет, что имеет большое значение для нормального функционирования внутренних органов.

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «World Class» г. Саратова. Для проведения эксперимента была скомплектована группа из 16 девушек студенток в возрасте от 18 до 25 лет. Исследование проводилось с сентября 2021 по май 2022 года.

Периодичность тренировочных занятий составила 3 раза в неделю, а продолжительность (длительность) каждого занятия – 60 минут.

У всех обследуемых проводилась оценка антропометрических параметров и индексов, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Для оценки антропометрических параметров использовали стандартный антропометрический инструментарий: ростомер, медицинские напольные весы [2].

Соматометрические показатели оценивали по массе и длине тела стоя с расчетом должной массы тела, процентного отклонения фактической массы тела от должной величины, а также индекса массы тела. Полученные данные сопоставляли с нормативными величинами.

Оценка длины тела производилась с помощью ростомера. Фактическую массу тела обследуемых фиксировали при помощи электронных медицинских весов.

Нормальные значения ИМТ соответствуют диапазону от 18,5 до 24,9 кг/м<sup>2</sup>.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – важнейший показатель, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и физическое состояние в целом. МПК определяет максимальное количество кислорода, которое организм способен усвоить за 1 минут на 1кг веса тела. Этот показатель относится к ведущим в оценке физического здоровья человека. Для данного теста использовалась беговая дорожка, секундомер и пульсометр [2].

На диагностическом этапе проводилась комплексная социологическая, педагогическая и медико-биологическая диагностика, которая позволяет выявить целевые установки к занятиям шейпингом.

Антропометрические методы позволили провести измерение морфологических и функциональных признаков тела участников эксперимента. Данные методы очень важны для каждого тренера, так как они дают возможность постоянно следить за особенностями физического развития и планировать нагрузку индивидуально для каждого занимающегося [1,2].

Формирующий этап направлен на разработку структуры и содержания шейпинг-тренировки, включая подбор упражнений, методических приемов, параметров нагрузки, обеспечивающих достижение планируемых результатов.

На констатирующем этапе проводилась оценка эффективности, предложенной системы занятий, которая определяется личными успехами занимающихся в совершенствовании телосложения и удовлетворенностью достигнутыми результатами.

На первом этапе проводились опросы и обследования девушек. Результаты, проведенного опроса показали, что ведущими мотивами

девушек к занятиям шейпингом является стремление обрести красивую фигуру и правильную осанку на это указали 98% девушек. Доминантным мотивом у 80% девушек является стремление снизить массу тела в среднем на 3-4 кг и обрести внешнюю привлекательность.

Достаточно значимыми для данного контингента являются мотивы достижения психологического комфорта на это указали 72% респондентов, повысить двигательную активность желают 45% девушек, укрепить свое здоровье – 34%, развить физические качества – 25% и активно проводить свободное время – 16%. Полученные данные опроса свидетельствуют о том, что первичным источником к формированию побудительной мотивации девушек в возрасте 18-25 лет к занятиям шейпингом являются субъективные переживания своих физических недостатков, а движущей силой – желание их устранить.

Результаты анкетирования также позволили выявить жалобы девушек на быструю утомляемость – 60%, боли в спине – 23%, частые головные боли – 17%.

Использование педагогических и медико-биологических методов показали, что у обследованных девушек несколько повышена масса тела в среднем на 2-3 кг, ИМТ превышает нормативные требования для этого возраста на 30,1%, показатели аэробной производительности по МПК ниже – на 17,70%.

**Таблица 1**

**Средние контрольные показатели девушек 18-25 лет  
в течение эксперимента**

Средне-групповые показатели	До эксперимента n=16	После эксперимента n=16
ИМТ (%)	20,53±0,4	19,9±1,4
ЧСС в покое (уд/мин)	64,1±3,3	63,1±4,2
ЧСС после нагрузки (уд/мин)	166±1,2	136±6,18
МПК (мл/мин/кг)	38,8±3,9	39,25±4,9
Обхват бедер (см)	95,31±4,1	94,5±4,29
Обхват талии (см)	68,75±4,58	65,75±4,38

Наибольшее скопление жировой ткани локализовано на крупных участках тела: груди, животе, бедрах, плечах сзади, талии, что свидетельствует о явном нарушении пропорциональности в телосложении.

На втором этапе на основании результатов диагностики разработана система тренировочных занятий, направленных: на совершенствование пропорций телосложения (снижение массы тела, уменьшение обхватных размеров частей тела, нормализацию состава тела); повышение уровня функционирования основных, жизненно-важных систем организма

(сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем); улучшение самочувствия и профилактики заболеваний.

Следует отметить, что все участницы относились к среднему и выше среднего уровню активности. Ни у одной из девушек не было доказательств сердечно-сосудистых, легочных или метаболических заболеваний.

В результате исследования за 9 месяцев занятий индекс массы тела (ИМТ) снизился на 0,6%. Это означает, что шейпинг-тренировка, являясь занятием средней интенсивности, способствует снижению массы тела, что благотворно влияет на физическое состояние девушек. Пульс покоя в среднем снизился 0,8 (удар/мин), это говорит о повышении выносливости и тренированности за период тренировок. Показатель максимального поглощения кислорода (МПК) возрос в среднем на 0,44 (мл/мин/кг), это означает, что тренировка способствует улучшению аэробной производительности, выносливости и положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Пульс участников вовремя и сразу после тренировки находился в пределах 60-73% от максимально возможного пульса. Результаты этого исследования показывают, что шейпинг-тренировку можно классифицировать как занятие средней интенсивности. Для эффективной тренировки сердечно-сосудистой системы рекомендуется интенсивность в 60-85% от максимально возможного пульса.

Современная медицина считает, что хорошая подвижность в суставах является показателем долголетия. Упражнения на гибкость в сочетании с силовыми упражнениями – эффективное средство профилактики такого распространенного заболевания, как остеохондроз [2,3].

Эмоциональный заряд занятий в группе под музыкальное сопровождение настолько высок, что благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. При отсутствии движений мозг испытывает своеобразный сенсорный голод – уменьшается количество поступающих к нему нервных импульсов. А если к этому прибавляется дефицит эмоциональных стимулов и социальных контактов, то повышается фактор риска, приводящий к психическим расстройствам-тревоги, галлюцинациям.

Во время занятий физическими упражнениями в центральной нервной системе выделяются эндорфины, которые уменьшают боль, снижают усталость, вызывают чувство удовлетворения.

Длительное воздействие регулярных занятий шейпингом оказывают существенное положительное влияние на укрепление здоровья, повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Обретение сильного и красивого тренированного тела позволяет избавиться от многих комплексов, поселяет в душе спокойствие

и уверенность в себе, в своих силах, которые становятся устойчивыми доминантами характера.

#### **Список литературы:**

1. Ларина О.В. Педагогическая технология формирования физической культуры учащейся молодежи // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы Материалы VII Международной научной конференции. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 219-224.

2. Ларина О.В. Формирование физической культуры личности студентов с использованием оздоровительных технологий // Конференциум АСОУ: Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва. Издательство: Академия социального управления. 2019. № 2. С. 146-153.

3. Павленкович С.С. Уровень физического здоровья студентов как необходимое условие совершенствования системы здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в вузах // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва. Изд-во АСОУ. 2020. № 2-1. С. 233-240.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ АНАЛИЗА КОНТРОЛЬНОГО НОРМАТИВА «ГТО»)**

**Луценко С.Я.**

к.п.н., доцент, доцент кафедры физической культуры, Калининградский государственный технический университет, г. Калининград

**Новик Э.В.**

старший преподаватель кафедры физической культуры, Калининградский государственный технический университет, г. Калининград

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема формирования здоровья и здорового стиля жизни молодежи. Предлагается один из способов оценки данной проблемы.

**Ключевые слова:** здоровый стиль жизни, контрольные нормативы.

## **STUDYING THE PROBLEM OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH (ON THE EXAMPLE OF ANALYSIS OF THE CONTROL STANDARD "GTO" IN GIRLS)**

**Lutsenko S.Y., Novik E.V.**

Kaliningrad state technical university, Kaliningrad

**Abstract:** The problem of formation of health and healthy lifestyle of young people is considered. One of the ways to assess this problem is proposed.

**Keywords:** healthy lifestyle, control standards



Что мы понимаем под словосочетанием «стиль жизни»? По сути – это деятельность, направленная на достижение человеком индивидуальных ценностей. На формирование таких ценностей у человека оказывают влияние такие факторы, как: природная среда, социально-экономические условия, пол, возраст, образование, уровень интеллектуального и физического развития и другие. Фундамент стиля жизни закладывается в школьном и студенческом возрасте.

По данным различных научных исследований и отчетов Министерства образования России более 95% выпускников школ имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. В процессе обучения в вузах тенденция снижения здоровья сохраняется у большинства студентов [1]. В этой связи необходимо отметить, что главная причина ухудшения здоровья молодежи связана с изменением системы общественных и личных ценностей. Важнейшей задачей становится поиск средств и технологий, которые бы способствовали улучшению здоровья молодежи, как необходимого условия обеспечения стабильного общественного развития [2].

Таким образом, проблема формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи превращается в одну из актуальнейших социальных и научных проблем. Решение проблемы улучшения состояния здоровья молодежи, связывают с внедрением здоровьесберегающих технологий. Важнейшая роль в этом принадлежит образовательным учреждениям, где наиболее эффективно может решаться проблема формирования здоровья и здорового стиля жизни молодежи [3].

Острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом (COVID-19), изменила привычный образ жизни и привела к дистанционной форме обучения в ВУЗах. В результате резко снизился уровень двигательной активности у студентов, так как практически все время они стали проводить дома. Пандемия COVID-19 приводящая к снижению двигательной активности с одной стороны, но позволяет оценить потребность студентов в здоровом стиле (образе) жизни, с другой стороны.

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) так же направлено на решение проблемы формирования здорового стиля жизни способствует улучшению физической подготовки и в целом развитию массового спорта. Мы решили использовать нормативы ГТО для изучения проблемы формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи. В частности, на примере контрольного норматива «Поднимание туловища из положения лежа» у девушек. Если у девушек сформирована потребность в здоровом стиле жизни, то результаты контрольного норматива после дистанционного обучения не должны ухудшиться.

Цель исследования: изучение результатов контрольного норматива «Поднимание туловища из положения лежа» у девушек, как один из показателей сформированности здорового стиля жизни.

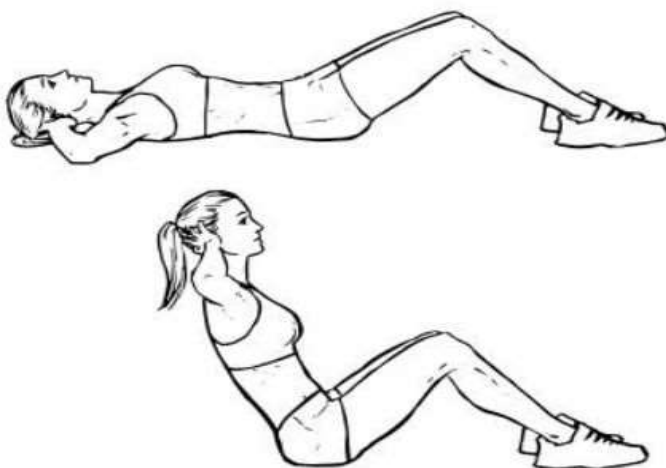
Объект исследования: девушки, обучающиеся на 1-3 курсов ФГБОУ ВО «КГТУ»

Предмет исследования: результаты контрольных нормативов «Поднимание туловища из положения лежа».

Как видно из рис.1 контрольный норматив выполняется из исходного положения – лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Испытуемый выполняет максимальное количество подъемов туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Подъём туловища выполняется на выдохе, возврат в исходное положение – на вдохе. Следует отметить, что упражнения надо выполнять с округлённой поясницей, так как при сохранении прямого положение отмечается увеличение поясничного изгиба (ввиду интенсивного сокращения прямых и косых мышц живота), что приводит к чрезмерному давлению на заднюю часть межпозвоночных суставов поясничного отдела позвоночника.



**Рис. 1. Контрольный норматив  
«Поднимание туловища из положения лежа»**

**Анализ результатов исследования.** Исследование проводилось до и после дистанционного обучения. Результаты контрольного норматива «Поднимание туловища из положения лежа» до начала дистанционного

обучения представлены в таблице 1. В исследование приняли участие 147 девушек, обучающихся на 1-3 курсах ФГБОУ ВО «КГТУ».

Средний результат выполнения норматива на 1 курсе – 41,4 раза, на 2 курсе – 37,4 раза, на 3 курсе – 44,2 раза. Девушки с 3-го курса показали лучший результат, но среднеквадратичное отклонение от среднего составляет 5,16, что свидетельствует о неоднородности результатов. На ряду с девушками, показавшими хорошие результаты, есть девушки, которые явно не укладываются в норматив. Среднеквадратичное отклонение от среднего на 1 и 2 курсах составляет 2,3, что говорит о большей однородности результатов и примерно одинаковом уровне подготовленности девушек в этом упражнении.

**Таблица 1**

**Количественная характеристика испытуемых и результаты теста до дистанционного обучения**

Курс	Количество студенток	M±m
I	71	41,4 ± 2,30
II	52	37,4 ± 2,38
III	24	44,2 ± 5,16

Результаты выполнения норматива после окончания дистанционного обучения представлены в таблице 2.

В исследовании приняли участие 114 девушек 1-3 курсов. Средний результат выполнения норматива на 1 курсе – 46,6 раза, на 2 курсе – 41,4 раза, на 3 курсе – 46,7 раза. Девушки 1-го и 3-го курсов показали одинаковый результат при выполнении норматива и среднеквадратичное отклонение от среднего у них примерно одинаковое 2,12 (1 курс) и 2,34 (3 курс), что свидетельствует о том, что практически все справились с выполнением контрольного норматива. На 2-ом курсе не смотря на хороший средний результат, среднеквадратичное отклонение от среднего (5,05) свидетельствует о том, что далеко не все девушки 2-го курса справились с выполнением контрольного норматива.

**Таблица 2**

**Количественная характеристика испытуемых и результаты теста после дистанционного обучения**

Курс	Количество студенток	M±m
I	65	46,6 ± 2,12
II	13	41,4 ± 5,05
III	36	46,7 ± 2,34

Проводя сравнительный анализ результатов выполнения контрольного норматива до и после дистанционного обучения, можно сделать следующие выводы.

Дистанционное обучение в целом не оказало отрицательного воздействия на физическую подготовленность девушек 1-3 курсов, так как средние показатели выполнения норматива выросли на всех трех курсах.

Особенно заметный рост произошел у девушек 1-го курса с 41,4 до 46,6 раз, при незначительном улучшении среднеквадратичного отклонения с 2,30 до 2,12.

На 2-ом курсе хотя и произошел рост результата с 37,4 до 41,4 раз, но среднеквадратичное отклонение ухудшилось с 2,38 до 5,05, это означает, что далеко не все девушки успешно сдали норматив.

На 3-ем курсе рост результата не столь значителен как на 1 и 2 курсах с 44,2 до 46,7, но значительно улучшилось среднеквадратичное отклонение с 5,16 до 2,34, это означает, что практически все девушки укладываются в норматив.

Для более детального анализа, результаты выполнения контрольного норматива «Поднимание туловища из положения лежа» мы распределили по требованиям к значкам ГТО. Результаты представлены в таблицах 3 и 4.

**Таблица 3**

**Данные о количестве студенток, выполнивших норматив на золотой, серебряный и бронзовый значок ГТО до дистанционного обучения**

Курс	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
I	35 (49%)	18 (25%)	4 (6%)
II	11 (21%)	21 (40%)	3 (6%)
III	16 (67%)	5 (21%)	1 (4%)

**Таблица 4**

**Данные о количестве студенток, выполнивших норматив на золотой, серебряный и бронзовый значок ГТО после дистанционного обучения**

Курс	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
I	34 (52%)	20 (31%)	9 (14%)
II	8 (61%)	3 (23%)	1 (8%)
III	17 (47%)	11 (31%)	6 (17%)

Из таблиц видно, что до дистанционного обучения на 1-ом курсе только 80% девушек успешно выполнили норматив, после дистанционного обучения уже 97%, на 2-ом курсе до 67%, после 92%, на 3-ем до 92%, после 95%. На всех курсах мы наблюдаем рост результатов выполнения контрольного норматива. Следовательно, можно сделать вывод о том, что девушки достаточно ответственно отнеслись к дистанционной форме обучения. Значит у большинства девушек есть потребность в здоровом стиле жизни. Это, конечно, косвенно характеризует степень

сформированности здорового стиля жизни у девушек 1-3 курсов, но все же может служить одним из критериев оценки эффективности решения проблемы формирования здоровья и здорового стиля жизни у молодежи.

#### **Список литературы:**

1. Здоровье студентов социологический анализ. М. Институт социологии РАН 2012. 252 с.
2. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М. 1982 .328 с.
3. Луценко С.Я., Левченко В.И. Исследование уровня здоровья, поступающих в филиал ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия» в г. Калининграде // VII Международный Балтийский морской форум [Электронный ресурс]: материалы форума. Калининград: Изд-во БГАРФ, 2019. С. 38.

## **СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Марандыкина О.В.**

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Московский государственный лингвистический университет, г. Москва

**Аннотация:** в статье рассмотрены новые методы пропаганды здорового образа жизни с целью повышения осведомленности населения о правильном питании, опасности гиподинамии, вреде курения, алкоголизма, наркотиков.

**Ключевые слова:** ЗОЖ, пропаганда, здоровье, образ мышления

## **MODERN METHODS OF HEALTHY LIFESTYLE PROMOTION AMONG YOUTH**

**Marandykina O.V.**

Moscow State Linguistic University, Moscow

**Abstract:** The article discusses new methods of promoting a healthy lifestyle in order to raise awareness of the population about proper nutrition, the dangers of physical inactivity, the dangers of smoking, alcoholism, and drugs.

**Keywords:** HLS, promotion, health, mode of thought

Здоровье – залог счастливой жизни, напрямую зависит от уровня физической активности. По данным социологического Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) и Федерального научного центра физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК) 62% россиян не занимаются регулярными физическими нагрузками. Примечательно, что эта тенденция усиливается с возрастом: если 67% детей 6-12 лет еще занимается физкультурой, то подростков и молодежи - 41%, взрослых 30–59 лет - 36%. Очевидно, что переломный момент снижения популярности физической культуры наступает в подростковом

и молодежном возрасте. С одной стороны, это объясняет нехватка времени, в частности, необходимость подготовки к ОГЭ и ЕГЭ, вступительным испытаниям в вузы, с другой стороны, у подростков наступает разочарование в школьной физкультуре, а принудительность занятий вызывает отторжение к любым физическим упражнениям.

Одним из решений данной проблемы могло бы стать психологическое переосмысления отношения человека к физическим нагрузкам, чего можно достичь пропагандой здорового образа жизни. Итак, осознанное осмысление своего физического состояния при помощи пропаганды здорового образа жизни повышает качество здоровья современного поколения.

**Цель исследования:** анализ способов пропаганды здорового образа жизни среди студентов.

**Задачи исследования:**

- 1) сформулировать понятие «здоровый образ жизни»;
- 2) выявить причины снижения физической активности в возрасте от 12 до 29 лет;
- 3) рассмотреть методы пропаганды занятий физической культурой;
- 4) рассмотреть методы пропаганды правильного питания;
- 5) рассмотреть методы пропаганды вреда наркотиков, курения, алкоголя.

**Методы и организация исследования:** общенаучные (синтез, анализ, индукция, дедукция); специальные (социологические опросы и анализ статистических данных).

**Результаты исследования и их обсуждение:** на данном этапе для пропаганды здорового образа жизни применяются различные федеральные, региональные и местные программы, например, «Здоровые города», «Здоровая Россия», «Здорово живешь, молодежь!» Необходимо расширять и углублять данные программы, усиливая к ним интерес со стороны студенческой молодежи. Представленные материалы могут быть использованы в учебных заведениях на теоретических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций [1]. Другими словами, здоровый образ жизни превращает существование человека в гармоничную систему, где тело, разум и дух находятся во взаимном равновесии. Человек, который придерживается правильного поведения, обретает мир и спокойствие в каждой сфере бытия. Здоровый образ жизни обеспечивает бесперебойное течение

физических и психических процессов таких, как сон (7-8 часов), регулярное питание, отказ от дополнительного приема пищи (т. е. в перерывах между ее приемами); вес, не превышающий 10 % от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, ограничение алкоголя, отказ от курения [2]. Также ЗОЖ включает личную гигиену, разумное количество работы и отдыха, психологическую гигиену и регулярное медицинское обследование.

Однако согласно статистическим данным подростки, молодежь и взрослые пренебрегают данными правилами. Рассмотрим такую опасную привычку, как гиподинамию или недостаток физической активности. Только 41% молодежи и только 36% взрослых занимается физкультурой.

Рассмотрим причины снижения физической активности. Во-первых, нехватка времени, вызванная работой, учебой, неправильным тайм-менеджментом. Школьники готовятся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ, студенты – к сессии, взрослые заняты планами и дедлайнами. Они не могут составить корректный режим дня, включающий хотя бы зарядку. Для них пропаганда здорового образа жизни должна включать в себя мотивацию правильного распорядка дня. Вторая причина снижения физической активности – это психологическое неприятие систематизированных нагрузок, вызванное памятью об упражнениях «из-под палки». В этом случае советуем проводить пропаганду физической активности в игровой форме. В-третьих, психологическая незрелость и недостаточная осведомленность, например, «Мне нормально, у меня ничего не болит»; «А зачем?». В этих условиях эффективна просветительская пропаганда.

Итак, к современным методам пропаганды физической активности относятся: использование Интернет-ресурсов, средств массовой информации, а также массовых мероприятий на открытом воздухе.

Существенная доля сведений о ЗОЖ, физкультуре и спорте находится в электронных газетах и в узконаправленных интернет-библиотеках. Например, «Спортивная электронная библиотека» (Российская спортивная энциклопедия) <http://www.libsport.ru/>, где в числе материалов новости, научные и научно-популярные статьи, сведения из истории, интересные факты о биографии деятелей спорта. В дополнение есть газеты, журналы, книги, статьи и базы справок в электронном формате. Данный сайт дает доступ к свежей и полной информации о физической культуре и спорте, способствует их популяризации. «Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту» <http://www.libsport.ru/> предлагает информационные, познавательные, научно-популярные, методические и практические материалы по физическому воспитанию, физической культуре и спорту.

На современном российском телевидении присутствует огромное число спортивных каналов, среди которых «Спорт», «Матч-ТВ», «Футбол 1», «Футбол 2», «Футбол 3», «Конный мир ТВ». Своими передачами они

пробуждают интерес к различным видам спорта. Зритель узнает о новых, экзотических для себя играх, например, гандбол. Болельщик может попробовать себя в этих видах спорта, если традиционные для нашей страны варианты оказались ему скучными или банальными. Российская Федерация каждый год проводит федеральные, региональные, местные конкурсы журналистов в номинации «Лучшее освещение вопросов физической культуры и спорта» в СМИ. Так, в категории вклада в пропаганду спорта, физкультуры и ЗОЖ Министерство спорта РФ ежегодно проводит Всероссийский конкурс «Спортивный Парнас».

К массовым мероприятиям на открытом воздухе относятся спортивные программы и активности с государственной поддержкой. Например, забеги в городах России (Московский марафонец), комплекс «Готов к труду и обороне», проведение зрелищных спортивно-массовых мероприятий («Лыжня России», «Кросс России», «Гонка Первых», «Студенческая эстафета», «Космический кубок», «100 Пудовый забег»).

Таким образом, современная пропаганда физической активности проводится на федеральном, региональном и местном уровне с использованием интернета, телепередач, массовых мероприятий.

Вторым направлением пропаганды здорового образа жизни является пропаганда правильного питания, так как более 50% россиян предрасположены к лишнему весу, 17,8% мужчин и 24,5% женщин имеют ожирение первой, второй и третьей степени. Избыточная масса тела зафиксирована у 46,9% мужчин и 34,7% женщин. Характеристикам нормы соответствуют лишь 34% мужчин и 38,1% женщин» [3].

Основа пропаганды правильного питания – проект Роспотребнадзора «Здоровое питание». Программа реализуется с 2018 г. с возможностью обратной связи. Это сервис по подбору сбалансированного рациона, который дает советы по сезонному питанию, рассчитывает калорийность, оценивает индекс массы тела. Все данные одобрены партнером ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи». Использование Интернета позволяет охватить широкую аудиторию.

Третьим направлением пропаганды здорового образа жизни является пропаганда вреда наркотиков, курения, алкоголя. За минувшие 5 лет несовершеннолетних потребителей наркотиков стало больше на 60%, 22,5% россиян курят каждый день, а 20% начали курить в 14-15 лет, 69% молодежи употребляют алкоголь. Это наносит непоправимый вред здоровью страны.

Большую роль в пропаганде вреда наркотиков, алкоголя и сигарет играет социальная реклама, вызывающая эмоциональный отклик у зрителя. Например, в рамках проекта «Все равно?!» Министерство Здравоохранения совместно с оператором Russ Outdoor запустило рекламную кампанию о вреде курения, в том числе пассивного, и призвали россиян пройти диспансеризацию.



**Выводы:** Исходя из вышеизложенных данных, делаю вывод, что современные методы пропаганды активного образа жизни весьма разнообразны и включают в себя технологические, культурные и социальные формы. Применяются современные средства связи – интернет-сайты, СМИ, социальная реклама, телевиденье, спортивно-массовые мероприятия на открытом воздухе. Помимо теоретической информации о вреде гиподинамии, алкоголя, наркотиков и сигарет существенную роль играет доступность спортивных площадок, разнообразие тренировочных занятий и спортивного инвентаря.

#### **Список литературы:**

1. Марандыкина О. В. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни среди молодёжи // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: Материалы I Всероссийской конференции, Москва, 24 июня 2022 года. Москва: "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2022. С. 500-504.
2. Иванов В.Д., Марандыкина О.В. Психофизическая релаксация и её влияние на психофункциональное состояние студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. Т. 7, № 2. С. 86–92
3. Наумова Л. А., Марандыкина О.В. Теоретические и практические проблемы системы оздоровления студенческой молодёжи средствами физической культуры, спорта и туризма и инновационные возможности их решения // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук: Национальная конференция с международным участием, Белгород, 18–20 мая 2022 года. Том Часть 18. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. С. 769-773
4. Ivanov V.D. Motion state as an important factor in health promotion and preservation of students / V.D. Ivanov, O.V. Marandykina // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2023. Vol. 8, No. 1. P. 113-119.

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

### **Мервинская О.В.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Института физической культуры и спорта, Саратовский национальный  
исследовательский государственного университета  
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде определяется, главным образом, критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Состояние здоровья населения, детей и молодежи - существенный показатель благополучия общества и государства.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, проблема, модели обучения, факторы

## **ACTUAL DIRECTIONS IN THE FORMATION HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE**

**Mervinskaya O.V.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** The urgency of the problem of forming a healthy lifestyle among the youth is determined mainly by the critical state of the physical and spiritual development of the younger generation. The state of health of the population, children and youth is a significant indicator of the well-being of society and the state.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, problem, learning models, factors

Здоровый образ жизни представляет собой образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья. Принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней. По некоторым оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20% – от окружающей среды, на 18-20 % – от генетической предрасположенности, и только на 8-10 % – от здравоохранения.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде определяется, главным образом, критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Причиной нарушения здоровья могут быть как факторы внешней среды (неблагоприятные экологические факторы), так и факторы риска, которые имеют поведенческую основу: сигареты, алкоголь, токсические и психоактивные вещества, отсутствие интереса к регулярным занятиям физической культурой, несоблюдение правил личной гигиены и др.

Состояние здоровья населения, а главным образом, детей и молодежи – существенный показатель благополучия общества и государства. Вследствие этого укрепление здоровья населения, значительное снижение уровня заболеваний, создание условий и организация мотивации для ведения здорового образа жизни определена как одна из приоритетных задач демографической политики РФ на период до 2025 года.

Здоровье человека – важнейшая ценность, зависящая от многих факторов. В настоящее время существует мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% - экологическими; на 20% - биологическими (наследственными) факторами и на 10% - уровнем медицины. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то это определяет примерно 50% высокого уровня его здоровья. Особенную актуальность это приобретает в молодежной среде, так как именно от

здоровья молодежи зависит здоровье будущих поколений России. Поэтому, можно говорить о том, что организация здорового образа жизни российской молодежи является одной из составляющих национальной безопасности страны, а развитие физической культуры и спорта поддерживается на уровне президента России.

Воспитание здорового образа жизни в молодежной среде – процесс довольно сложный, охватывающий много компонентов образа жизни современного общества и включающий главные сферы и направления в жизни молодых людей. Ориентир молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий, таких как объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), система ценностных отношений, обращающая сознательную активную деятельность молодежи в русло именно данного образа жизни.

В настоящее время определяют несколько моделей обучения здоровому образу жизни, каждая из которых сориентирована на специальные воздействия, на понимание роли и места здоровья в переживаниях человека.

Первая модель - медицинская. Эта модель построена на информировании людей. Иногда ее называют когнитивной, иногда моделью ЗОП - знания, отношения, поведения. В ней предполагается в качестве исходного принципа, что если человек знает о качествах поведения, отрицательно влияющих на здоровье, то он начинает воздерживаться от такого поведения, и противоположное утверждение, если он знает о чем-то полезном для здоровья, то знание об этом автоматически приведет к соответствующему поведению. На самом деле такой взгляд не работает, так как он слишком прост.

Следующая модель обучения здоровому образу жизни - образовательная. Принцип данной модели заключается в том, чтобы оказать влияние на поведение человека в отношении его здоровья. В ее основе лежат представления о стадиях принятия решения о своем здоровье как ценности (аксиологическая компонента). Как правило они описываются следующим образом:

- всесторонний анализ вероятного альтернативного поведения;
- определение всех целей, которые могут быть достигнуты, и оценка ценностей, связанных с данным выбором;
- внимательный анализ всех последствий, связанных с выполнением каждого действия;
- поиск информации, необходимой для оценки возможных альтернатив;

- оценка поступающей информации и полученных мнений экспертов, даже если они идут в разрез с тем образом действий, к которому изначально был готов принимающий решение человек;
- повторная оценка последствий всех известных альтернатив, даже тех, которые вначале рассматривались как неподходящие, осуществляется до того, как будут приняты окончательные решения;
- составление детального плана для осуществления поведения, учет возможного его применения в случае появления нежелательных последствий.

Значительную роль в распространении знаний о здоровом образе жизни и воспитании ответственного отношения к своему здоровью играет пропаганда. Под пропагандой понимают весьма обширный спектр деятельности. В настоящее время накоплен большой опыт в данном направлении, используются самые различные методы: метод устной пропаганды, который включает в себя беседы, лекции, дискуссии, конференции; метод печатной пропаганды (статьи, листовки, стенные газеты, буклеты, брошюры, санитарные бюллетени и т.д.); наглядный метод, куда входят и натуральные объекты (например, образцы растительного и животного мира, продукты), и изобразительные средства (объемные: макет, модель, скульптура; плоскостные: плакат, рисунок, фотография).

Есть ещё комбинированный метод, при котором совершается одновременно воздействие на слуховой и зрительный анализаторы. К данному методу можно отнести театральные постановки, просветительские фильмы, телевизионные и эстрадные действия. Каждый из методов имеет свои достоинства.

Таким образом, формирование здорового образа жизни – многоплановая, комплексная задача, для решения которой нужны усилия всех звеньев государственного и общественного механизмов. Спортивные комплексы должны быть построены в каждом городе, а занятия должны быть доступны каждому.

На формирование мировоззрения у молодёжи большое влияние оказывают новости, реалити-шоу, передачи различных направлений, социальная реклама, а особенно интернет-порталы и социальные сети. Следовательно, именно эти информационные потоки необходимо переориентировать на пропаганду здорового образа жизни.

Так же, было бы правильным, на законодательном уровне ужесточить меры наказания для СМИ, которые пропагандируют нездоровый, порочный образ жизни, а также сделать более жестким наказания за продажу продуктов не надлежащего качества, за незаконную рекламу лекарственных средств, особенно таких, которые могут нанести непоправимый вред здоровью.

Молодежь не редко ищет кумиров и подражает им. В настоящее время, образцом для подражания должен стать человек не только стильный, с хорошей фигурой, но и далекий от вредных привычек, ведущий активный, подвижный образ жизни. Необходимо знакомить молодежь с методиками людей малоизвестных, таких, например, как академик Федор Григорьевич Углов, который прожил 103 года и в столетнем возрасте ещё оперировал людей и написал немало книг по долгожительству и здоровому образу жизни. И таких примеров немало как в нашей стране, так и во всем мире.

Как следует из социологических исследований, что молодые люди не редко относятся к своему здоровью формально, так как не имеют достаточно разностороннего взгляда на эту проблему, а понимание здорового образа жизни обычно сводится и к правильному питанию и отказу от вредных привычек. В этой связи требуется обучение молодых людей здоровому образу жизни, чтобы расширить их представление о здоровом поведении и, тем самым, создать такую базу, которая позволит молодежи действительно получать удовольствие от жизни, не подвергая своё здоровье нагрузкам.

Однако, всё перечисленное не будет эффективно, если в человеке не воспитать чувство личной ответственности за свою судьбу, за свой образ жизни. Никакими пожеланиями, приказами, наказаниями нельзя заставить человека охранять и укреплять собственное здоровье, если он сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения. Поэтому воспитание требовательного отношения к себе надо начинать ещё в раннем детстве, и тут большая роль отводится родителям.

Обобщая выше сказанное, необходимо отметить, что современная система мер, предпринимаемых обществом для формирования образа жизни, способствующего укреплению здоровья молодых людей и включения их в активную социальную жизнь, развивается и реализуется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации, проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, подростково-молодежными клубами, общественными объединениями и др.;

- инфраструктурном: создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), развитие сети физкультурно-спортивных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации); проведение экологического контроля; оснащение образовательных, медицинских и др. учреждений, организаций необходимым оборудованием и проч.;

- личностном: формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, стандартизация бытового уклада его жизни.

#### **Список литературы:**

1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 03.08.2018) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 28.11.2011, № 48, ст. 6724.
2. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» // Собрание законодательства РФ, 15.12.2014, № 50, ст. 7185
3. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. М.: Мир, 2016. 368 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М.: КноРус, 2013. 240 с.
5. Иванов А. В. Физическая культура как средство коррекции физического развития / А.В. Иванов и др. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №7-2. С. 96-97.
6. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. Люберцы: Юрайт, 2016. 424 с.
7. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. М.: КноРус, 2013.

## **О МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Мерецких Д.Е.**

Студент, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск

**Неповинных Л.А.**

старший преподаватель, Петрозаводский государственный университет,  
г. Петрозаводск

**Аннотация:** Статья посвящена анализу мотивации к занятию физкультурой студентов в период до и после пандемии, в сравнении с другими вузами. Методом исследования служит опрос студентов ПетрГУ. В результате исследования сделан вывод о том, что студенты ПетрГУ имеют высокую степень мотивации, по сравнению с другими вузами.

**Ключевые слова:** мотивация, пандемия, занятиям физкультурой.

## **ON MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF PETROZAVODSK STATE UNIVERSITY**

**Mereckih D.E., Nepovinnykh L.A.**

Petrozavodsk State University, Russia, Petrozavodsk

**Abstract:** the article is devoted to the analysis of the motivation for physical education of students in the period before and after the pandemic, in comparison with other universities. The research method is a survey of PetrSU students. As a result of the study, it was concluded that PetrSU students have a high degree of motivation compared to other universities.

**Key words:** motivation, pandemic, physical education.

Люди, которые занимаются физкультурой в наше гиподинамическое время, не страдают сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями. У них в порядке опорно-двигательный аппарат. Они легко и быстро адаптируются к изменяющимся условиям жизни. Им не откажешь в коммуникабельности, оптимизме и работоспособности. Спортсмены на долгие годы сохраняют ясный ум и физические кондиции. Поэтому в нашей стране с давних времен во всех образовательных учреждениях была введена очень важная и нужная дисциплина – «Физическая культура». Нынешняя молодежь – это наше будущее, и только сильные, закаленные и целеустремленные из них приумножат мощь страны.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Интерес к занятиям физической культурой – многоступенчатый процесс, который включает в себя различные этапы, от первых элементарных гигиенических знаний и навыков в детском возрасте до регулярных занятий спортом в зрелом. К сожалению, в силу разных субъективных и объективных причин, не все студенты могут найти время для занятий физической культурой. В рамках этого исследования попробуем разобраться в мотивах к занятиям физической культурой, сравним анкетные данные некоторых вузов по этой теме с нашим университетом, в том числе в период до и после ковида и сделаем выводы.

С целью выяснения мотивов к занятиям физической культурой у студентов ПетрГУ было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов: 22 девушки и 28 юношей. Ответы на вопросы после пандемии даны в скобках.

На вопрос «Как вы оцениваете свое здоровье?» были получены следующие ответы (рис. 1): здоров – 38 человек; удовлетворительное – 10 человек; плохое – 2 человека.

На вопрос «Укрепляет ли физкультура здоровье?» были получены одинаковые ответы до и после пандемии. Мнение студентов не изменилось. Все девушки и юноши дали утвердительные ответы, отрицательных ответов не выявлено.

На вопрос «Где вы занимаетесь физкультурой?» (табл. 1) респонденты ответили «в вузе и самостоятельно». Из них в вузе занимаются 15 девушек и 19 юношей, самостоятельно – 7 девушек и 9 юношей.

Данные таблицы 1 показывают, что количество девушек и юношей, занимающихся в вузе и самостоятельно, за период пандемии увеличивается.

#### Оценка здоровья

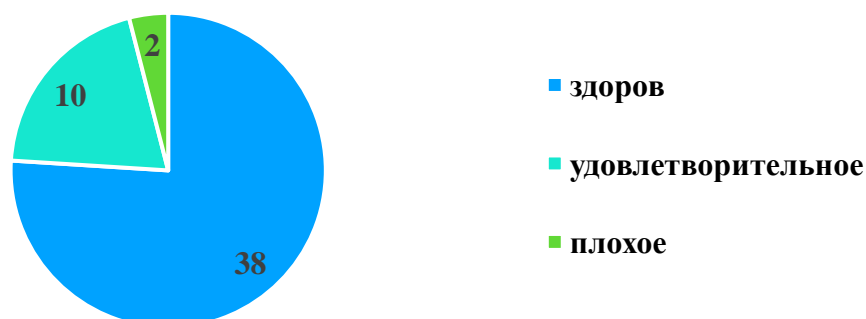


Рис. 1. Оценка собственного здоровья по мнению студентов

Таблица 1

#### Места для занятий физической культурой студентов ПетрГУ

Вид занятий	Девушки		Юноши	
	до пандемии	после пандемии	до пандемии	после пандемии
	человек (%)	человек (%)	человек (%)	человек (%)
В вузе	15 (68%)	18 (81%)	19 (68%)	21 (75%)
Самостоятельно	7 (32%)	10 (45%)	9 (32%)	15 (53%)

На вопрос «Каковы мотивы занятиям физической культурой?» (табл. 2) ответы респондентов были следующими: «сдать зачет» и «быть в тонусе». При этом для 12 девушек и 17 юношей приоритетными мотивами является сдача зачета, для остальных студентов (10 девушек и 11 юношей) – поддержание тонуса.

Таблица 2

#### Мотивы занятий физической культурой студентов ПетрГУ

Вид занятий	Девушки		Юноши	
	до пандемии	после пандемии	до пандемии	после пандемии
	человек (%)	человек (%)	человек (%)	человек (%)
Сдача зачета	12 (55%)	10 (45%)	17 (60%)	16 (57%)
Поддержание тонуса	10 (45%)	12 (55%)	11 (40%)	12 (43%)

После пандемии мотивы у студентов практически не изменились (табл. 2). Однако количество девушек, занимающихся физической культурой ради получения зачета, уменьшилось до 45%, а желающих поддержать тонус, напротив, увеличилось до 55%.



Следующий вопрос был направлен на выявление причин, препятствующих занятиям физической культурой вне вуза. Результаты представлены в таблице 3.

На нехватку времени указали 15 девушек (68%) и 17 юношей (60%), на отсутствие желаяния 7 девушек (32%) и 6 юношей (22%), а 5 юношей (18%) затруднились ответить на поставленный вопрос.

После пандемии ситуация несколько изменилась, особенно у девушек. Для 10 девушек (45%) по-прежнему ведущей причиной было отсутствие времени, для 5 девушек – отсутствие желаяния, а 7 девушек – затруднились ответить. В группе юношей общая картина практически не изменилась (табл. 3).

**Таблица 3**

**Причины, препятствующие занятиям физической культурой студентов ПетрГУ**

Причина	Девушки		Юноши	
	до пандемии	после пандемии	до пандемии	после пандемии
	человек (%)	человек (%)	человек (%)	человек (%)
Нехватка времени	15 (68%)	10 (45%)	17 (60%)	16 (57%)
Отсутствие желаяния	7 (32%)	5 (23%)	6 (22%)	7 (25%)
Затрудняюсь ответить	–	7 (32%)	5 (18%)	5 (18%)

На вопрос «Как изменилось отношение к физической культуре после дистанционного обучения из-за пандемии?» 14 девушек и 8 юношей ответили, что стали заниматься дома помимо «вузовских пар».

Проведенное анкетирование студентов ПетрГУ по предложенным вопросам показало, что пандемия послужила стимулятором для занятий физкультурой. Увеличение числа студентов, желающих заниматься физической культурой, в период пандемии является результатом дистанционного обучения. При этом стремление заниматься физкультурой после пандемии у девушек выше. Девушки больше парней зациклены на стройную фигуру, а два месяца гиподинамии могли прибавить ненужные сантиметры в талии.

Кроме того, в этот период отмечается низкий уровень двигательной активности студентов, а также отсутствие мест для занятий из-за карантинных ограничений.

В ходе исследования проведен анализ мотиваций занятий физической культурой студентов разных вузов с ПетрГУ.

Для сравнения были выбраны следующие вузы: Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова (г. Архангельск), Волгоградский государственный социально-

педагогический университет (г. Волгоград) и Шадринский государственный педагогический университет (г. Шадринск). Результаты представлены в таблице 4.

Исследования показали, что доминирующим мотивом у студентов Петрозаводского государственного университета, Северного (Арктического) федерального университета и Волгоградского государственного социально-педагогического университета является сдача зачета (58%, 65% и 64% соответственно), а в Шадринском государственном педагогическом университете, напротив, укрепление здоровья.

Таким образом, проведенные исследования указывают на то, что ПетрГУ уступает Шадринскому государственному педагогическому университету по мотивации здоровья.

Таблица 4

Сравнительный анализ мотивов занятий физической культурой студентов разных вузов России, %

Вуз	Мотивы					
	Получение зачета		Желание быть в тонусе, укрепление здоровья		Самосовершенствование	
	1	2	1	2	1	2
Петрозаводский государственный университет	58	52	42	48	–	–
Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова	65	60	23	32	12	8
Волгоградский государственный социально-педагогический университет	64	56	15	32	21	12
Шадринский государственный педагогический университет	34	15	64	85	2	–

Примечание: 1 – до пандемии; 2 – после пандемии.

Проведенное анкетирование студентов ПетрГУ и сравнение его результатов с такими же социологическими опросами некоторых выборочных российских вузов, конечно, не дает полной картины по теме «Мотивация к занятиям физической культурой студентов». Но есть общие моменты, которые можно отметить.

После длительной самоизоляции и дистанционного обучения отношение студентов к занятиям физической культурой значительно изменилось. Они поняли ценность двигательной активности, увидели и осознали, к чему приводит длительное пребывание в условиях ограниченности движения, какие негативные явления в организме и самочувствии оно вызывает. Все респонденты согласны, что физическая культура укрепляет здоровье, но многим сверх «учебных физкультурных пар» заниматься в спортивных секциях, ходить в тренировочные залы и фитнес-клубы не хватает времени, нет желания. Поэтому больше половины всех студентов ходят на физическую культуру ради зачета.

Говоря об учебе до и после COVID-19, можно отметить, что коронавирус сильно повлиял на вузовскую систему образования. Переход на дистанционное обучение в корне изменил привычный образ жизни. Студенты проводили много времени у экранов своих ноутбуков, что увеличивало нагрузку на зрение. Уровень гиподинамии вырос в разы. Молодые люди резко снизили физическую активность. Самоизоляция закрыла двери университетского спортзала. А онлайн зарядка под присмотром преподавателя не давала нужного оздоровительного эффекта. Правда, есть нюанс – резкий прирост занимающихся физкультурой девушек. На наш взгляд, что это скорее всего, реакция на изменение внешнего вида и фигуры, связанного с малоподвижным образом жизни. Увеличилось количество студентов, которые положительно оценивают значение физического воспитания в вузе для них в настоящее время, а также для их будущей профессиональной деятельности.

Возросло количество обучающихся, которые стали, помимо занятий в вузе, посещать дополнительные занятия по физвоспитанию или самостоятельно заниматься физической активностью.

Пандемия ушла, а проблемы с мотивацией остались. Чтобы решить эту проблему, можно открыть спортивные залы с тренерами, посещение которых не привязано к определенному времени и медицинский профилакторий на территории каждого общежития и вуза.

#### **Список литературы:**

1. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. 2009. № 2. С. 6
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Кнорус, 2012. 240 с.
3. Кузнецова Н.А. Анализ изменения отношения студентов педвуза к физическому воспитанию после дистанционного обучения // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 6.
4. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 1998. 39 с.

5. Путилина Т.А., Семькина И.Н., Шутьева Е.Ю., Раскита Е.П. Комплексный подход в реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в условиях пандемии // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 2.

6. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис... на соискание ученой степени канд. псих. наук. – СПб.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ**

**Муринчик Е.С.**

ассистент, Санкт-Петербургский политехнический университет  
Петра Великого, г. Санкт-Петербург

**Попов С.К.**

магистрант, институт физической культуры спорта и туризма,  
Санкт-Петербургский политехнический университет  
Петра Великого, г. Санкт-Петербург

**Димитропуло А.А.**

ассистент, Санкт-Петербургский политехнический университет  
Петра Великого, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** данная статья рассматривает роль физической активности и студенческого спорта в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы у студентов. Также в статье будут обсуждаться результаты исследований, которые показывают, что регулярная физическая активность и участие в спортивных мероприятиях могут существенно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у студентов.

**Ключевые слова:** физическая активность, спорт, здоровье сердечно-сосудистой системы, студенты, профилактика, заболевания, правильное питание, вредные привычки.

## **THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY AND STUDENT SPORTS IN THE PREVENTION OF DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN STUDENTS**

**Murinchik E.S., Popov S.K., Dimitropulo A.A.**

Peter the Great St.Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg

**Abstract:** This article examines the role of physical activity and student sports in the prevention of diseases of the cardiovascular system in students. The article will also discuss the results of studies that show that regular physical activity and participation in sports events can significantly reduce the risk of developing cardiovascular diseases in students...

**Keywords:** physical activity, sports, cardiovascular health, students, prevention, diseases, proper nutrition, bad habits.

Физическая активность и занятия спортом имеют важное значение для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы у студентов. Несмотря на то, что студенческие годы могут быть насыщены учебной и другими занятиями, которые могут затруднять регулярную физическую активность, но все же студенты должны стремиться к тому, чтобы оставаться активными.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность уменьшает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить кровообращение, снизить уровень холестерина в крови, уменьшить риск развития артериальной гипертензии и других заболеваний.

Студенческий спорт может быть одним из способов для студентов, чтобы стать физически активными и оставаться здоровыми. Спортивные занятия могут помочь студентам укрепить свою физическую форму, улучшить кровообращение, улучшить координацию движений и снизить уровень стресса. Кроме того, занятия спортом могут улучшить социальные навыки, такие как командная работа и лидерство, и помочь студентам сформировать здоровый образ жизни. Участие в спортивных мероприятиях может помочь студентам контролировать уровень холестерина, кровяное давление, укреплять сердечно-сосудистую систему и повышать иммунитет [1, 2].

Вот некоторые медико-биологические рекомендации для студентов:

1. Старайтесь быть физически активными не менее 150 минут в неделю.
2. Избегайте сидячего образа жизни, старайтесь подниматься со стула каждый час и прогуливаться.
3. Выбирайте виды спорта, которые подходят для вас, и занимайтесь ими регулярно.
4. Не забывайте о растяжке и разминке перед занятиями спортом.
5. При занятиях спортом используйте правильную технику и оборудование, чтобы избежать травм.
6. Следите за своим питанием и употребляйте достаточное количество воды.

Также регулярные занятия спортом не только помогают укрепить физическое здоровье, но и повышают уровень уверенности и самооценки у студентов. Это особенно важно для тех, кто страдает от депрессии, тревожности и других эмоциональных проблем [3, 5].

Физическая активность может оказывать благоприятное влияние на наше физическое и психическое здоровье по нескольким причинам.

Во-первых, она может повысить уверенность в себе и контроль над своим телом, что способствует улучшению настроения и социального взаимодействия.

Во-вторых, физические упражнения способствуют увеличению уровня серотонина в организме, что может предотвратить развитие психических и физических расстройств.

В-третьих, физическая активность может быть использована как способ отвлечения от стрессовых ситуаций и раздражителей.

Наконец, физические упражнения могут вызывать высвобождение эндорфинов, которые связаны с повышением настроения и общим чувством благополучия.

Далее, на таблице приведена сравнительная статистика показателей сердца у физически активных и неактивных людей [3]:

**Таблица 1**

**Сравнительная статистика функциональных показателей сердца у физически активных и неактивных людей**

Физическая активность человека	Частота пульса в покое, уд /мин	Ударный объем крови в покое, мл	Минутный объем кровив покое, л/мин	Минутный объем крови при нагрузках, л/мин
активный	60 и менее	100-120	4-5	30-40
не активный	70-90	50-70	4-5	18-20

Как можно увидеть, влияние регулярных физических нагрузок на работу сердца не переоценено: сердце тренированного человека в самом деле способно перекачивать большие объёмы крови при меньшем количестве сокращений. Работа сердца – самый надёжный показатель интенсивности физической нагрузки, а организация тренировочного процесса на основе информации о частоте сердечных сокращений (ЧСС) – это лучший метод достижения максимальных результатов. Данный параметр тесно связан со всеми остальными проявлениями физических нагрузок.[3]

**Таблица 2**

**Целевая зона пульса для разных зон нагрузки**

Уровень нагрузки	Результат нагрузки	Целевая зона пульса, уд/мин
Зона легкой активности 50-60 %	Оздоровительный эффект	100–120
Жиросжигающая зона 60-70 %	Рост общей выносливости	120–140
Аэробная зона 70-80 %	Развитие аэробных способностей, рост УОС	140–160
Аэробно-анаэробная зона 80-90 %	Тренирующий эффект	160–180
Анаэробная (максимальная нагрузка) 90-100 %	Максимальное развитие функциональных возможностей	180–200

Тема оздоровительной физической культуры является весьма актуальной и для студенческой молодёжи, так как процент заболеваний ССС среди учащихся достаточно высок. Анализ сердечно-сосудистых заболеваний студентов (по многочисленной вузовской статистике) свидетельствует о том, что наиболее часто встречающимися являются следующие заболевания: ПМК 1-2 степени, МАРС, ВСД, НЦД, ДХЛЖ, гораздо реже ВПС. Обычно они проявляются в умеренных нарушениях системы кровообращения. Для такой группы студентов весьма важен оздоровительный эффект физических упражнений, который экономизирует работу сердца в покое и повышает резервные возможности системы кровообращения при мышечных нагрузках. Не менее важен и профилактический эффект, связанный с не прямым влиянием на работу ССС. Он состоит в снижении содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела. [4]

Данная статья подчеркивает, что физическая активность и участие в спортивных мероприятиях играют важную роль в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы у студентов. Несмотря на то, что многие студенты могут столкнуться с различными вызовами и ограничениями, которые могут мешать им быть физически активными и участвовать в спортивных мероприятиях, существуют множество способов, которые могут помочь им преодолеть эти препятствия.

Помимо физической активности, здоровый образ жизни, включающий правильное питание и отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, также является важным фактором для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы у студентов.

#### **Список литературы:**

1. Анисимова Е.В., Лучкова И.Ю. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // 2019 С. 15-20.
2. Воронков Н.С. Колесникова Н.В. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему // Наука-2020. 2020. № 9. С. 45.
3. Сапожникова О.В., Шешенина А.В., Шевнина Д.С. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. С. 2
4. Карпина Е.В. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистой системы // EScio. 2020. № 3. С. 42.
5. Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема // Вестник КазГУКИ. 2017. № 1 С. 50-59.

# МОТИВАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Носов А.Г.**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры,  
Поволжский институт управления  
имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Аннотация:** в статье представлены результаты исследования мотивация обучающихся к двигательной активности как одно из условий становления здорового образа жизни. Показано, что в целях выполнения студентами необходимого объема двигательной активности, акцент следует делать на мотивацию молодых людей к самостоятельным занятиям физической культурой во внеучебное время. При отсутствии же педагогического контроля в начале обучения, процесс становления здорового образа жизни у обучающихся во многом будет подвержен объективным обстоятельствам и иметь нежелательный результат.

**Ключевые слова:** студенты, мотивация, физическая культура, здоровый образ жизни, двигательная активность.

## MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL ACTIVITY AS ONE OF THE CONDITIONS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

**Nosov A.G.**

Volga Region Institute of Management  
named after P.A. Stolypin, Saratov

**Abstract:** the article presents the results of the study motivation of students to motor activity as one of the conditions for the formation of a healthy lifestyle. It is shown that in order for students to perform the necessary amount of motor activity, emphasis should be placed on motivating young people to self-study physical culture during extracurricular time. In the absence of pedagogical control at the beginning of training, the process of developing a healthy lifestyle among students will largely be subject to objective circumstances and have an undesirable result.

**Keywords:** students, motivation, physical culture, healthy lifestyle, motor activity.

В 21 веке наше общество перешло на новый технологический уклад. Развитие интернет-технологий, медицины, транспорта и логистики позволяют человеку сегодня быть мобильнее чем когда-либо, учиться и работать дистанционно. Сегодня с помощью мобильного телефона или ноутбука можно организовать рабочий процесс и доставку необходимых продуктов, не выходя из дома. Но есть у этого технического новшества и отрицательная сторона – развивающаяся в нашем обществе гипокинезия и последующая за ней гиподинамия. Как известно хронический недостаток движения негативно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем организма, на метаболизме сердца и на массе



тела. Более того, в исследованиях Всемирной организации здравоохранения появляется все больше информации о том, что физическая активность играет роль в когнитивном развитии и социализации личности. По последним данным ВОЗ с 2019 года в подростковой среде наблюдается прогрессирующий малоподвижный образ жизни, причём это общемировая тенденция, обходящая стороной лишь африканский континент [1].

В данной связи популяризация физической активности в молодёжной среде становится все более актуальной на всех этапах образовательного процесса. Однако несмотря на то, что во всех образовательных организациях проводятся обязательные занятия по физической культуре, суточная норма движения необходимая для поддержания здоровья обучающихся предполагает так же и самостоятельные занятия двигательной активностью.

Обусловлен данный факт, как повсеместным увеличением учебной нагрузки, так и постоянной работой молодых людей в интернете. Особенно актуально данное требование для студентов Высших учебных заведений, так как норма их суточной активности максимальна в образовательном процессе. И хотя важность двигательной активности для развития всех систем организма научно доказана и обоснована, многие обучающиеся испытывают недостаток мотивации к самостоятельным занятиям. Данный факт особенно ярко проявился в период карантина, вызванного COVID-19 [2].

Сегодня, после окончания пандемии развитие устойчивой мотивации у молодёжи к занятиям физической культурой является важнейшей педагогической задачей и залогом успеха в здоровьесберегающей деятельности, что, собственно, и обуславливает предмет текущего исследования.

Обозначим термины и понятия, на которые мы будем опираться. Здоровье обучающихся будем рассматривать как некий восполняемый энергетический ресурс, служащий при этом для реализации природных задатков и полноценного личностного роста в период обучения.

Здоровый образ жизни обучающейся молодёжи в данном аспекте – система самосохранения здоровья, а также – форма контроля за гармоничным развитием организма в период обучения и в последующей профессиональной деятельности.

Становление здорового образа жизни как субъективный процесс – это принятие принципов здоровьесберегающего поведения, их корректировка согласно личностным особенностям и систематическая реализация в повседневной деятельности.

В предыдущих работах мы обращали внимание на специфику организации становления здорового образа жизни в образовательных организациях. Сейчас подчеркнём тот факт, что хотя принципы здорового

образа жизни давно изучены и научно доказана их эффективность, на сегодняшний день существует ряд проблем по формированию их целостного воплощения в деятельности обучающихся [3]. Причин несколько, рассмотрим их последовательно.

Прежде всего, следует учитывать, что становление здорового образа жизни – это процесс личностного роста. Он предполагает самостоятельную разработку индивидуальной траектории здоровьесберегающей деятельности и её реализацию в период обучения [4]. В идеальном варианте это желаемый результат Высшего образования. Однако в настоящее время уровень становления здорового образа жизни в структуре личности выпускника носит сугубо индивидуальный характер. На это влияют как объективные, так и субъективные факторы. К объективным отнесём общие отличия данной социальной группы, среди которых максимализм, непринятие стандартов и устоявшихся норм, низкий порог терпимости, высокая мобильность и наличие субкультур. Сам студенческий период в системе образования так же имеет ряд особенностей. На первом курсе обучения студенты становятся более самостоятельными, некоторые из них проходят обучение в другом городе и живут отдельно от семьи. Также это период достижения совершеннолетнего возраста по законодательству, предполагающий высший уровень ответственности. И наконец, это период регулярных стрессов, обусловленных экзаменационной сессией и итоговой аттестацией, которая в отличие от школьной системы не подразумевает положительный результат.

К субъективным факторам отнесём выбор круга общения, организацию свободного времени и возникновение устойчивых поведенческих привычек. При длительном воздействии данные факторы будут в свою очередь определять уровень физической активности, состояние нервной системы и отражаться в последующем на здоровье молодых людей. В данной связи при отсутствии психолого-педагогического контроля и сопровождения существует риск возникновения целого ряда проблем. Обозначим в текущем исследовании следующую особенность: в период обучения в ВУЗе мы говорим о становлении именно здорового образа жизни, противопоставляя ему нездоровый в виде девиантного поведения, которое недопустимо в образовательной организации и нами в данном случае не рассматривается.

Иными словами, к моменту поступления в ВУЗ у обучающихся уже сформирован образ жизни и его уклад, в процессе обучения он проходит этап своего становления и условно поддается следующей классификации: активный, инертный и пассивный уровень. Остановившись на описании данной системы, стоит отметить, что активный уровень отличается прогрессивным развитием в учёбе, спорте, творчестве, высокой энергичностью, позволяющей реализовать студенту свои задатки и талант.

Инертный уровень характеризуется смешанным типом поведения и может измениться под влиянием объективных причин в ту или иную сторону. Пассивный уровень становления здорового образа жизни отличается низкой мотивацией к учёбе, наличием вредных привычек и часто провоцирует студентов к асоциальной позиции в учебной группе и причастности к той или иной субкультуре.

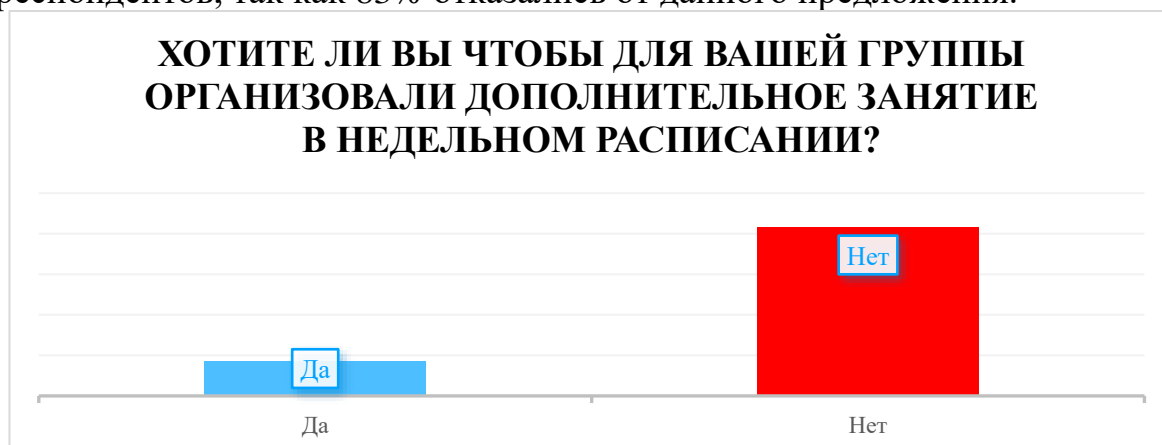
Так или иначе, все три уровня предполагают физическую активность обучающегося, а переход между уровнями в какой-то мере зависит от потребности в ней. То есть активный уровень становления здорового образа жизни предполагает самостоятельные занятия двигательной активностью, инертный уровень характеризуется посещением только обязательных занятий по физической культуре, а пассивный уровень можно определить по систематическим пропускам занятий и наличием вредных для здоровья привычек. Для подтверждения данной гипотезы был проведён опрос более 200 первокурсников. Были заданы следующие вопросы: посещаете ли вы занятия по физической культуре с удовольствием? Варианты ответов – да, нет. Хотите ли вы чтобы для вашей группы организовали дополнительное занятие в недельном расписании? Занимаетесь ли вы дополнительно двигательной активностью, в общей сложности не менее 2 раз в неделю (учитывая посещение обязательных занятий по физической культуре)? Занимаетесь ли вы не менее 3 раз в неделю с учётом обязательных занятий по физической культуре? Имеете ли вы вредные для здоровья привычки (интернет-зависимость, нарушение режима питания, сна, употребление энергетиков, алкоголя)? Курите ли вы («вейп» или сигареты, регулярность не имеет значения)?

По итогам исследования мы видим, что 64% опрошенных посещают занятия по физической культуре с удовольствием, однако 36% утверждают обратное.



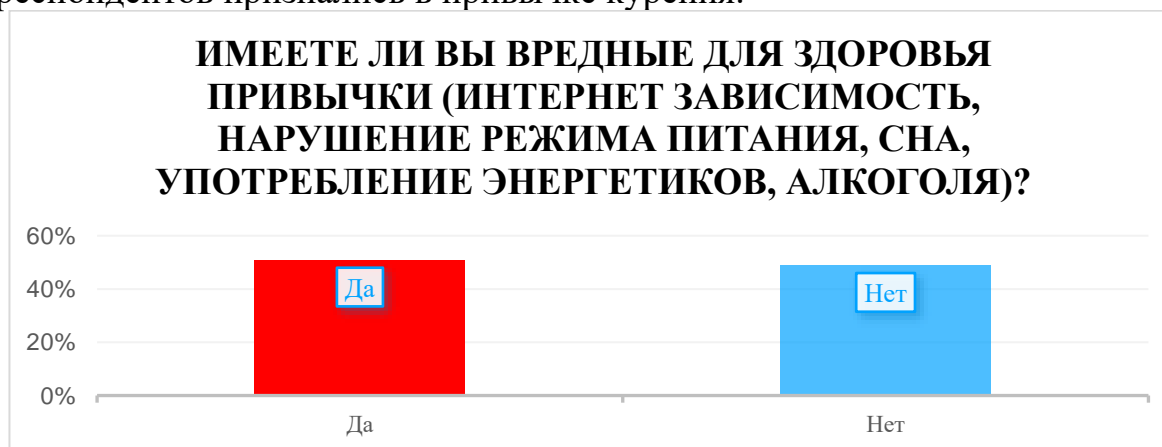
**Рис. 1. Отношение студентов к учебным занятиям по физической культуре, %**

Дополнительное занятие на учебной неделе требуется лишь 17% респондентов, так как 83% отказались от данного предложения.



**Рис. 2. Отношение студентов к дополнительным занятиям по физической культуре, %**

Самостоятельно занимаются двигательной активностью помимо учебных занятий 68% обучающихся, при этом в суммарном количестве более 3 раз в неделю их оказалось 52%. Согласились с наличием у себя вредных для здоровья привычек 51% опрошенных, также 28% респондентов признались в привычке курения.



**Рис. 3. Наличие у обучающихся вредных для организма привычек, %**

В данном аспекте следует понимать, что организация самостоятельных занятий двигательной активностью является основополагающим принципом здорового образа жизни студента. Иными словами, если обучающийся при поступлении в ВУЗ изначально обладает достаточной физической подготовкой и мотивацией, для организации самостоятельных занятий двигательной активностью, именно эта способность будет определять его досуг и форму профилактики возникающих стрессов. К данной группе условно отнесём студентов с опытом посещения спортивных секций или фитнес залов и спортсменов-

любителей, имеющих потребность в движении. Как итог – становление здорового образа жизни данной категории обучающихся будет проходить как правило на активном уровне.

Если же обучающийся имеет низкую физическую подготовленность, инертную позицию к двигательной активности и здоровому образу жизни его индивидуальная траектория личностного развития будет зависеть в большей мере от воздействия объективных обстоятельств и личной дисциплины. При посещении обязательных занятий по физической культуре целью и последующим результатом учебной деятельности должна становиться сформированная потребность в движении и способность к получению положительных эмоций во время самостоятельных занятий. В свою очередь, данная потребность в последствии должна становится основным мотивом двигательной активности и переходить в потребность становления здорового образа жизни. То есть, в текущих условиях у обучающегося происходит повышение уровня личностного развития и образа жизни в его активную форму. При инертной позиции к двигательной активности и низкой дисциплине у обучающегося как правило возникают систематические пропуски учебных занятий и нейтрально-негативное отношение к обязательным, а тем более самостоятельным занятиям физической культурой. Без педагогического воздействия данная категория студентов постепенно понижает свой уровень становления здорового образа жизни до пассивного. Обучающиеся с пассивным уровнем становления здорового образа жизни в период обучения стараются найти причину не посещать обязательные занятия по физической культуре, как правило имеют низкую мотивацию к учебной деятельности в целом, удовлетворительную успеваемость по предметам и стабильно высокое количество общих пропусков занятий. При сопутствующем приобретении вредных привычек, хроническое снижение двигательной активности в длительном периоде способно спровоцировать развитие гипокинезии и негативно отразиться на состоянии здоровья молодого специалиста. Особенно опасен данный эффект по той причине, что подобное поведение представляет собой в последствие жизненную стратегию по избеганию трудностей и переносится из обучения в профессиональную деятельность. Как результат Высшего образования его можно назвать отрицательным.

Поэтому, делая выводы в ходе проведённой работы можно утверждать, что на 1 курсе обучения, в рамках изучения предмета физическая культура логично осуществлять педагогическое сопровождение процесса становления здорового образа жизни у обучающихся. При этом, в целях выполнения студентами необходимого объёма двигательной активности, акцент следует делать на мотивацию молодых людей к самостоятельным занятиям физической культурой во внеучебное время. При отсутствии же педагогического контроля в начале

обучения, процесс становления здорового образа жизни у обучающихся во многом будет подвержен объективным обстоятельствам и иметь нежелательный результат.

#### **Список литературы:**

1. Сайт ВОЗ [<https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>] дата доступа 10.05.2023
2. Прохоров П.В. Влияние режима самоизоляции в период Covid 19 на двигательную активность и здоровье студентов института физической культуры // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 2. С. 7–17.
3. Носов А.Г., Бриленок Н.Б. К вопросу о здоровье обучающейся молодежи: социально-педагогический аспект // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 6. С. 97.
4. Носов А.Г. Сущность процесса разработки и реализации индивидуальной траектории становления здорового образа жизни // Фундаментальные исследования. 2013. № 10-10. С. 2282-2285

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **Павленкович С.С.**

кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

### **Токаева Л.К.**

доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры нормальной физиологии имени И.А. Чуевского, Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского, г. Саратов

**Аннотация:** в статье представлены результаты исследований представлений студентов университета о здоровье и здоровом образе жизни с учетом их уровня двигательной активности и степени вовлеченности в физкультурно-спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность, а также сопоставление самооценки собственного здоровья студентов с реальными показателями их физического здоровья. Показано, что наряду с положительным отношением к занятиям физической культурой и спортом, существует ряд факторов, препятствующих процессу становления общей культуры здоровья студентов университета. Выявленные более высокие показатели морфофункциональной подготовленности у студентов способствует поддержанию здоровья на более высоком уровне благодаря их активной вовлеченности в физкультурно-спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Ключевые слова:** студенты, уровень здоровья, самооценка здоровья, двигательная активность, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная деятельность, физкультурно-оздоровительная деятельность.

# PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL ACTIVITY AS COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE

**Pavlenkovich S.S.**

Saratov State University, Saratov

**Tokaeva L.K.**

Saratov State Medical University, Saratov

**Abstract:** the article presents the results of studies of university students ideas about health and a healthy lifestyle, taking into account their level of motor activity and the degree of involvement in physical culture, sports and fitness activities, as well as a comparison of students self-assessment of their own health with real indicators of their physical health. It is shown that along with a positive attitude to physical culture and sports, there are a number of factors that hinder the process of formation of a general health culture of university students. The revealed higher indicators of morphofunctional readiness of students contributes to maintaining health at a higher level due to their active involvement in physical culture and sports and physical fitness activities.

**Keywords:** students, health level, self-assessment of health, motor activity, healthy lifestyle, physical culture and sports activities, physical culture and wellness activities.

В ряду актуальных проблем в системе высшего профессионального образования важное место занимает проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, поскольку несформированность целевой установки студентов на его ведение снижает эффективность профессиональной деятельности [3, 6].

Студенчество – социальная, самостоятельная группа, являющаяся объектом особого внимания. За ряд последних десятилетий прослеживается тенденция ухудшения здоровья среди молодого поколения людей и их физической подготовки. Учеба в современном вузе имеет специфические особенности, а именно, большую часть учебного дня студента занимает теоретическая подготовка, что предполагает неподвижный, сидячий образ жизнедеятельности, связанный с большими психоэмоциональными и нервными перегрузками, непосредственно отражающимися на их здоровье [5, 7].

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом [4, 9].

Реалией сегодняшней действительности является низкий уровень здоровья и физкультурно-оздоровительной активности студенческой молодежи. Согласно результатам исследований, число студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья увеличивается с каждым годом и составляет от 25 до 63%. За период обучения в вузе отмечается

отрицательная динамика уровня здоровья и физкультурно-оздоровительной активности [8].

В формировании у студентов мотивационно-ценностного отношения к ведению здорового образа жизни важное значение имеет потребностно-мотивационный компонент. Высокий уровень сформированности личностной ориентации и мотивации обучающихся к систематической физкультурно-спортивной деятельности существенно повышает результативность как физических, так и профессионально важных качеств студентов – будущих специалиста, в результате чего у них проявляется ценностное отношение к собственному здоровью, к здоровому стилю жизни [1, 2, 10].

В связи с вышеизложенным проведены исследования по изучению степени вовлеченности студентов вузов в физкультурно-оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельность.

Контингент обследуемых составили 150 студентов 1-2 курсов Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского.

Распределение обследуемых на группы осуществлялось с учетом уровня их двигательной активности, определяемого по параметрам шагометрии в учебном семестре, в период экзаменов и каникул. Учет количества шагов осуществляли с помощью браслета-шагомера.

У всех обследуемых проведена оценка уровня физического здоровья (УФЗ) по экспресс-методике Г.Л. Апанасенко и мотивационной сферы – по результатам анкетирования. Результаты исследований обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента.

В ходе исследования по результатам среднесуточной шагометрии, а также при учете активности занятий физкультурно-спортивной деятельностью студенты были распределены на 3 группы. В 1 группу с высоким уровнем двигательной активности вошли 80 студентов (53%), активно занимающихся спортом (спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и единоборствами). 2 группу составили 35 студентов (24%) с умеренным уровнем двигательной активности, предпочитающие занятия в спортивных секциях по месту учебы или фитнес-центрах. Но занятия носят нерегулярный характер. 3 группа низким с уровнем двигательной активности объединила 35 студентов (24%), занимающихся физической культурой только в рамках учебной программы по дисциплине в объеме 2 академических часа в неделю.

Установлены статистически значимые межгрупповые отличия у студентов по результатам шагометрии во все периоды экспериментальных исследований (табл. 1).

Так, у студентов 1 группы показатели двигательной активности в семестровый период в среднем составили  $13656,9 \pm 589,2$  шагов, 2 группы –  $11875,7 \pm 634,1$  шагов и 3 группы –  $8832,8 \pm 621,8$  шагов.



В период экзаменационной сессии у студентов зарегистрировано достоверное снижение двигательной активности по сравнению с этапом учебных занятий в семестре: 7983,7±458,5 шагов у студентов 1 группы, 5752,3±568,5 шагов у студентов 2 группы и 4464,9±431,2 шагов у студентов 3 группы.

В каникулярный период, напротив, у всех обследуемых студентов зафиксирована тенденция к повышению двигательной активности во всех 3 группах. Причем, на данном этапе исследований у студентов зарегистрированы наиболее высокие показатели двигательной активности по сравнению с периодами учебных занятий и экзаменов: 20342,6±624,6 шагов у студентов в 1 группе, 17456,2±523,8 шагов у студентов во 2 группе и 13425,4±631,5 шагов у студентов в 3 группе. Наиболее высокий уровень двигательной активности у студентов в каникулярный период можно объяснить отсутствием учебных занятий.

**Таблица 1**

**Средние показатели двигательной активности студентов  
в различные периоды учебного года**

Период исследования	Уровень двигательной активности		
	1 группа высокий n=80	2 группа умеренный n=80	3 группа низкий n=80
Семестровый период	13656,9±589,2	11875,7±634,1*	8832,8±621,8*
Экзаменационная сессия	7983,7±458,5∞	5752,3±568,5*∞	4464,9±431,2*∞
Каникулярный период	20342,6±624,6∞	17456,2±523,8*∞	13425,4±631,5*∞

Примечание – \* –  $p < 0,05$  – различия достоверны относительно показателей студентов 1 группы; ∞ –  $p < 0,05$  – различия достоверны относительно показателей в семестровый период.

По результатам анкетирования в целом у студентов 1 группы и большинства студентов 2 группы отмечено положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Некоторые студенты 2 группы и все студенты 3 группы не видят в них острой необходимости. При этом мотивы посещения занятий физической культурой имеют существенные отличия в группах. Для большинства студентов 1 группы в основе мотивов посещения занятий физической культурой лежит повышение уровня физической подготовленности, у значительной части студентов 2 группы – отвлечение от аудиторных учебных занятий, а студентов 3 группы – получение зачета по дисциплине и из-за страха получить неудовлетворительную оценку.

Студенты 1 группы и небольшая часть студентов 2 группы считают занятия физической культурой и спортом в настоящем своеобразным трамплином для своей будущей профессиональной деятельности, в то время для остальных студентов 2 группы и всех студентов 3 группы считают занятия бесперспективными.

Примечательно, что студенты 1 группы и часть студентов 2 группы не только утверждают о привлекательности занятий физической культурой и спортом, но и реализуют их в практической деятельности, тогда как большинство студентов 2 группы, и особенно 3 группы рассматривают их только с теоретических позиций.

Студенты 1 группы принимают активное участие в спортивных мероприятиях различного уровня (городские, областные, всероссийские), защищая честь своего факультета и университета в целом. Студенты 2 и 3 групп предпочитают держаться от них в стороне.

Студенты 1 группы с высоким двигательным режимом придерживаются принципов здорового образа жизни. Часть студентов 2 группы стараются соблюдать нормы и правила здорового образа жизни. Однако у большей части студентов 2 группы и всех студентов 3 группы образ жизни нельзя назвать здоровым. Для данного контингента обследуемых характерно наличие вредной привычки – курения, бросать которую ради занятий физической культурой и спортом они не собираются. Кроме того, анализ питания студентов показал, что оно не отличается особой рациональностью и сбалансированностью, особенно у студентов 2 и 3 групп.

Большинство студентов всех групп оценивают состояние своего здоровья как хорошее: 62% в 1 группе, по 48% студентов во 2 и 3 группах. Отличным называют состояние своего здоровья 38% студентов 1 группы, 34% студентов 2 группы, 29% студентов 3 группы. Удовлетворительные показатели состояния здоровья отмечают у себя 14% студентов 2 группы и 17% студентов 3 группы. На неудовлетворительное состояние здоровья указали только 6% студентов 3 группы.

Сравнительный анализ показателей физического здоровья студентов с учетом их уровня двигательного режима выявил существенную достоверную разницу (табл. 2).

В соответствии со шкалой Г.Л. Апанасенко у студентов 1 группы с высоким двигательным режимом выявлен выше среднего УФЗ на основании суммарных оценок ( $12,5 \pm 0,2$  балла), во 2 группе студентов с умеренной двигательной активностью – средний УФЗ ( $9,4 \pm 0,2$  балла), в 3 группе студентов с низкой двигательной активностью – ниже среднего УФЗ ( $5,5 \pm 0,1$  балла).

Таким образом, проведенные исследования показали, что студенты имеют определенные представления о содержании здорового образа жизни, о значимости его компонентов. Большинство студентов считают

себя скорее здоровыми. Но оценка собственного здоровья показывает, что они скорее не думают о своем здоровье, чем действительно обладают им. О правильности своего образа жизни часто задумываются менее половины обследованных студентов.

Выявленные более низкие показатели морфофункциональной подготовленности у студентов 2 группы и в большей степени 3 группы указывают на то, что образовательный процесс по физическому воспитанию в вузе не обеспечивает должный уровень двигательной активности, и требует соответствующей коррекции. Более высокие показатели морфофункциональной подготовленности у студентов 1 группы констатируют о положительном влиянии систематических занятий спортом, а также поддержании здоровья на более высоком уровне благодаря их вовлечению в физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Таблица 2**

**Средние показатели физического здоровья студентов с разным уровнем двигательной активности по Г.Л. Апанасенко**

Показатели состояния здоровья	Уровень двигательной активности		
	1 группа высокий	2 группа умеренный	3 группа низкий
Индекс Кетле, г/см	398,5±1,1	424,9±2,3*	478,2±1,3*
Жизненный индекс, мл/кг	64,3±0,2	57,7±0,3*	54,3±0,4*
Силовой индекс, %	76,1±0,3	66,8±0,6*	59,2±0,4*
Индекс Робинсона, усл.ед.	72,7±0,4	88,4±0,3*	97,6±0,5*
Время восстановления ЧСС, мин/с	1,43±0,03	2,28±0,03*	3,35±0,02*
Общая сумма баллов	12,5±0,2	9,4±0,2*	5,5±0,1*

Примечание – \* –  $p < 0,05$  – различия достоверны относительно показателей студентов 1 группы.

Таким образом, решение задач обучения, воспитания и развития студенческой молодежи в аспекте приобщения их к здоровому образу жизни, формирования у них мотивации к занятиям физическими упражнениями, обучения навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности целесообразно осуществлять как в системе физического воспитания, так и дополнительных занятиях физической активностью вне образовательного процесса.

Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни необходимо для того, чтобы будущий специалист ещё в студенческие годы пришёл к осознанию значимости регулярных занятий физической культурой и спортом, стал не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал умениями и навыками восстановления организма после напряжённой работы.

#### Список литературы:

1. Беспалова Т.А. Комплексная оценка состояния здоровья студентов // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. М.: Академия социального управления. 2021. № 2. (порядковый № 8).
2. Ларина О. В. Высокоинтенсивный интервальный тренинг как средство формирования двигательной культуры студентов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 мая 2019 года. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2019. – С. 130-135.
3. Нечаев А.В. Физкультурно-оздоровительная деятельность как фактор формирования культуры здоровья студентов гуманитарных вузов // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы III международной научно-практической конференции. Орехово-Зуево. Изд-во: Государственный гуманитарно-технологический университет. 2017. С. 158-163.
4. Обвинцев А.А., Ашкинази С.М., Курьянович Е.Н. Сохранение здоровья и здоровый образ жизни в физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Санкт-Петербург. Военный институт физической культуры Министерства обороны РФ. 2016. № 4. С. 25-28.
5. Павленкович С.С. Уровень физического здоровья студентов как необходимое условие совершенствования системы здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в вузах // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва: Академия социального управления. 2020. № 2-1. С. 233-240.
6. Русецкая, М.В., Павленкович С.С. Оценка состояния здоровья студенток 1 курса Саратовского государственного университета // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов V Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 17-18 мая 2022 года. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2022. С. 331-334.
7. Спиридонова Е.А. Низкий уровень двигательной активности как фактор риска здоровья студенческой молодежи // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. Сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 84-88.
8. Смурыгина Л.В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры // Молодой ученый. 2015. № 8. С. 444-445.
9. Токаева Л.К., Павленкович С.С. Физическая работоспособность как интегральный показатель функционального состояния и физического здоровья студентов педагогического вуза // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2011. № 25. С. 645-649.
10. Шпитальная Е.Н. Двигательные качества как показатель общей физической подготовленности учащихся // Образование в современном мире. Сборник

научных статей. Саратов. Издательство: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского. 2019. С. 199-203.

## **ПРОБЛЕМЫ СПОРТА В ВУЗАХ И ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

**Райц Ю.В.**

студент, Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

**Мунгалов А.Ю.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья,  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

**Аннотация:** статья рассматривает роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях. Выяснилось, что физическая культура и спорт не только поддерживают физическую форму, но и развивают у молодежи дисциплину, настойчивость и ответственность, а также способствуют формированию навыков командной работы и укреплению дружеских связей. В статье также обсуждаются способы продвижения здорового образа жизни и студенческого спорта, включая создание условий для занятий, информационную работу и организацию специальных программ и проектов.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенческий спорт, здоровый образ жизни, продвижение, молодежь.

## **PROBLEMS OF SPORTS IN UNIVERSITIES AND PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS**

**Raits Y.V., Mungalov A.Y.**

Siberian State University of Science and Technology named after  
M.F.Reshetnev, Krasnoyarsk

**Abstract:** The article examines the role of physical culture and student sports in promoting the values of a healthy lifestyle among young people in modern conditions. It turned out that physical culture and sports not only maintain physical fitness, but also develop discipline, perseverance and responsibility among young people, as well as contribute to the formation of teamwork skills and strengthen friendships. The article also discusses ways to promote a healthy lifestyle and student sports, including the creation of conditions for classes, information work and the organization of special programs and projects.

**Key words:** Physical education, student sports, healthy lifestyle, promotion, youth.

В современном обществе все больше людей осознают важность здорового образа жизни. Но каким образом можно продвигать эти

ценности среди молодежи? Одним из наиболее эффективных способов является использование физической культуры и студенческого спорта.

Физическая культура и спорт – важные составляющие здорового образа жизни. Они помогают не только поддерживать физическую форму, но и развивать у молодежи дисциплину, настойчивость, ответственность и другие качества, необходимые для достижения успеха в жизни. Кроме того, занятия спортом помогают формировать навыки командной работы и укреплять дружеские связи. Физическая культура играет огромную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Занятия спортом помогают укреплять здоровье, улучшать физическую форму, повышать иммунитет [1]. Кроме того, физическая активность способствует улучшению настроения, повышению самооценки и уверенности в себе.

Студенческий спорт – это не только возможность для молодых людей проявить свои способности и таланты, но и средство для продвижения здорового образа жизни. Ведь студенческие команды участвуют в соревнованиях, организованных на различных уровнях, и при этом демонстрируют свою спортивную форму и здоровый образ жизни.

Одним из главных вызовов на сегодняшний день является проблема снижения уровня физической активности среди молодежи. Недостаток движения, неправильное питание и другие вредные привычки могут привести к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем. В этой связи, продвижение ценностей здорового образа жизни среди студентов является одной из важнейших задач в области физической культуры и спорта.

Занятия спортом воспитывают дисциплину, настойчивость, целеустремленность, ответственность и уважение к себе и окружающим. Именно эти качества помогают студентам не только достигать успехов в спорте, но и в жизни в целом. Студенческий спорт также играет важную роль в продвижении ценностей здорового образа жизни [2]. Соревнования по различным видам спорта собирают большое количество зрителей, что позволяет привлекать общественность к проблеме здорового образа жизни.

Кроме того, для привлечения студентов к занятиям спортом необходимо проводить акции и мероприятия по пропаганде здорового образа жизни. Важно не забывать, что студенческие спортивные мероприятия могут стать прекрасной площадкой для проведения просветительской и воспитательной работы среди молодежи. Кроме того, студенческие спортивные мероприятия могут стать прекрасной площадкой для проведения просветительской и воспитательной работы среди молодежи.

Программы и проекты, направленные на продвижение здорового образа жизни, могут включать в себя различные виды занятий, такие как фитнес, йога, плавание, бег, аэробика, танцы и другие. Кроме того, в рамках таких программ могут проводиться тренинги и семинары по

правильному питанию, здоровому образу жизни, а также по профилактике заболеваний и травм.

Важным элементом продвижения здорового образа жизни среди молодежи является информационная работа. Необходимо организовывать и проводить различные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни и спорта. Это могут быть лекции, семинары, тренинги, конференции, а также публикации на сайтах, в социальных сетях и других медиа-ресурсах.

Одним из инструментов, используемых для продвижения здорового образа жизни и студенческого спорта, являются специальные программы и проекты. Такие программы могут включать в себя занятия спортом, конкурсы, соревнования, а также мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни. Программы и проекты могут быть организованы как на уровне университета, так и на местном и региональном уровнях.

Но далеко не все студенты увлекаются спортом и физической культурой. Чтобы привлечь большее количество студентов к занятиям спортом, необходимо создавать условия для занятий, проводить акции и мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, а также включать в программу обучения спортивные секции и курсы физической культуры.

Также, важно уделить внимание качеству проведения занятий и соревнований. Необходимо обеспечивать безопасность и здоровье студентов, а также соблюдать этические и моральные нормы. Только тогда студенческий спорт сможет стать действительно эффективным инструментом продвижения ценностей здорового образа жизни.

Одним из наиболее эффективных способов привлечения студентов к занятиям спортом является создание целевых программ и проектов. Такие программы должны быть ориентированы на конкретные цели и задачи, которые помогут студентам улучшить свое физическое состояние, а также развить ценности здорового образа жизни.

Однако, для того чтобы эффективно продвигать ценности здорового образа жизни среди молодежи, необходимо создавать благоприятные условия для занятий спортом и физической культурой [3]. В первую очередь, это означает обеспечение студентов необходимым оборудованием и инвентарем, а также обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях.

Таким образом, физическая культура и студенческий спорт играют важную роль в продвижении ценностей здорового образа жизни среди молодежи. Как ранее говорилось о необходимости создании целевых программ и проектов, проведение акций и мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, а также обеспечение безопасности и благоприятных условий для занятий спортом и физической культурой являются ключевыми мерами, необходимыми для достижения этой цели.

Однако, для того чтобы эти меры были действительно эффективными, необходимо широкое сотрудничество между университетами, организациями, спортивными клубами и другими заинтересованными сторонами.

В заключение, можно сказать, что продвижение ценностей здорового образа жизни среди студентов является важной задачей в современном обществе. Физическая культура и студенческий спорт играют важную роль в достижении этой цели, помогая студентам сохранять здоровье, улучшать физическую форму, развивать ценности здорового образа жизни и достигать успехов в жизни в целом. Однако, для того чтобы эти меры были действительно эффективными, необходимо создавать благоприятные условия для занятий спортом, проводить акции и мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, а также обеспечивать безопасность и этические нормы на занятиях и соревнованиях. Только тогда физическая культура и студенческий спорт смогут стать действительно эффективными инструментами продвижения здорового образа жизни в молодежной среде.

Конечно! Физическое воспитание и спорт также могут оказывать положительное влияние на психическое здоровье. Доказано, что физические упражнения высвобождают эндорфины - химические вещества в мозге, которые могут улучшить настроение и уменьшить стресс и тревогу. Регулярная физическая активность также может помочь улучшить сон, что важно для общего состояния здоровья и хорошего самочувствия.

Кроме того, участие в спортивных и физических упражнениях может обеспечить чувство принадлежности и социальной связи. Вступив в команду или клуб, молодые люди могут завести новых друзей и наладить поддерживающие отношения с другими людьми, разделяющими схожие интересы [4]. Это может быть особенно важно для студентов, которые, возможно, изо всех сил пытаются найти свое место в новой среде, такой как колледж или университет.

Кроме того, физическое воспитание и спорт могут способствовать формированию здоровых привычек и образа жизни. Узнавая о правильном питании, методах физических упражнений и профилактике травматизма, молодые люди могут приобрести знания и навыки, необходимые им для принятия здорового решения на протяжении всей жизни.

В целом, физическая культура и студенческий спорт играют важную роль в продвижении здорового образа жизни среди молодежи. Для достижения этой цели необходимо создавать условия для занятий спортом и физической культурой, организовывать спортивные мероприятия, проводить информационную работу и реализовывать специальные программы и проекты. Только таким образом можно сформировать у молодежи интерес к здоровому образу жизни и спорту, что в свою очередь приведет к улучшению качества жизни и повышению успехов в различных областях деятельности.



### Список литературы:

1. Глазова Е.А. Физическая культура и спорт в молодежной среде: проблемы и перспективы развития // Вестник Московского университета. Серия 14. Педагогика. 2017. № 3. С. 92-98.
2. Козлова Л.А. Студенческий спорт в России: история, состояние, перспективы / Л.А. Козлова // Вестник Московского государственного университета путей сообщения. 2018. № 1. С. 113-118.
3. Лебедева А.В. Продвижение здорового образа жизни в молодежной среде: опыт реализации программ и проектов // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 1. С. 123-127.
4. Терехова А.А. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом среди молодежи // Молодежь и наука. 2020. № 4. С. 58-61.

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

**Тараканова А.Е.**

Марийский Государственный университет, г. Йошкар-Ола, Россия

Научный руководитель: Николаев Г.М.

старший преподаватель центра развития физической культуры спорта и туризма, Марийский Государственный университет», г. Йошкар-Ола

**Аннотация:** в статье рассматривается роль, функции и цели физической культуры и спорта в жизни студентов. Занятия спортом и физические нагрузки являются необходимыми элементами нормальной жизни здорового человека. При этом они влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние, делают человека энергичным, уверенным в себе, дисциплинированным.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студент, здоровый образ жизни, здоровье.

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE OF A STUDENT

**Tarakanova A.E.**

Mari State University, Yoshkar-Ola, Russia

**Abstract:** the article discusses the role, functions and goals of physical culture and sports in the life of students. Sports and physical activity are essential elements of a healthy person's normal life. At the same time, they affect not only the physical, but also the psychological state, make a person energetic, self-confident, disciplined.

**Key words:** physical culture, sport, student, healthy lifestyle, health.

Спорт играет важную роль в здоровье студентов. Участие в физических упражнениях и спорте может снизить риск развития многих

заболеваний и повысить общую физическую и психическую форму студентов.

Развитие физической культуры и спорта среди студентов является одной из важнейших задач современного образования. Спорт и физическая активность имеют огромное значение для здоровья и физической формы, а также для социальной адаптации и повышения эмоционального благополучия.

Современные тенденции развития образования свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт должны стать неотъемлемой частью учебного процесса. Вузы, колледжи и другие учебные заведения по всему миру уделяют все больше внимания развитию спортивной инфраструктуры, организации спортивных мероприятий и проведению занятий физической культурой.

Физические преимущества спорта для студентов:

1. Спорт повышает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Регулярная физическая активность помогает уменьшить риск сердечных заболеваний, артериальной гипертензии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

2. Спорт улучшает состояние легких и повышает их функциональность. Регулярная физическая активность увеличивает объем легких и способствует лучшему их функционированию.

3. Спорт помогает поддерживать здоровый вес. Регулярная физическая активность помогает сжигать лишние калории, что помогает студентам поддерживать здоровый вес и избежать ожирения.

4. Спорт помогает укрепить кости и мышцы. Регулярная физическая активность помогает укреплять кости и мышцы, что снижает риск развития остеопороза.

Психические преимущества спорта для студентов:

- Спорт помогает снять стресс и уменьшить уровень тревожности. Регулярные физические упражнения могут помочь студентам уменьшить уровень стресса и тревожности, что положительно влияет на психическое здоровье.

- Спорт улучшает настроение и повышает уровень энергии. Физические упражнения способствуют выделению эндорфинов - гормонов счастья, которые могут помочь студентам улучшить свое настроение и повысить уровень энергии.

- Спорт помогает улучшить качество сна. Регулярные физические упражнения могут помочь студентам улучшить качество своего сна, что в свою очередь положительно влияет на общее здоровье.

В целом, участие в спорте положительно влияет на физическое и психическое здоровье студентов. Важно отметить, что любой вид физической активности должен быть адаптирован к индивидуальным

потребностям и возможностям студента, чтобы избежать возможных травм и усталости.

Кроме того, участие в спорте может иметь дополнительные преимущества для студентов, такие как развитие командной работы, лидерства и уважения к соперникам. Эти навыки могут быть полезными для студентов как в учебной среде, так и в будущей карьере.

Как мы уже поняли из вышеизложенного, воспитание студентов является важной составляющей их образования, так как помогает не только улучшить физическую форму и здоровье, но и повысить общую работоспособность и концентрацию внимания. Однако, несмотря на важность этого аспекта, существует ряд проблем, связанных с физическим воспитанием студентов.

Одной из главных проблем является недостаточная мотивация студентов на занятиях физической культурой. Многие студенты считают, что физические упражнения скучны и неинтересны, что приводит к тому, что они не уделяют достаточного времени этому аспекту своей жизни. Кроме того, многие студенты испытывают страх перед занятиями спортом из-за отсутствия навыков и опыта в этой области.

Еще одной проблемой является недостаточность финансовых средств у студентов для поддержания здорового образа жизни. Нередко данная проблема занимает лидирующее положение в вопросе занятия спортом.

Наконец, одной из главных проблем является недостаточное количество времени, отведенного на занятия физической культурой. Студенты, особенно те, кто занят на полную ставку, могут иметь ограниченное время на занятия, что ограничивает их возможности по участию в спортивных мероприятиях и занятиях.

В целом, проблемы физического воспитания студентов требуют внимательного и системного подхода, который должен включать не только улучшение финансовой поддержки, но и повышение квалификации преподавателей, мотивацию студентов и увеличение времени, отведенного на занятия физической культурой. Также необходимо обеспечить разнообразие в занятиях, чтобы они были интересными и доступными для всех студентов, независимо от их уровня подготовки и физической формы.

Для решения проблемы недостаточной мотивации студентов можно применять различные методы стимулирования, например, организовывать соревнования, создавать командные игры, привлекать известных спортсменов для проведения мастер-классов и т.д.

Наконец, для увеличения времени, отведенного на занятия физической культурой, можно организовывать гибкий график занятий, включать их в расписание занятий, проводить занятия в выходные дни и т.д.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в жизни студентов. Они помогают укреплять здоровье, повышать выносливость и физическую форму, а также развивать такие качества, как дисциплина, упорство и командный дух. Несмотря на проблемы, связанные с недостатком времени и низким интересом молодежи к физической активности, существует множество способов, как организовать занятия спортом и физической культурой для студентов. Важно помнить, что инвестирование в здоровье и физическую активность студентов – это инвестирование в будущее, поэтому необходимо продолжать развивать и совершенствовать систему физического воспитания в учебных заведениях.

#### **Список литературы:**

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н. Образ жизни и здоровье студентов. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. 119 с.
2. Чекунова А.А., Калошин Р.Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // Научный Аспект. 2017, № 1. Т. 2. С. 138-147.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА**

**Ушакова И.А.**

к.б.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и здоровья,  
Волгоградский государственный медицинский университет, г. Волгоград

**Долгова В.А.**

студент 5 курса лечебного факультета,  
Волгоградский государственный медицинский университет, г. Волгоград

**Аннотация:** в работе отражены результаты анкетирования по изучению качества жизни (КЖ) студенток колледжа Волгоградского государственного медицинского университета. Дана сравнительная характеристика показателей КЖ местных и приезжих девушек. Определены проблемы, с которыми встречаются иногородние учащиеся. Рассматриваются вопросы их адаптации к новым условиям проживания и обучения. Анализируются здоровье и психологическое состояние девушек. Выявлен более высокий уровень психологического напряжения приезжих студенток. Определено отношение к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой учащихся колледжа. Более высокий уровень двигательной активности во внеурочное и каникулярное время выявлен у местных девушек.

**Ключевые слова:** студенты, качество жизни, учебный процесс, здоровье, физическая культура

# CHARACTERISTICS OF THE QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE MEDICAL COLLEGE STUDENTS

**Ushakova I.A., Dolgova V.A.**

Volgograd State Medical University, Volgograd

**Abstract:** The paper reflects the results of a survey on the study of the quality of life of college students of the Volgograd State Medical University. A comparative characteristic of the quality of life indicators of local and visiting girls is given. The problems encountered by nonresident students are identified. The questions of their adaptation to new living and learning conditions are considered. The health and psychological state of girls are analyzed. A higher level of psychological stress of visiting female students was revealed. The attitude to a healthy lifestyle, physical education of college students is determined. A higher level of motor activity during extracurricular and vacation time was found among local girls.

**Keywords:** students, quality of life, educational process, health, physical education

По мнению Л.А. Беляевой, под качеством жизни понимается большой комплекс показателей функционирования человека в различных обстоятельствах, объективные и субъективные характеристики условий деятельности человека, которые взаимосвязаны с развитием потребностей и оценок своей жизни [1].

С точки зрения социальной группы населения студенческая молодежь имеет отличия от других групп: активность, ускоренный процесс адаптации, географическая подвижность, обладание наиболее современным комплексом знаний и навыков, значительные материальные потребности. Специалисты, изучая качество жизни юношей и девушек имеют возможность выявить факторы, влияющие на здоровье, определить приоритеты и ценности современной молодежи [2, 3].

Цель настоящего исследования – дать характеристику показателей качества жизни и отношения к ЗОЖ студенток медицинского колледжа.

В онлайн-анкетировании 2022 года приняли участие 95 студенток колледжа Волгоградского государственного медицинского университета. Первую группу составили 53,7% местных учащихся, вторую группу - 46,3% приезжих учащихся.

Исследование выявило, что на первом этапе обучения в вузе девушки обеих групп в 38,9% случаев сталкиваются с вопросом изменения привычного режима дня. Вместе с тем, у приезжих студенток возникают дополнительные трудности: адаптация к климатическим условиям (17,9%), проблема ориентировки в большом городе (26,3%), недостаточное общение с родственниками (25,3%), недостаточный круг знакомых людей (13,7%), специфика бытовых условий (13,7%). Только 6,4% представительниц 2-ой группы не ощущают изменений социального

статуса. Не отметили никаких проблем с адаптацией к новым условиям при поступлении в вуз 10,8% всех респондентов.

Как местным, так и приезжим студенткам, сложнее всего выделить время для полноценного отдыха. Это подчеркнули 54,7% девушек.

На основании полученных данных было определено, что 42,2% всех студенток нуждаются в помощи учебного заведения. Но, если 27,4% девушек 1-ой группы хотели бы больше ориентироваться во всех мероприятиях, происходящих в колледже, то девушки 2-ой группы высказали пожелание улучшить жилищные условия в 16,8% случаев, повысить стипендию, или перевестись на бюджетную основу обучения - 4,4%. Не отказались бы от тьютора на первом курсе 21,1% приезжих учащихся.

Было выявлено, что приезжие студентки ищут поддержку у соседей по общежитию/сокурсников в 41,6% случаев, у земляков – в 32,6%. Местные девушки оставляют приоритет преподавателям (25,3%), и учебной части (5,3%), реже обращаются за помощью к родственникам (6,6%) и друзьям (2,1%).

Удовлетворены своим обучением в колледже 93,7% всех респонденток. На начальном этапе нахождения в учебном заведении сильно переживали и волновались в среднем 12,6% учащихся обеих групп, переживали, но не сильно – 34,7%, были почти спокойны – 27,4%. Полностью спокойны были только 25,3% местных студенток.

Результаты исследований показали, что 60% как местных, так и приезжих студенток очень легко привыкли к новой обстановке, и в настоящее чувствуют себя свободно. Было сложно, но они справились – 33,7%, не смогли адаптироваться к новой обстановке – 6,3% девушек 2-ой группы. Стараются без пропусков посещать учебные занятия 77,9% всех респонденток, иногда пропускают уроки по неуважительной причине – 22,1%.

Установлено, что имеют хорошие отношения с одноклассниками 62,1% как местных, так и приезжих студенток, общаются только с некоторыми студентами, но при этом со всеми могут найти общий язык – 24,2%, и лишь 11,6% общаются с ограниченным количеством учащихся вуза. Выявлены 2,1% девушек, которые не знают имен своих одноклассников.

Указали, что преподаватели относятся к ним доброжелательно, с вниманием и чаще всего находят общий язык 81,1% студенток, считают отношение равнодушным – 16,9%, затруднились в ответе – 3,3%.

Признались, что не могут найти время для любимых развлечений 55,8% студенток, при этом в большей степени это относится к приезжим девушкам. Проблемы с учебой возникают у 9,5% представительниц обеих групп. Вместе с тем у девушек 2-ой группы возникает проблема со

своевременным прибытием на учебное занятие по расписанию в 37,9% случаев.

Важной для 60% студенток является возможность сразу после учебы заняться личными делами, однако, вынуждены сначала делать домашнее задание – 57,9%. В качестве отдыха предпочитают идти на прогулку с друзьями, или же расслабиться дома перед телевизором и компьютером в среднем по 25% девушек, уделяют время занятиям спортом – 28,4%.

Было выявлено, что устают после учебных занятий всегда 30,6% студенток, очень часто – 36,9%, иногда – 28,3%, никогда не устают – 4,2%.

Более 70% студенток интересует общественная жизнь учебного заведения, но только лишь 21,4% стараются принять активное участие во всех мероприятиях, посещают их в качестве зрителей – 52,3%, совсем не участвуют в общественной жизни вуза из-за нехватки времени – 26,3%.

Чувствуют себя радостными и довольными по 41,1% как местных, так и приезжих студенток, спокойными, но печальными также по 41,1%. Одновременно приезжие студентки отмечают тревожность и нервное напряжение в 11,6% случаев, частые беспокойство и огорчение – в 6,3%.

Возникают проблемы с нехваткой денежных средств и не умением их расходовать у 19% приезжих студенток, они же считают себя не организованными – 6,3%.

Довольны своим проживанием отдельно от родителей, так как для них это более интересно 35,8% представительниц 2-ой группы. Из них проживают в съемной квартире/комнате 68,1%, в общежитии – 11,2%, у родственников, в своей квартире – 20,7%. Не отметили трудностей с проживанием 56,8% респондентов данной группы. Вместе с тем, остальные девушки среди проблем проживания в съемной квартире указали: цена за проживание (21,1%), сложность поиска съемного жилья (12,6%), ремонт (11,6%), необходимость делить жилье (10,6%), общение с хозяевами (2,1%), дополнительная оплата коммунальных услуг (1,1%). Девушек, проживающих в общежитии, не устраивает режим входа/выхода в 6,3% случаев.

Указали, что оптимальная сумма, которую они могут заплатить за жилье находится в пределах от 5000 до 10000 тыс. рублей, или от 10000 до 15000 тыс. рублей по 17,9% учащихся. Готовы заплатить только от 1000 до 5000 тыс. рублей – 10,5%. Готовы заплатить более 20000 тыс. рублей – 2,1%.

На практике платят за жилье от 1000 до 5000 тыс. рублей 9,5% приезжих студенток, от 5000 до 10000 тыс. рублей – 6,3%, от 10000 до 15000 тыс. рублей – 23,2%, более 20000 тыс. рублей – 7,4%.

По данному анкетированию цена, которую они платят за проживание устраивает 22,1% девушек, хотелось бы платить меньше – 23,2%.

Оценивают свою материальную обеспеченность как «хорошую» 53,7% всех респонденток, «удовлетворительную» – 42,1% и «плохую» –

4,2%. При этом получают стипендию – 44,2%. Отметим, что никогда не хватает стипендии – 33,7%, иногда не хватает – 10,5%. Получают материальную помощь от родителей 77,9% как местных, так и приезжих учащихся. С целью получения дополнительных денежных средств работают постоянно – 16,8%, подрабатывают – 23,2%.

Оценили своё здоровье как «отличное» 23,2% всех респонденток, «очень хорошее» – 17,9%, «хорошее» – 44,2%, «посредственное» – 13,7% и «плохое» – 1,1%.

Болеют каждый месяц 5,3% учащихся, почти каждый сезон – 20%, иногда – 65,3%. Среди тех, кто заботится о своём здоровье, предпочитают заниматься спортом/ туризмом 36,8% всех студенток, делают утреннюю зарядку – 6,3%, рационально питаются – 25,3%, контролируют свои эмоции – 37,9%, соблюдают здоровый сон – 26,3%. Однако, не проявляют заботы о здоровье – 26,3%. Соблюдают режим дня всегда – 9,5%, стараются, но не всегда это получается – 66,3%, вообще не соблюдают – 24,2%.

Местные студентки, стараются регулярно использовать выходные дни для активного отдыха (24,2%), приезжие — лишь 2-3 раза в полгода (40%). Предпочитают вести пассивный образ жизни и не используют выходные для активного отдыха – 35,8% учащихся колледжа.

Справляются со стрессом с помощью музыки 65,3% девушек, сна – 63,2%, беседуют с родителями, или друзьями – 34,7%, курят – 11,6%, принимают алкоголь – 4,2%, срываются на окружающих – 5,3%.

Не могут обойтись без полноценного питания (плотный завтрак, обед из 3 блюд, полдник и легкий ужин) 16,8% студенток, могут обойтись без завтрака и обеда – 42,1%, не придерживаются какого-либо режима питания 35,8%, обходятся перекусами – 5,3%.

Считают, что лучше сохранить здоровье, чем тратить деньги на его восстановление 81,1% всех респонденток, предпочитают лучше тратить деньги чем сохранять здоровье – 4,2%, затруднились в ответе – 14,7%.

Не считают себя спортивными людьми 51,6% всех респонденток, не занимаются спортом кроме обязательных занятий – 31,6%, занимаются дополнительно – 35,8%, пока только планируют заниматься в секциях и оздоровительных группах – 32,6%.

Определили физическую культуру (ФК) как «образ жизни» 27,4% представительниц обеих групп, «физическая подготовка к конкретной деятельности» – 30,5%, «любимое дело» – 3,2%. Связывают ФК со здоровьем и хорошей фигурой – по 34,7%. Однако, для 1,1% приезжих студенток физкультура – это «не нужный предмет», «лишняя трата времени».

Стараются ходить на физкультуру всегда 72,6% учащихся, по мере возможности – 16,8%, потому что надо – 1,1%, не хотят потом отрабатывать пропущенные занятия – 1,1%, освобождены от практических



занятий по состоянию здоровья – 8,4%. Согласно увеличить количество уроков в неделю 63,2% студенток, получают удовольствие от занятий ФК – 58,9%. Участвуя в соревнованиях, стремятся стать победителями 43,2%, равнодушны к результатам соревновательной деятельности – 56,8%. Даже в каникулы уделяют время физическим упражнениям 46,3%, в большей степени это касается местных девушек.

Таким образом, в результате проведенного исследования выявило, что на первом этапе обучения в вузе 38,9% девушек сталкиваются с вопросом изменения привычного режима дня. У приезжих учащихся возникают дополнительные трудности: адаптация к климатическим условиям, проблема ориентировки в большом городе, недостаточное общение с родственниками, недостаточный круг знакомых людей, изменение бытовых условий. Приезжие девушки хотели бы улучшить жилищные условия (16,8%), повысить стипендию, или перевестись на бюджетную основу обучения (4,4%), получить помощь тьютора на первом курсе (21,1%).

Более, чем половине всех учащихся сложно выделить время для полноценного отдыха. Наиболее комфортное психологическое состояние отмечено у местных студенток. Не удается придерживаться режима питания 41,1% всех девушек. Более 80% как местных, так и приезжих студенток считают, что лучше сохранить здоровье, чем тратить деньги на его восстановление.

К физической культуре большинство респонденток относятся достаточно хорошо. Но чаще уделяют время активному образу жизни и занятиям физическими упражнениями в каникулярное время местные девушки.

#### **Список литературы:**

1. Беляева Л.А. Качество жизни в субъективных оценках населения: Россия в Европейском контексте // Вестник РУДН. Серия Социология. 2018. Т. 18. №4. С. 680-692.
2. Лопатская Ж.Н., Поборский А.Н., Юрина М.А. Показатели качества жизни студентов медицинского института с разным уровнем тревожности // Вестник СурГУ. Медицина. 2018. № (2 (36)). С. 69-73.
3. Шаламова Е.Ю., Сафонова В.Р. Гендерно-половые особенности качества жизни студентов младших курсов северного медицинского вуза // Экология человека. 2013. № 4. С. 8-12.

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

**Фурман М.Г.**

студент, Поволжский институт управления  
имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Васекин Ю.И.**

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической  
культуры, Поволжский институт управления  
имени П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, г. Саратов

**Аннотация:** в статье рассматривается тема спорта как фактора физической безопасности личности, положительные стороны занятия спортом и возможные риски. Описаны наиболее распространенные спортивные травмы и способы их предотвращения. Также рассмотрена тема физической активности личности, даны основные рекомендации по сбалансированному питанию.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, безопасность личности, здоровье, физическая активность

## **PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS THE MOST IMPORTANT FACTOR OF PHYSICAL PERSONAL SECURITY**

**Furman M.G., Vasekin Yu.I.**

Volga Region Institute of Management, Saratov

**Abstract:** the article discusses the topic of sports as a factor in the physical security of the individual, the positive aspects of playing sports and possible risks. The most common sports injuries and ways to prevent them are described. The topic of physical activity of the individual is also considered, basic recommendations for a balanced diet are given.

**Keywords:** physical culture, sports, personal safety, health, physical activity

Физическая культура – важнейший элемент здорового образа жизни человека, который, в свою очередь, является основой физической безопасности личности. Тема спорта как фактора физической безопасности личности на сегодняшний день очень актуальна, так как с каждым днём растёт число заболеваний, демографических изменений и изменений в образе жизни человека. Трудно переоценить значение спорта в жизни каждого человека. По результатам многочисленных исследований установлено, что недостаток физической активности является одной из причин возникновения хронических заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых, которые на сегодняшний день являются самыми распространёнными. Помимо укрепления здоровья он способствует формированию командного духа, личностного развития и самореализации человека.

Конечно, не стоит исключать и тот факт, что занятия спортом напрямую связаны с риском получения травм в результате несчастных случаев во время тренировок и выступлений на соревнованиях. Статистические данные указывают на то, что каждая пятая травма связана со спортивной деятельностью.

Спортивные травмы представляют собой физическую жалобу, полученную спортсменом во время тренировки или соревнований. Травмы могут быть острыми и хроническими. Острые травмы появляются в процессе какого-либо определённого события, а хронические – в результате многократных микротравм.

Не все травмы наносят большой вред здоровью, но некоторые из них являются действительно серьёзными и имеют неприятные последствия. Такие травмы могут привести к отсутствию физической активности как в спорте, так и в повседневной жизни. В свою очередь, данные травмы могут стать причиной возникновения хронических заболеваний (к примеру – остеоартрит).

Однако достижения научно-технического прогресса предоставляют возможность предотвратить получение травм, например, с помощью безопасного спортивного оборудования, различных защитных средств и т.д. В каждом виде спорта есть свои специфические особенности и в связи с этим определённый профиль травматизма. Поэтому для каждого вида спорта необходим индивидуальный набор мер для снижения риска возникновения травм.

Важное значение имеет следование правилам техники безопасности, а также проведение профилактики травматизма, благодаря чему снижается уровень травматичности во время занятий спортом, улучшаются спортивные результаты и здоровье населения страны в целом. Поэтому вопросы обеспечения физической безопасности должны быть на первом месте в деятельности спортивных организаций, учреждений, государственных и местных органов власти. Во многих странах мира существует государственная политика в области спорта. Она является важным звеном в приобщении населения к спорту, так как, пропагандируя массовый спорт как способ оздоровления человека, государство способствует развитию физической культуры и уровню физического воспитания населения [4].

В случае, если спортсмен получил травму, ему требуется реабилитация. Для начала необходимо оценить состояние спортсмена, а затем определить цели реабилитации и составить план. После того как цель будет достигнута, план реабилитации изменяют, чтобы перейти к новому этапу восстановления организма спортсмена. Согласно закону Вольфа, упражнения с нагрузкой на ноги и позвоночник увеличивают плотность костей. Подобным образом реагируют и мягкие ткани: в них происходят изменения, которые позволяют выдерживать возрастающую нагрузку.

Данный принцип находит прямое отражение в процессе реабилитации: увеличение физической работоспособности зависит от интенсивности и частоты упражнений. В связи с этим для того чтобы спортсмен смог вернуться к прежним условиям, нагрузка во время реабилитации должна увеличиваться непрерывно и постепенно.

Физическая безопасность личности невозможна без главной составляющей физической культуры – физической активности. Благодаря ей в нашем организме происходят изменения, которые позволяют нам чувствовать себя сильными, здоровыми и привлекательными.

Так исторически сложилось, что в процессе эволюции тело человека стало неразрывно связано с движением. И активная двигательная активность должна сопровождать человека всю жизнь – от рождения и до старости, а не только определённые моменты его жизни.

Для людей, занимающихся умственным трудом, физическая активность находится на удовлетворительном уровне, что, конечно, недостаточно для поддержания здорового образа жизни.

Недостаток двигательной активности приводит к гиподинамии, низкой работоспособности, рассеянности, развитию различных заболеваний [2]. Также на состояние здоровья человека и формирование физической безопасности личности оказывают влияние следующие факторы: поведение человека, его убеждения, близкое окружение, наличие вредных привычек, состояние медицины, экономики.

В условиях гиподинамии взрослому человеку на сегодняшний день необходимо выделять не менее 10 часов в неделю занятий физическими упражнениями, что примерно равно 1,5 часам в день.

Стоит помнить и том, что огромную роль в сохранении здоровья людей, занимающихся спортом, играет сбалансированное питание. Пища даёт человеку энергию, которую он тратит в течении дня. Важно, чтобы в рационе обязательно имели место белки, углеводы, жиры, витамины, минералы и т.д. Ещё в 1827 году британский физик Вильям Праут высказал предположение о том, что для полноценной работы организма необходимы три группы макронутриентов – белки, жиры и углеводы, а также микронутриенты – витамины и минералы. В том случае, если человек питается нерегулярно, то организм испытывает стресс, нарушается пищеварительный тракт [3].

Здоровье человека на 50% зависит от правильного питания. Сама организация правильного питания - задача непростая. Для этого, в первую очередь, необходимо оценивать качество продуктов питания, а также целесообразность их употребления. Во время занятий спортом происходит увеличение физической нагрузки. Следовательно, возрастает и значение правильного питания в данных условиях. Для сохранения работоспособности пища должна полностью восстановить то количество энергии, которое было потрачено во время физических нагрузок. При этом

следует исключить из рациона жирную пищу, так как она способствует накоплению неокисленных веществ в крови.

Во время занятий спортом расход энергии увеличивается, усиливается нервно-психическое напряжение, что также приводит к расходу энергии. При этом один и тот же вид спорта отличается по величине энергетических затрат в зависимости от периода тренировок, от степени физической подготовки спортсмена и даже от погодных условий.

Рациональное питание имеет важное значение при занятиях спортом. Во-первых, оно предупреждает утомление, во-вторых, повышает выносливость организма, в-третьих, нормализует различные функции организма после тренировок.

Для каждого спортсмена должна быть сформирована индивидуальная программа питания. Активные физические нагрузки требуют восполнения энергетических затрат. Белки – это главный строительный материал для мышц. Их содержание в организме влияет на общую работоспособность организма, время восстановления организма после нагрузок. Рекомендуемое количество белка в рационе спортсмена должно составлять не менее 2 г-2,5 г на 1 кг веса.

Углеводы – основной источник энергии. Количество потребления углеводов должно в два раза превышать количество белков.

Что касается жиров, то их небольшое количество обязательно должно присутствовать в организме спортсменов. Особенно важны жиры, содержащиеся в орехах, рыбе и растительных маслах.

Таким образом, физическая культура поистине является основным способом оздоровления организма человека и обеспечения физической безопасности личности. Для достижения высокого уровня эффективности физической культуры необходимо создание определённых условий, располагающих к занятию спортом. Во-первых, это организация обязательных занятий по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, а во-вторых, создание условий для занятия спортом не только в стенах школы, но и в не учебное время. Для этого необходимо открывать спортивные залы, физкультурно-оздоровительные комплексы, бассейны и т.д. [1, 5].

#### **Список литературы:**

1. Баркалов С.Н. Место дисциплины «Физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России: конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 38-47.
2. Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры. Москва: МАМИ. 2009. 326 с.
3. Новикова Х.В., Ильина А.А., Чернобай А.П. Физическая культура и массовый спорт-здоровье нации // Экономическая среда. 2016. № 4. С. 118-122.

4. Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н. Влияние физической культуры и спорта на организм человека // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2. С. 34-36.
5. Шагитова В.А., Ясавиева Э.М., Толмачев Д.А. Влияние образа жизни на здоровье человека // Modern Science. 2019. № 12-4. С. 181-184.

## **МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**Черевешник Н. Н.**

к.соц.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и спорт  
Саратовский государственные технический университет  
имени Гагарина Ю.А., г. Саратов

**Ерохина Н.А.**

к.соц.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и спорт  
Саратовский государственные технический университет  
имени Гагарина Ю.А., г. Саратов

**Ермолова О. С.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорт  
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются мотивационные аспекты в области физической культуры и спорта у студентов в вузах, какое значение имеет мотивация в жизни у молодого поколения в спортивной деятельности. Показаны функции физической культуры в вузах для студентов.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, спорт.

## **MOTIVATION FOR SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

**Cherevishnik N.N., Erokhina N.A.**

Saratov State Technical University named after Gagarin Yu.A., Saratov

**Ermolova O. S.**

Saratov State Law Academy, Russia, Saratov

**Abstract.** This article discusses the motivational aspects in the field of physical culture and sports among students at universities, what is the importance of motivation in the life of the younger generation in sports activities. The functions of physical culture in universities for students are shown.

**Keywords:** motivation, physical culture, sport.

Все мы прекрасно знаем, что один из главных компонентов сохранения здоровья народа является физическая активность. При гармоничном сочетании оздоровительных и физкультурных занятий с

различными спортивными мероприятиями, оказывает значительное влияние на людей и совершенствуют их эмоциональные, волевые и двигательные качества, способствует формированию мобильности, креативности и активной деятельности, повышают ценностные ориентации поведения, творческое развитие личности, улучшает как физическое, так и психологическое и социальное состояние в целом человеческом обществе.

Трудность в поддержании и сохранения здоровья студенческой молодежи существовала всегда и на данный момент времени она остается одной из самых важных проблем нашего общества. Сейчас данная проблема приобретает все большую актуальность. Принято считать, что студенческая молодежь является одной из наиболее здоровых и благополучных социальных групп, вокруг слышны призывы о поддержании своего здоровья. Однако социальная среда свидетельствует об ухудшении состояния молодежи, статистика говорит о понижении здоровья у подрастающего поколения, высоком уровне хронических, инфекционных заболеваний, обострении сердечно-сосудистых систем и развитии разнообразных патологий. Причиной так называемого хронического «двигательного голода», является современный уровень урбанизации, научно-технический прогресс [4].

Наиболее уязвимой частью молодежи, особенно на самом начальном этапе обучения, являются студенты. Поскольку чаще всего именно студентам приходится сталкиваться с рядом проблем, которые связаны с увеличением учебной нагрузки, снижением двигательной активности, условной свободой студенческой жизни, задачами и проблемами в социальном и межличностном общении. Современные студенты - основная рабочая сила нашего государства, они будущие родители, и забота об их здоровье и благополучии жизненно важна для здоровья и благополучия всей страны. Именно по этой причине изучение мотивов, интересов и потребностей нынешних студентов в физических упражнениях и спортивных занятиях имеет первостепенное значение [2].

Уровень цифровизации современного образования и повышении комфорта является одной из причин двигательной гиподинамии. Заметно явное накопление отрицательных эмоций в следствии отсутствия физической нагрузки, неспособность справиться с нагрузками в учебном процессе, неполноценное питание, нарушение режима трудовой деятельности с отдыхом, пассивное отношение к собственному здоровью.

Физическая культура в ВУЗе выполняет следующие функции: преобразовательную-созидательную; интегративно-организационную; проективно-творческую; проективно-прогностическую; ценностно-ориентационную; коммуникативно-регулятивную [1].

Для того, чтобы все эти функции были успешно реализованы важно, чтобы было обеспечено физическое развитие, повышалось и укреплялось

здоровье непосредственно самой личности. Также необходимо распределять студентов по особым командам, которые подразделяются по интересам в спорте, создание различных клубов, где совместно проводятся занятия спортивными видами деятельности. Благодаря этому, будут стимулироваться творческие наклонности молодого поколения, развиваться способности, каждого отдельно взятого студента.

Мотивация служит отдельным элементом для того, чтобы была успешно выполнена какая-либо деятельность, в том числе деятельность, которая направлена на спорт. Если рассматривать мотивацию, которая непосредственно направлена к физической культуре, то это такое состояние человека, при котором реализуется определенный уровень физической формы и работоспособности. Поэтому помимо формирования мотивации к занятиям физической культуры, очередной задачей и функцией в вузах является привлечение их в повседневность студентов, проявлялось как бытовое занятие.

Приобретение интереса к занятиям спортивными видами деятельности является многоуровневым процессом от простейших знаний гигиены, до более серьезных знаний психофизиологических процессов, методики физического воспитания.

Мотивация отражается в положительном эмоциональном состоянии личности по отношению к спорту, созданию потребности в нем, системы навыков, убеждений, благодаря которым создаются волевые усилия студента, практическая и творческая деятельность в области физической культуры.

Оздоровительная физическая культура направлена на использование упражнений для лечения различных заболеваний, в качестве профилактики, восстановления работоспособности организма, функций, которые были нарушены из-за заболевания, какой-либо травмы или же других причин. К данной физической культуре можно отнести гимнастику, бег, ходьбу, различные упражнения, которые непосредственно имеют связь с заболеванием или травмой [4].

Помимо упражнений, средствами физической культуры, также является сама природа (вода, воздух), например закаливание имеет значительное воздействие для человека, не стоит забывать про гигиену, к ней стоит отнести и режим дня, который у студентов чаще всего сбив, режим питания, режим сна, гигиена тела, одежды, обуви, место, в котором проводятся занятия, и конечно же вредные привычки, которым так сильно подвержено молодое поколение. Если все эти факторы комплексно рассматривать, то они могут обеспечить наиболее оздоровительный эффект, подготовку к профессиональной деятельности, расширить эрудицию и повысить личностное самосовершенствование.



### Список литературы:

1. Коновалова М.П., Шклярчук В.Я. Физическая культура в профессиональной подготовке студенческой молодежи. Саратов, 2018.
2. Милехин А.В., Панина О.В., Правкина Я.Ю., Милехина И.А., Шитов Д.Г. Динамика представлений о роли физической культуры в жизни человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 278-281.
3. Фролова Л.В., Куземко Ю.В., Трошин В.А. Основные исторические тенденции развития физической культуры и спорта в современном обществе // В сборнике: Историческая память в теории и социокультурной практике: грани трансформаций и потенциал осмысления. Материалы IX Международной научной конференции. Под общей редакцией А.В. Баранова и Е.Н. Многолетней. Саратов, 2021. С. 447-450.
4. Шитов Д.Г., Ермолова О.С. Моральный фактор в работе преподавателя педагогического ВУЗа // Образование и проблемы развития общества. 2021. № 3 (16). С. 82-88.

## САМООЦЕНКА ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПОВЫШЕНИИ БЛАГОПОЛУЧИЯ ГРАЖДАН

**Шастовская А.А.**

Магистрант, Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург  
(научный руководитель – д.п.н., доцент Понимасов О.Е.)  
Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** В исследовании изучена взаимосвязь между оздоровительной физической активностью на протяжении жизни и самооценкой многомерного понятия здоровья. Использован опросник физической активности, оценивающий рекреационную физическую активность на разных этапах жизни. Установлено, что самооценка здоровья тем выше, чем больше оздоровительной физической активности человек проявлял в детстве.

**Ключевые слова:** здоровье, оздоровительная физическая активность, самовосприятие здоровья.

## SELF-ASSESSMENT OF THE CONCEPT OF HEALTH IN INCREASING THE WELL-BEING OF CITIZENS

**Shastovskaya A.A.**

Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

**Abstract:** The study examined the relationship between health-improving physical activity throughout life and self-assessment of the multidimensional concept of health. A physical activity questionnaire was used to assess recreational physical activity at different stages of life. It has been established that self-esteem of health is the higher, the more health-improving physical activity a person showed in childhood.

**Keywords:** health, health-improving physical activity, self-perception of health.

Низкая двигательная активность населения является растущей проблемой как в постиндустриальном обществе. Негативные данные привлекают внимание к вопросам социально-экономического воздействия на мотивацию людей к выполнению физических упражнений и снижению тенденции растущей гиподинамии в ближайшем будущем [2]. Не только система здравоохранения должна адаптироваться с целью оказания качественной медицинской помощи людям, подверженным «болезням цивилизации». Важным шагом вперед в этом процессе изменений станет признание ценности всестороннего укрепления здоровья и профилактики заболеваний [4].

В контексте здоровья людей исследования сосредоточены на физиологических изменениях, связанных с физиологическими дисфункциями и их влиянием на качество жизни [7]. С возрастом когнитивные функции снижаются. Предположительно, физическая активность может ограничить это влияние. Физическая активность улучшает состояние здоровья и мотивирует к соблюдению режима на протяжении всей жизни. Установлено положительное влияние физической активности на психическое здоровье [1].

Исследованиями установлено, что тенденции здорового образа жизни предполагают гораздо более широкий спектр вопросов, кроме физической активности. Принципы здорового поведения не зависят от возраста человека [5]. Люди, физически и социально активные, регулярно поддерживают связь с семьей и друзьями, уверены, что их окружающая среда безопасна, достаточно времени отводят на сон и отдых, хорошо противостоят стрессу [3]. Понятие здоровья структурировано несколькими компонентами, включая функциональную независимость, саморегуляцию и управление болезненными состояниями, позитивный настрой, личностный и социальный рост [6]. Ощущение собственного здоровья определяется самооценкой в контексте хронических заболеваний, а также социальной и физической среды.

Цель исследования – с учетом систематичности двигательной деятельности проанализировать взаимосвязь между оздоровительной физической активностью на протяжении жизни и самооценкой многомерного понятия здоровья.

Исследование проводилось на выборке занимающихся спортивного клуба в возрасте  $32,4 \pm 0,5$  года. Для достижения цели настоящего исследования был применен опросник физической активности, который оценивает рекреационную физическую активность на разных этапах жизни. Самооценка здоровья измерялась по двум линейным графикам кумулятивных суждений и утверждений о структурных компонентах здорового образа жизни.

Для обработки данных использовалась программа SPSS версии 11.0.

Определение корреляции между наблюдаемыми переменными основывалось на коэффициенте корреляции Пирсона. Соответственно, для проверки степени нормальности распределения переменных использовался критерий Колмогорова-Смирнова.

Исследование показало, что оздоровительная физическая активность положительно коррелирует с самооценкой здоровья. Самовосприятие здоровья показало достоверную положительную корреляцию с оздоровительной физической активностью в детстве ( $r = 0,597$ ).

Обнаружена умеренная отрицательная корреляция ( $r = -0,443$ ) оздоровительной физической активности и биологического возраста. Количество активно подвижных оздоровительных мероприятий уменьшается по мере увеличения хронологического возраста участников.

Большинство опрошенных воспринимают здоровье как активный процесс, посредством которого люди осознают и делают выбор в пользу успешной жизнедеятельности. Испытуемые единодушно высказали суждение, что воспринимают здоровье как многомерное состояние, в котором находится человек при полной реализации потенциала во всех сферах жизни – физической, психической, социальной и духовной.

Выявлено, что люди среднего возраста, как правило, являются возрастной группой, наиболее активно вовлеченной в деятельность по укреплению здоровья. В контексте питания и хорошего самочувствия можно констатировать, что физически активные люди заинтересованы и способны самостоятельно изучать эти темы. Этот факт поддерживает необходимость перехода в разработке оздоровительных программ для людей среднего возраста от сегментированного подхода, основанного лишь на физической активности и питании, к целостному подходу, включающему физический, эмоциональный, умственный и духовный аспекты.

Программы оздоровления направлены, в первую очередь, на оказание помощи занимающимся в осознании необходимости здорового образа жизни и наиболее полной реализации жизненного потенциала. Оздоровительные программы должны также включать самооценку собственного физического состояния и образа жизни, мероприятия, способствующие изменению поведения, обеспечивающие достижение цели, постановку и решение задач, санитарное просвещение и методы отслеживания индивидуального прогресса и успеха. Дополнительно могут рассматриваться темы обучения участников образу жизни, клиническое консультирование и поддержка занимающихся.

В исследовании определены четыре основных компонента современных оздоровительных программ: обучение навыкам укрепления здоровья и повышения качества жизни; расширение возможностей, использование интерактивного стиля, способствующего участию в

оздоровительных процессах; создание сетей социальной поддержки посредством взаимодействия с единомышленниками; долговременный характер оздоровительных программ.

Среди испытуемых позитивное восприятие здоровья оказалось положительно связано с их самооэффективностью и автономией в принятии и следованию направлениям коррекции собственной двигательной активности (0,543).

Выбор методов обучения и образовательного содержания программы имеет решающее значение для охвата целостной широты здоровья и хорошего самочувствия. Гибкость в выборе структуры программ способствует формированию у испытуемых чувства контроля над своим здоровьем.

Специалист по здоровому образу жизни должен помочь занимающемуся достичь высокого уровня самочувствия и почувствовать себя увереннее благодаря собственному участию в этом процессе. Используя ресурсы сообщества, тренер, врач, методист во взаимодействии, с учётом состояния здоровья и тренированности занимающегося могут достичь более высокого уровня физического состояния посредством изменения отношения человека к собственному здоровью.

Методы обучения должны поддерживать осознанный выбор человека в реализации собственных правил поведения, направленных на достижение оптимальных показателей здоровья. Оздоровительные программы предоставляют простые, целенаправленные, практичные указания, поддерживающие активное участие в определении целей оздоровительных занятий, и ставят акцент на практическую реализацию теоретических моделей. В лекциях подчеркивается информация, которую можно было легко применить, преобразование абстрактных концепций в практическое применение, предоставляются возможности и пространство для личного творчества. По возможности программа должна соответствовать времени или среде, в которой она реализуется.

Социальная среда человека оказывает существенное влияние на его здоровье. Использование ресурсов сообщества необходимо для поддержания качественной жизни людей среднего возраста. Создание сообщества в группе идентичного возраста или в разных возрастных группах позволяет участникам делиться своим опытом и создает возможности для взаимного обучения с целью снижения ошибок в составлении тренировочных программ.

Мероприятия по укреплению здоровья влияют на восприятие собственного здоровья, воздействуя на здоровьесберегающее поведение и окружающую социальную и физическую среду, что может препятствовать или способствовать повышению жизненного ресурса человека. Этого нельзя достичь за счет однодневного семинара. Рассмотренные

оздоровительные программы длились от нескольких недель до четырех месяцев. Оценки показали, что долгосрочное программирование, хотя и сложнее, но может быть успешным и устойчивым форматом здоровьесберегающих технологий.

Вышеприведенные корреляции свидетельствуют о том, что самооценка здоровья тем выше, чем больше оздоровительной физической активности человек проявлял в детстве. Количество рекреационных мероприятий уменьшается с увеличением хронологического возраста участников.

Результаты указывают на необходимость поощрения регулярной оздоровительной физической активности в детстве с предположением, что она влияет на физическую активность человека во взрослом возрасте. Регулярная физическая активность является важным компонентом в позитивном восприятии собственного здоровья.

Выводы, сделанные в данной статье, целесообразно использовать в качестве общего руководства для разработки программ по укреплению здоровья и благополучия граждан. Необходимо удовлетворить потребности всех возрастных групп на основе выявления объективных и субъективных факторов, определяющих динамику снижения двигательной активности с течением возраста и влияющих на качество жизни.

#### **Список литературы:**

1. Багина В.А., Боровкова О.А., Понимасов О.Е., Николаев С.В. Особенности восприятия и понимания студентами физкультурного вуза проявлений агрессии и агрессивного поведения в обществе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 4 (122). С. 218-222.

2. Вакнин Е.Е., Малышева Е.В., Понимасов О.Е., Сабурова Е.В. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 68-71.

3. Зюкин А.В., Понимасов О.Е., Габов М.В., Рыжкин Н.В. Нейтрализация неблагоприятных урбанистических факторов средствами эколого-дидактической среды вуза // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. С. 108-109.

4. Кулишова А.В., Савенко М.А., Понимасов О.Е. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 291-294.

5. Лобанов Ю.Я., Понимасов О.Е. Направления формирования ценностной мотивации студентов к физической активности // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта: сб. статей межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения». Санкт-Петербург, 24 апреля 2018 года. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. С. 85-93.

6. Миронов А.О., Соломатин А.В., Ананьин М.С., Машков К.Ю., Понимасов О.Е. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.

7. Миронов А.О., Понимасов О.Е., Морозова Л.В., Мельникова Т.И. Антикризисная стратегия реализации физического воспитания студентов в условиях

## **СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ДОПИНГ В ИНДУСТРИИ СПОРТА: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

**Шитов Д.Г.**

к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта,  
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

**Худошин А.С.**

студент 2 курса Института юстиции,  
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

**Аннотация:** в настоящей статье рассматривается проблема применения спортивного питания и допинга. Авторами рассматриваются ключевые аспекты применения, влияния категорий рассматриваемых веществ на организм и их значимость для спортсменов.

**Ключевые слова:** допинг, спортивное питание, протеин, креатин, мельдоний.

## **SPORTS NUTRITION AND DOPING IN THE SPORTS INDUSTRY: MODERN PROBLEMS**

**Shitov D.G., Khudoshin A.S.**

Saratov State Law Academy

**Abstract:** this article discusses the problem of the use of sports nutrition and doping. The authors consider the key aspects of the application, the influence of the categories of substances under consideration on the body and their significance for athletes.

**Keywords:** doping, sports nutrition, protein, creatine, meldonium.

Для адекватного восприятия нагрузки, компенсации энергозатрат и запуска в организме анаболических процессов, способствующих качественному развитию спортсмена, организму требуется адекватное количество энергии. Спортивное питание – неотъемлемый компонент развития спортсмена и поддержания работоспособности организма, который многими обывателями воспринимается как нечто инородное и представляющее вред, во многом отождествляя спортивное питание и допинг. Актуальность темы обусловлена тем, что у населения отсутствует понимание различия между допингом и спортивным питанием, многие люди отождествляют их, считая оба продукта несущими вред здоровью человека. Проблема заключается в недостатке знаний и компетенции применения спортивного питания и допинга, что в одних случаях порождает необоснованную критику данных продуктов, а в других неправильное применение и вред для здоровья.

В данной работе нами будут рассмотрены самые популярные виды спортивного питания, а также будет проведена параллель с допингом.

Говоря о спортивном питании, первоначально считаем необходимым остановиться на протеине. Протеин представляет собой легкоусвояемый белок, который, в свою очередь, выступает фактором строительства мышечных тканей, связок, сухожилий. О важности протеина было проведено множество исследований. Так, в своей работе С.В. Штерман [4, с. 63], поднимая вопрос о казеиновом протеине, указывает, что при соблюдении правильного времени применения данного продукта, а именно за 30 минут до сна, был замечен эффект увеличения синтеза протеинов мышц, усилилось восстановление мышечных тканей, а также ускорились общие процессы обмена веществ. Также стоит отметить, что атлетами была сформирована практика, которая говорит о том, что атлету, для качественного набора мышечной массы необходимо 1.5-2 гр. белка в день на 1 кг массы тела. Таким образом, атлету массой 74 кг необходимо порядка 140 граммов белка. Данное число эквивалентно 580 граммам куриной грудки из расчета, что в куриной грудке содержится 24 грамма белка. Усвоение белка мяса птицы имеет коэффициент 0,92, то есть для получения нужного количества белка стоит употреблять в своем рационе количества куриной грудки, превышающее 600 граммов в день атлету, вес которого составляет 74 килограмма. В свою очередь, употребляя протеин 2 раза в день в рекомендованной норме 30 грамм, можно снизить нагрузку на желудочно-кишечный тракт и получить нужное количество белка.

Стоит сделать акцент на том, что недопустимым является отклонение от рекомендованной нормы приема спортивного питания, так как в этом случае могут возникнуть осложнения в виде побочных эффектов. Учитывая вопрос о мифах вредности данного продукта для организма, стоит отметить, что при первом появлении данного продукта в России с ним связывали болезни желудочно-кишечного тракта. Данная проблема была вызвана некачественным составом, низкой концентрацией белка. Заявленная концентрация белка была 80 г на 100 г продукта, остальные 20 гр., а это 20% от состава, приходилось на различные примеси, зачастую углеводные, в виде обычной муки или сахара, что и вызывало проблемы с пищеварением. В реалиях современности можно говорить о том, что в некоторых продуктах в рекомендованной порции весом 30 грамм содержится 28-30 грамм протеина, а в качестве примеси зачастую используется ВСАА (аминокислоты: лейцин, изолейцин и валин).

Следующий элемент спортивного питания, который считаем необходимым рассмотреть – это креатин. Данная добавка создает у обывателя ощущение инородности, не свойственности для организма человека. Данное суждение является ошибочным. Для осмысления свойств рассматриваемого вещества, в первую очередь будем ориентироваться на научные исследования в области медицины. Так, в своей работе Т.А.

Коршак [2, с. 23], изучая процент содержания этого вещества в тканях человека, также указывает на необходимое примерное количество данного вещества в день – 100-140 грамм. При этом дефицит креатина приводит к ряду физических и умственных расстройств, что еще раз подчеркивает важность данной добавки для спортсмена. Данное вещество синтезируется из аминокислот – компонентов белка, то есть его существование заложено необходимостью в его наличии в организме человека, так как организмом заложен его синтез.

Говоря об эффекте креатина, стоит отметить, что с ним связан рост силовых показателей, выносливости и мышечной массы атлета. Данный эффект обеспечивается благодаря тому, что креатин способствует задержке воды внутри клеток. Говоря о применении данной добавки, отметим, что существует несколько способов: линейный, когда единая дозировка присутствует на протяжении всего курса приема и «способ загрузки», когда на протяжении первой недели присутствует кратное увеличение дозировки.

На способах применения считаем необходимым остановиться более подробно, так как данный аспект имеет значительную практическую значимость. Рекомендованная дозировка данного вида спортивного питания считается 10 гр. в день, обычно разбиваемая на утро и вечер. При линейном приеме данная дозировка применяется на протяжении 30 дней, после чего рекомендуется сделать перерыв, равный продолжительности курса, во избежание накопления отечности, вызванной задержкой воды.

Рассматривая режим приема «загрузки», на протяжении первой недели дозировка увеличивается вдвое, что на практике дает ощутимый эффект уже после первых дней приема, в отличие от линейного способа, где эффект заметен на вторую неделю приема. Данный способ оправдывает себя только при одноразовом применении курса креатина, так как на дистанции данный способ может вызвать болезнь почек из-за значительной задержки воды от креатина.

Считаем необходимым подчеркнуть, что для избегания риска линейный способ является более предпочтительным, так как итоговая дозировка приема не меняется, организм переносит влияние креатина более плавно, положительные эффекты можно будет осмыслить на более длительной перспективе.

Имея ряд значимых медицинских показаний, сосредоточимся на значении данного вещества для атлета. В ранее упомянутой работе Т.А. Коршака отмечается, что креатин снижает утомляемость, положительно влияет на мозговую и нервную активность, способствует увеличению массы тела. Для спортсменов, которым необходима силовая подготовка – тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, единоборства – считаем креатин необходимым спортивным питанием.



Рассматривая вопрос спортивного питания и допинга в индустрии спорта нельзя не коснуться одного из метаболических препаратов – мельдония (или мелдроната). В рамках данной статьи считаем необъективным рассматривать анаболические стероиды, так как проведение параллели с данным типом веществ нецелесообразно – по своей сущности они меняют гормональный фон человека. А рассматриваемое спортивное питание и мельдоний являются средствами поддержания здоровья атлета и улучшения его спортивных показателей.

Множество российских спортсменов подвергались санкциям из-за допинг-скандалов, мельдоний также был широко освещен из-за инцидента его применения Марией Шараповой, российской теннисисткой. В своей сущности данный препарат, в отличие от ранее приведенных спортивных добавок, является инородным веществом.

В своей работе А.А. Верткин [3, с. 94] указывает, что данный препарат был синтезирован для коррекции метаболизма. В числе его действенных свойств можно указать: улучшение кислородно-транспортной функции крови, поддержание энергетического баланса клеток, активирует гликолиз клеток, это особенно важно для высоких интенсивных нагрузок.

Из работы А.С. Будихиной [1, с. 6], можно подчеркнуть, что гликолиз имеет значительную роль в энергообмене клетки, повышении иммунитета. Соответственно, данный препарат позволяет процессу гликолиза протекать в более благоприятных условиях.

Абстрагируясь от медицинских понятий, отметим, что в своей сущности данный препарат нацелен на поддержание здоровья спортсмена в условиях значительных нагрузок. В отличие от спортивного питания, применение данного препарата также имеет более серьезные последствия, в ряду которых: усиление частоты сердцебиения, снижение артериального давления, повышенная возбудимость. Тем не менее, считаем необходимым подчеркнуть, что данный препарат способствует долголетию спортсмена и может применяться безопасно при наблюдении спортивного врача. Но, на данный момент данный препарат запрещен к применению.

Резюмируя, стоит отметить, что как допинг, так и спортивное питание имеют нюансы в своем применении. Главным отличием является следующее: при применении спортивного питания необходимо придерживаться рекомендуемой дозировки производителя и обращать внимание на содержание в спортивном питании примесей. Применение допинга является запрещенным в спорте, но, опираясь на теоретическую основу исследования, можно сказать, что применение некоторых веществ, входящих в настоящее время в список запрещённых субстанций и методов, не оказывают выраженного анаболического воздействия на организм, но способствуют поддержанию здоровья атлета.

Что касается побочных эффектов, то у допинга они наиболее значительны, в отличие от спортивного питания. Причём при грамотном применении побочные эффекты от спортивного питания можно полностью избежать, а для допинга свести к минимуму. Но, повторимся, применение допинга запрещено в спорте.

Говоря о практической значимости спортивное питание, равно как и допинг, может обеспечить более комфортное и продуктивное осуществление физической деятельности. Это неоспоримый факт.

В качестве предложения на основании данной работы, отметим, что спортивное питание является безопасным и вред от его применения является мифом, появившемся в то время, когда технологии его производства были не на должном уровне. Касаясь допинга также считаем необходимым отметить, что актуальный список запрещенных препаратов содержит вещества, которые могут помочь спортсменам не в увеличении их спортивных результатов, но в продлении активной здоровой жизни. Исходя из ст. 2 Конституции Российской Федерации, провозглашающей высшую ценность человека, считаем необходимым провести пересмотр перечня запрещенных к применению спортсменами препаратов, так как в некоторых случаях, для улучшения состояния здоровья и физиологических функций отказываясь от применения нужных, но запрещённых веществ, спортсмены подвергают риску свою жизнь. Особенно это выражается при заболеваниях спортсменов, когда возникает необходимость применения эффективных лекарственных средств, но некоторые компоненты нужных медикаментов запрещены к употреблению спортсменами.

Проблема заключается в том, что в рамках одной страны сделать это будет невозможно, так как Всемирное антидопинговое агентство координирует борьбу с применением допинга в международном спорте. Поэтому необходима координация усилий международных специалистов в области медицины и фармакологии, спортивных юристов и функционеров.

#### **Список литературы:**

1. Будихина А.С., Пащенко М.В. Роль гликолиза в иммунном ответе. Иммунология. 2021; 42 (1): 5-20. DOI: <https://doi.org/10.33029/0206-4952-2021-42-1-5-20>
2. Коршак Т.А., Змитрукевич А.С., Хребтова О.М., Борисенок О.А. Креатин и его терапевтическое значение // Проблемные статьи и обзоры. 2016. № 1. С. 23-25.
3. Верткин А.Л. Мельдоний: эффективные точки применения / // Cyberleninka: [сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meldoniy-effektivnye-tochki-primeneniya/viewer> (дата обращения: 20.04.2023).
4. Штерман С.В., Сидоренко М.Ю., Штерман В.С., Сидоренко Ю.И. (2019) О тайминге спортивного питания // Пищевая промышленность. 2019. № 2. С. 60-64

## РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФОРМИРОВАНИИ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

**Шишмарева К.Д., Жигулина А.А.**

студенты 3 курса, социологический факультет,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

Научный руководитель: Нерозя О.В., старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта, Институт физической  
культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет  
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** в статье рассматривается многоаспектность понятия здорового образа жизни. Перечислены основные тенденции в молодежной среде, относительно изучаемого аспекта. Придерживаясь здорового образа жизни, молодой человек способен взрастить гармоничную личность, развивая физическую и нравственно-духовную составляющую. В свою очередь, это способствует увеличению уровня благополучия общества, а также становлению здоровой нации.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, ценности, здоровье, гармоничная личность, молодежная среда

## THE ROLE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FORMATION OF A HARMONIOUS STUDENT PERSONALITY

**Shishmareva K.D., Zhigulina A.A.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** This article discusses the multidimensional nature of the concept of a healthy lifestyle. The main trends in the youth environment regarding the studied aspect are listed. Adhering to a healthy lifestyle, a young person is able to cultivate a harmonious personality, developing a physical and moral-spiritual component. In turn, this contributes to an increase in the level of well-being of society, as well as the formation of a healthy nation.

**Keywords:** healthy lifestyle, values, health, harmonious personality, youth environment

Здоровый образ жизни в молодежной среде является предметом исследовательского интереса уже несколько десятилетий. Сама категория «здоровый образ жизни» в отечественном и зарубежном научном пространстве рассматривается во взаимосвязи с понятиями «здоровье» и непосредственно «образ жизни». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье представляет собой «состояние полного психического, биологического, социального благополучия, а не только отсутствия болезни или дефекта». Эта точка зрения подтверждает многоаспектность категории здоровья, ее неоднородность. Состояние здорового человека формирует ряд факторов, касающихся внутренней и

внешней составляющей, а именно: биологический фактор, предполагающий гармонию физиологических процессов и совершенство саморегуляции организма, социальный фактор, при котором здоровье представляет собой меру социальной активности, а также личностный фактор, характеризующийся стабильным психоэмоциональным состоянием.[1]

Будучи основой благополучия человека, счастья и активной творческой жизни, здоровье несет в себе неоспоримую ценность, как отдельного человека, так и общества в целом. Однако, в настоящее время многие представители молодежи не осознают важности этой составляющей жизни. В условиях капиталистического общества и интенсивного развития технологий у молодых людей порой приоритетные позиции в системе ценностей занимают материальные блага, плоды технологизации. «Молодежь, в погоне за новшеством, роскошью в виде телефонов и модной одежды, забыла, что настоящая роскошь человека – это здоровье, которое, как известно, невозможно купить ни за какие деньги», так сказала преподаватель физкультуры СГУ имени Н.Г. Чернышевского, О.В. Нерозя, и мы разделяем ее мнение. [2]

Говоря о здоровом образе жизни, важно так же обусловить его многоаспектность. Он затрагивает все сферы жизнедеятельности человека. Выбирая это направление организации существования, необходимо глубинно пересматривать подход к осуществлению жизненных стратегий, изменить мышление и присвоить собственному здоровью неоспоримую ценность. Как правило, в современном мире такая работа требует серьезных усилий и определенного фокуса для формирования новых стратегий. Факторами, усложняющими переход к здоровому образу жизни, являются новые условия современного мира, требующие скорости. Порой, очень сложно успевать осуществлять необходимые действия и приходится прибегать к использованию средств, ухудшающих физическое и психическое здоровье – использование стимуляторов для более активной работы, прием пищи в быстром режиме, так называемые «перекусы на бегу», сокращение времени на сон и некоторые другие. Впоследствии, долгое использование подобных практик может вызвать чувства тревожности, депрессию, эмоциональное выгорание и ухудшение здоровья в целом. В особенности, такие практики «поддержания» жизни свойственны представителям студенческой молодежной среды, образ жизни которых носит противоречивую позицию.

Факторами, обуславливающими сложность перехода к стратегии здорового образа жизни у молодежи, можно так же назвать снижение качества уровня их жизни, которое выражается в общем снижении уровня благополучия граждан страны, распространении курения, алкоголизма и наркомании. Стремление уйти от реальных проблем наиболее легким способом, не предполагающим непосредственного решения, способствует

массовому распространению вышеперечисленных феноменов. Кроме того, среди факторов можно выделить нарастание социальной напряженности, провоцирующие возникновение стресса и повышение уровня тревожности.[3]

Таким образом, распространение вышеперечисленных тенденций в молодежной среде не только провоцируют выбор иного, более деструктивного образа жизни, но и ухудшение здоровья молодых людей, как социальной группы. В сложившейся ситуации, необходимо принимать радикальные меры по улучшению качества жизни студенческой молодежи, воспитывать культуру здорового образа жизни и распространять его ценность. Важно сказать, что подобные действия уже осуществляются различными молодежными организациями, общественными институтами образования и здравоохранения, а также непосредственно государством.[4]

Важную роль в формировании ценности здорового образа жизни играют СМИ. Социальные сети имеют большую популярность и весомость в молодежной среде, поэтому набирающая популярность в них тенденция на психологическое и физическое здоровье, благоприятно сказывается на формировании нового мировоззрения некоторых молодых людей. В настоящее время действительно можно наблюдать, как определенная часть молодежи ориентирована на стратегию здорового образа жизни. Это выражается в занятии спортом на любительском уровне, для поддержания здоровья. Среди таких практик физического развития можно выделить бег, различные телесные практики, танцы, занятие силовыми тренировками и некоторые другие. Кроме спортивных занятий, молодые люди стараются делать выбор в пользу правильного и сбалансированного питания, по мере возможности. Молодые люди так же уделяют внимание построению распорядку дня.

Как уже было сказано выше, ориентация на здоровые практики жизнеосуществления многоаспектна. Конечно, в первую очередь это благоприятно влияет на физическое здоровье, улучшает самочувствие и генерирует большее количество энергии, что становится почвой для улучшения психической и психологической составляющей молодого человека. Девиз, уже ставший народным «в здоровом теле – здоровый дух» содержит в себе великую мудрость и был подтвержден в исследовательском и обывательском поле. Действительно, здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают предпосылки для повышения уровня работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, творческой самоотдачи и самореализации личности.

Потенциал здорового образа жизни кроется так же и в развитии морально-волевых качеств молодого поколения и гармоничном

формировании личности. Процесс освоения принципов здорового существования предоставляет молодежи возможность обрести уверенность в себе, стать целеустремленным, а также найти свое место в таком нестабильном мире, как наш. В свою очередь, перечисленное является предпосылкой для становления благополучного общества и здоровой нации, что, безусловно, необходимо.[5]

Кроме того, здоровый образ жизни может выступать агентом адаптации и интеграции молодого поколения, присваивая совокупность определенных установок, целей и намерений. Благодаря ему, образуется ценностная система, способствующая гармонизации жизнедеятельности. В первую очередь, эти ценности закладывают ответственное отношение к здоровью – собственному и окружающих людей. То есть человек будет способен делать выбор в пользу его укрепления. Так же, это касается духовно-нравственной составляющей молодого человека. Придерживаясь стратегии здорового образа жизни, уделяя внимание физическим нагрузкам и спорту, происходит непосредственное развитие этих качеств.

Таким образом, здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, способствующий эффективному выполнению человеком общественных, профессиональных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях. Популяризация данной стратегии сможет способствовать увеличению степени благополучия общества и формированию здоровой нации, что в свою очередь, делает этот аспект прерогативой государства. Необходимо повышать уровень знаний, умений в применении стратегий здорового образа жизни, правильно пропагандировать его ценности, чтобы сделать это явление массовым.

#### **Список литературы:**

1. Фёдорова Е.А. Здоровый образ жизни как одно из условий формирования гармоничной личности // Система ценностей современного общества. 2010. № 11. С. 290-292.
2. Нерозя О.В., Поздняков В.Н. Индивидуальный подход на занятиях физической культурой в вузе // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: материалы VII Международной научной конференции. Саратов. 2019. С. 243-247.
3. Денисова С.В., Сидоркин А.С. Здоровье и здоровый образ жизни как ценность современной молодежи // Kant. 2015. № 1 (14). С. 68.
4. Анненкова Е.В., Мешкова Н.С. Формирование здорового образа жизни // Система ценностей современного общества. 2011. № 20. С. 254-257.
5. Лобанова Е.Н., Ляхова Д.А. Здоровый образ жизни как одно из условий формирования гармоничной личности // Система ценностей современного общества. 2016. №45. С.139-141.

## АСПЕКТЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В САРАТОВЕ

**Шкинева К.Г.**

студентка 2 курса Института прокуратуры,  
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

**Лавричева И.А.**

к.п.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта,  
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

**Аннотация:** статья посвящена рассмотрению популяризации спортивно-массовых мероприятий в Саратове с целью приобщения населения к регулярным занятиям физической культурой, спортивной деятельностью и здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, здоровье, спортивно массовые мероприятия.

## ASPECTS OF POPULARIZATION OF MASS SPORTS EVENTS IN SARATOV

**Shkineva K.G., Lavricheva I.A.**

Saratov State Law Academy, Saratov

**Abstract:** the article is dedicated to the promotion of sports and mass events in Saratov with the aim of involving the population in regular physical education activities, sports activities and a healthy lifestyle.

**Key words:** healthy lifestyle, physical culture and sports, health, sports and mass events.

Здоровый образ жизни оказывает большое влияние на здоровье человека. По данным российских и зарубежных специалистов, влияние факторов здорового образа жизни на состояние здоровья составляет 50%. Такие компоненты здорового образа жизни, как: двигательная активность и спортивный стиль жизни, правильное рациональное и сбалансированное питание, режим труда и отдыха, психофизическая саморегуляция существенно влияют на состояние здоровья человека. В настоящее время следить за здоровьем становится модной тенденцией, о чем свидетельствует не только постоянно увеличивающееся количество занимающиеся в фитнес клубах, бассейнах и многих других спортивных сооружениях, но возрастающее количество людей, самостоятельно занимающихся в парках, скверах, набережной города, пригородных лесных массивах.

В Саратове ведётся не только ремонт и реконструкция устаревших и обветшалых спортивных сооружений, но и постоянное строительство

спортивных площадок; парков; дорожек для велосипедов, роликовых коньков и электросамокатов, и всё-таки их требуется еще больше.

Для такого города как Саратов, в котором проживает почти миллион жителей, данная тема является актуальной, так как этого требует желание горожан приобщаться к спортивному стилю жизни и возрастающая потребность участия в спортивно-массовых мероприятиях.

Поэтому с целью популяризации спортивного стиля жизни и реализации личностного роста почти в каждом субъекте Российской Федерации проводятся спортивно массовые мероприятия. Органы государственной власти стремятся повысить роль физической культуры в жизни человека, поэтому в бюджет города закладываются средства для поддержания спортивной деятельности и проведения спортивно массовых мероприятий.

Но не только органы государственной, областной, городской и районной власти уделяют внимание здоровью граждан. Коммерческие организации оказывают большую роль для спортивной жизни города, организуют соревнования и спонсируют фестивали, проводят тренинги и мастер-классы.

Проведение спортивно-массовых мероприятий в Саратове оказывает влияние на репутацию и имидж территории. Понятие «имидж территории» интерпретируется достаточно широко. Так, Важенина И.С. определяет имидж территории, как «набор убеждений и ощущений людей, которые возникают по поводу природно-климатических, исторических, этнографических, социально-экономических, политических, морально-психологических и других особенностей данной территории» [2, с. 82-83]. Логунцова И.В. трактует данное понятие, как «целенаправленно сформированный образ той или иной территории, обладающий определенными ценностными характеристиками и призванный оказывать воздействие на потребителей с целью обеспечения конкурентоспособности территории и привлечения в неё дополнительных ресурсов» [3, с. 28-29].

Спортивно-массовые мероприятия – это состязательная игровая деятельность, участники которой с учетом их возраста, пола, подготовленности имеют примерно равные возможности добиваться победы в доступных им упражнениях. Эта доступность создается специальным подбором упражнений, сложности и протяженности дистанций, веса используемых снарядов, а также продолжительностью и интенсивностью выполнения упражнений [4, с.4].

Спортивно-массовые мероприятия подразделяются на два вида:

- агитационно-пропагандистские мероприятия. Целью таких мероприятий является привлечение большого количества людей к ежедневным занятиям физической культурой.



- учебно-тренировочные мероприятия. Данный тип мероприятий проводится для людей, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Целью учебно-тренировочных мероприятий является сделать занятие спортом эффективным и эмоциональным. К данному виду можно отнести ГТО, туристические эстафеты и подвижные игры.

Наиболее популярными видами спорта, по мнению газеты «Комсомольская правда», зимой, являются лыжные гонки (в Саратовской области данным видом спорта занимаются более чем 27 тысяч человек), а летом футбол [5]. Одним из самых популярных спортивно-массовых мероприятий в Российской Федерации является ежегодная «Гонка героев». «Гонка героев» – военно-патриотический забег на дистанцию около 10 км, включающий в себя преодоление препятствий в виде рвов, болот, полей с колючей проволокой, пятиметровых стенок и другими подобными испытаниями, проходящие в Москве и других городах-миллионниках на полигонах Минобороны.

В Саратове в этом году данное крупное мероприятие будет проводиться 9 сентября. Прекрасный результат в этом мероприятии в 2018 году показал саратовец Сергей Перельгин, выиграв «Гонку героев».

Информация обо всех спортивно-массовых мероприятиях, которые проводятся в Саратовской области в 2023 году, для большей осведомленности граждан представлена в приказе министерства молодежной политики, спорта и туризма в Саратовской области от 30.12.2022 №1182 «Об утверждении календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Саратовской области за 2023 год» [1]. В данном приказе утверждены дни проведения мероприятий по всем видам спорта, включающие как Межрегиональные соревнования в классе моделей F-2D, так и Открытое первенство федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая Академия» по бадминтону среди любительских команд.

Коммерческие организации также вносят свой вклад в спортивную деятельность человека. К примеру, компания «Reebok», которая создала спортивно-массовое мероприятие «Стань человеком!» с целью изменить отношение людей к фитнесу, его популяризации и пропаганде здорового образа жизни. Это уникальное мероприятие – фитнес-фестиваль, стартовавший в 2015 году и включающий тренировки различной направленности с именитыми инструкторами, лекциями на темы спорта, правильного питания и здорового образа жизни, забега с испытаниями, йога-марафона, многочисленных мастер-классов и воркшопов (современная модель обучения, основными принципами которой являются наличие большого количества практики и обучение навыкам работы в команде).

Помимо массовых фитнес-забегов и спортивных мероприятий, жители города Саратов могут тренироваться и улучшать свою физическую форму в парках и на набережной, где расположены турники, скейт-парки и тренажеры. Занимаясь спортом в парке или на набережной, можно найти единомышленников для совместных спортивных занятий и улучшения результатов тренированности.

Также на спортивных площадках можно поучаствовать в мероприятиях, которые проводятся секциями и фитнес-клубами. В 2016 году в Саратове появилась площадка для воркаута, на которой проводятся не только тренировки, но и мастер-классы и тренинги.

В планах Министерства молодежной политики и спорта Саратовской области также и спортивные мероприятия для любителей бега. Так, 4 июня в Саратове стартует Всероссийский полумарафон «ЗаБег.РФ». ЗаБег.РФ – крупнейший в мире полумарафон с одновременным стартом, основанный в 2017 году и начавший свое шествие в 10 городах России. С каждым годом количество городов-участников растет: в 2018 году – 15 городов, в 2019 году – 19 городов, в 2020 году – 31 город, в 2021 году – 61 город, в 2023 году планируется участие 85 городов. В 2023 году самый крупный полумарафон с синхронным стартом включает такие дистанции как: полумарафон (21,1 км), 10 км, 5 км, 1 км. Также не обошел стороной жителей Саратова и V Марафон «Сокурский-экстрим» – бег по шоссе, который стартовал 12 марта 2023 года.

С целью реализации быстрого и удобного доступа к информации о пробегах России и мира, получении информации о беговых событиях в каждом регионе в 2022 году создан и развивается как путеводитель по беговой жизни России сайт «ПроБЕГ».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что спортивно-массовые мероприятия пользуются большой признательностью среди жителей Саратова, о чем свидетельствует все возрастающий темп их популярности, а увеличение численности участников констатирует заинтересованность жителей города, желающих приобщиться к здоровому образу жизни путем освоения спортивного стиля жизни.

#### **Список литературы**

1. Акт министерств и ведомств "Об утверждении календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Саратовской области за 2023 год" от 30.12.2022 № 1182 // Официальный интернет-портал правовой информации. - 2023 г. с изм. и допол. в ред. от 23.03.2023.
2. Важенина И.С. Имидж и репутация территории как основа продвижения в конкурентной среде // Маркетинг в России и за рубежом. 2006. № 6. С. 82-87.
3. Логунцова И.В. Имидж российских территорий как объект управления // Вестник Московского университета. Серия 21. 2011. № 1. С. 28-36.
4. Организация спортивно-массовой работы по месту жительства: 0-64 учеб.-метод. пособие / Т.И. Авилова, О.А. Брейкина, О.В. Василенко и др.; под общ. ред. А.В. Воронкова. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012.-156 с.

5. Самые популярные зимние виды спорта в Саратовской области /// «Комсомольская правда». 2022 год. 18 января. С. 1.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ИХ ЗНАЧЕНИЕ ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНОЙ РАЗМИНКИ**

**Шпитальная Е.Н.**

доцент кафедры спортивных игр, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** В статье рассматривается эффективность разминки, её правильная организация и методически грамотное проведение. Все эти вопросы очень важны для вводной части урока или тренировочного занятия, так как постепенное подведение организма к нагрузкам, во многом, определяет эффективность всего последующего занятия.

**Ключевые слова:** разминка, функциональное состояние организма, особенности спортивной разминки.

## **PHYSIOLOGICAL MECHANISMS THEIR SIGNIFICANCE DURING SPORTS WARM-UP**

**Shpitalnaya E.N.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** The article discusses the effectiveness of warm-up, its proper organization and methodically competent conduct. All these questions are very important for the introductory part of the lesson or training session, since the gradual summing up of the body to the loads, in many ways, determines the effectiveness of the entire subsequent lesson.

**Keywords:** warm-up, functional state of the body, features of sports warm-up.

Главным условием обеспечения эффективности выполнения любых физических упражнений (это могут быть учебные, тренировочные, соревновательные) является обязательный учет динамики функционального состояния организма школьников, юных спортсменов в процессе проведения урока физической культуры или тренировочного занятия. Каждый учитель или тренер должен очень хорошо себе представлять, какие изменения происходят в различных органах и системах организма школьника или спортсмена при выполнении физических упражнений и что нужно предпринять, чтобы повысить их работоспособность и эффективность занятий.

По структуре все занятия (учебные и тренировочные) можно разделить на три части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. На наш взгляд, очень важна правильная организация и

методически грамотное проведение вводной части. Основные задачи, решаемые в ней - постепенное подведение организма к мышечной нагрузке, физическая и психическая подготовка - ускоряют и облегчают процесс вработывания в основную работу, и в большей мере предопределяют эффективность всего последующего урока или тренировки. Мы хорошо знаем, что высокие требования, внезапно предъявляемые к организму (большая физическая нагрузка, достаточно сложные физические упражнения), могут привести к ухудшению функционального состояния, к срыву адаптации и даже физическим и психическим травмам [1].

*Какие же задачи решает вводная часть?*

- во-первых, создание благоприятной обстановки на занятиях для решения педагогических задач;
- во-вторых, психологическая настройка, которая обеспечивает психическую готовность к урокам или тренировкам;
- в- третьих, не будем забывать и о функциональной настройке – усиление деятельности систем дыхания и кровообращения, повышения температуры тела и тому подобное;
- в- четвертых, это двигательная настройка, так называемое вхождение в темп и режим специализированных двигательных действий, достижения максимума двигательных реакций.

Вот этот весь комплекс задач, необходимых для проведения вводной (подготовительной) части урока с целью заблаговременной и всесторонней мобилизации всех функций организма, их подготовки к выполнению основной части предстоящих физических упражнений, принято называть разминкой.

Но не следует путать разминку с вработыванием, т.е. функциональными изменениями, которые возникают в организме в самом начале работы (когда мы выполняем комплекс физических упражнений для развития основных физических качеств). Чем менее подготовлен организм к занятиям, тем длительнее и напряженнее период вработывания. Естественно, правильно подготовленная разминка облегчает процесс вработывания и обеспечивает спортсменам более высокую готовность к выполнению основной группы физических упражнений.

Различают обычную и спортивную разминку. *Обычная разминка* состоит из общей и специальной части. Физические упражнения общей разминки должны, по сути, оказывать разностороннее воздействие, не забывая, при этом, о создании положительного эмоционального настроения.

Цель таких упражнений:

- повысить функции центральной нервной системы,
- усилить обмен веществ,
- активизировать деятельность систем дыхания и кровообращения,

- использовать упражнения умеренной интенсивности с постепенно возрастающей мощностью, общеразвивающие, беговые упражнения, сочетающиеся с играми. Для этой части занятия подбирают, преимущественно, простые и знакомые упражнения.

Вводная часть уроков физической культуры в школе может быть ограничена обычной разминкой. Методисты на педагогической практике в школе объясняют студентам (института физической культуры и спорта), что необходимо знать и не забывать, что вводная часть завершается специальной разминкой с использованием таких упражнений, которые по своему характеру приближены к специальным упражнениям основной части.

Остановимся на вводной части урока физической культуры поподробнее.

Цель ее – обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учеников для решения поставленных учителем тех задач, которые намечены в плане урока: овладеть вниманием класса; создать все условия (психические и эмоциональные) для взаимодействия учителя и учеников; обеспечить специальную готовность к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений); подготовить постепенное включение в работу всех органов и систем, общее разогревание опорно-двигательного аппарата учащихся, дабы не получить различных травм. Нужно отметить, что на уроке можно и нужно решать образовательные и воспитательные задачи, но, все-таки главная цель разминки – готовность учеников к основной части урока.

Упражнения с высокой интенсивностью не должны включаться в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность учащихся. Следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в её содержание элементы новизны. Рекомендуется примерный порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для плеч и рук, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Деятельность учителя физической культуры – важнейший компонент содержания всего урока физической культуры. Она предшествует активной познавательной деятельности учащихся и направляет её; учитель так должен подобрать упражнения, чтобы они имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики – различные группы мышц, направления, амплитуда, темп и характер выполнения. Известный педагог В. А. Сухомлинский говорил, что «к хорошему уроку учитель готовится всю жизнь».

*А что же отличает спортивную разминку от обычной разминки?*

Например, в начале спортивной тренировки – это подготовка к предстоящей работе суставов, связочного аппарата, сухожилий и мышц. Для этого в комплекс разминки включают упражнения умеренной интенсивности, которые последовательно вовлекают в работу все основные суставы. Сначала используют упражнения динамического характера с возрастающей амплитудой, причем каждое упражнение повторяют 8-12 раз. Затем выполняют несколько упражнений статического характера, продолжительностью 5-8 секунд каждое. В целом на это отводят около 5 минут.

Во второй части спортивной тренировки в течение 5-10 минут можно использовать бег умеренной интенсивности, при этом частота сердечных сокращений (ЧСС) - повышается до 120-160 уд/мин.

В третью часть, которую мы называем специальной, включаются упражнения, близкие по своей биомеханической структуре к упражнениям, выполняемым в основном разделе спортивной тренировки. Однако интенсивность таких упражнений и длительность пауз между ними должны соответствовать режиму умеренной мощности. Продолжительность этой части разминки – 15-20 минут. К чему может привести недооценка спортивной разминки? Это можно было увидеть, например, в игре между мужскими командами классического университета и экономического института в соревнованиях по волейболу. Одна команда провела хорошую разминку, а во второй команде два игрока появились вместе со свистком арбитра на игру. Понятно, что ни о какой хорошей игре в команде экономического института речь и не шла, так как игроки практически не размялись, но при этом ведь могли быть и травмы.

При планировании спортивной тренировки тренеры, иногда, убирают первую часть (подготовку опорно-двигательного аппарата) или, из-за недооценки физиологической сущности и направленности этих компонентов разминки, резко сокращают вторую часть. Это делает процесс разминки неполноценным. Поэтому остановимся на изменениях, происходящих в организме при разминке.

Итак, как мы отметили, что разминка оказывает существенное влияние на состояние центральной нервной системы юных спортсменов (впрочем, это касается и взрослых спортсменов), так как выполнение упражнений на уроке или на тренировке происходит на фоне значительного её возбуждения. Но надо помнить, что нервная система обладает относительной инертностью и поэтому переход от покоя к рабочему состоянию происходит постепенно (индивидуально для каждого человека). Этот переход и обеспечивает разминка. Под влиянием разминки происходит подготовка к работе суставов, связок, сухожилий и мышц. В результате разминки повышается эластичность мышц, улучшается гибкость суставов и все это предотвращает возможность получения таких травм, как разрывы, вывихи и т. д.

При разминке повышается температура тела и особенно рабочих мышц (т.е. разогревание), что способствует выполнению движений с большой амплитудой и высокой скоростью сокращения и расслабления.

Разминка мобилизует все звенья систем дыхания и кровообращения, а если нет предварительной разминки (как было в нашем примере), то организм, какое-то время, будет работать в условиях недостаточного кровообращения. Стимулируя работу мышц, разминка улучшает кровообращение за счет того, что мышцы, как «мышечный насос», облегчают возврат крови к сердцу.

Одним из главных эффектов разминки является усиление работы сердца. Чтобы оно хорошо заработало, необходимо не только увеличение частоты сердечных сокращений, но и его ударного объема. Но мы не должны забывать и о функции дыхания: увеличивается сеть работающих в легких капилляров и, тем самым, обеспечивается не только большее потребление кислорода, но и лучшее выведение из организма продуктов обмена. Разминка это способность повышать обмен веществ и терморегуляции, что приводит к повышению температуры тела. Поддержанием комфортной температуры тела является потоотделение. Поэтому рекомендуется проводить разминку «до пота», так как при выполнении физической нагрузки механизмы терморегуляции включаются быстрее.

Хотелось бы остановиться на организации специальной разминки. Конечно, её характер зависит от ряда факторов:

- вид предстоящей основной нагрузки,
- внешние условия, физическое и эмоциональное состояние спортсмена и т. п. Мы не можем и не имеем права рекомендовать единую нагрузку (характер, продолжительность, интенсивность) – это нецелесообразно. Но необходимо знать, что для усиления дыхания и кровообращения, для настройки терморегуляции нужно 3-5 минут.

Поэтому, на наш взгляд, разминка перед занятием на развитие общей выносливости как продолжительность вводной части школьного урока физической культуры – 3-5 минут. Начинается она с ходьбы, затем бег, потом выполняются прыжки и общеразвивающие упражнения для того, чтобы запустить в работу функции сердечно-сосудистой системы, дыхания и терморегуляции.

После проведения такой разминки в основной части урока повышается и точность, и координация движений, и быстрота двигательных реакций, а также результативность выполнения циклических и ациклических упражнений.

Но не всегда разминка бывает регламентирована этим временем. Вообще-то, каждый спортсмен выполняет разминку по своему усмотрению и продолжительность упражнений тоже разная. Например, один спортсмен разминает кисти рук, делая легкую пробежку, другой

выполняет в углу площадки упражнения на растяжение и т.д. Это происходит потому, что каждому спортсмену нужно какое-то определенное время на разогрев своего тела, ну, а способы достижения этого состояния индивидуальны.

По мнению волейболистки С. Оинумы (Япония) – «сколько людей, столько и способов разминки, потому что их организмы также отличаются друг от друга, как и их лица (как пример, один игрок разминает кисти рук, делая легкую пробежку, второй выполняет упражнения на растяжку и т. д). Но самое главное заключается в том, что интенсивной разминкой дело не испортишь, хотя надо помнить, что после этого наступит настоящая тренировка и надо думать о сохранении сил для неё». После разминки идет небольшая пауза, которая определяется её продолжительностью, интенсивностью, уровнем двигательной подготовленности и функциональным состоянием спортсменов.

Таким образом, хочется ещё раз подчеркнуть, что для того, чтобы эффективно построить учебный и тренировочный процесс, повысить результативность занятий, укрепить здоровье нашего молодого поколения, тренеру и учителю физической культуры необходимы знания не только в области педагогики и психологии, но и знания физиологических закономерностей разминки.

#### **Список литературы**

1. Павленкович С.С. Функциональная подготовленность организма бегунов-спринтеров с разным вегетативным статусом // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сб. научных трудов. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2019. Стр. 135-141.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. 480 с.
3. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2008. 92 с.

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ПРОДВИЖЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Янишевская М.Ю.**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Воронежский государственный университет, г. Воронеж

**Цыпленкова В.И.**

студент 3 курса геологического факультета, Воронежский  
государственный университет, г. Воронеж

**Аннотация:** в статье рассматривается значимость физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях. Это связано с тем, что именно физическая культура



способна подготовить будущих специалистов к различным видам работы. Эта проблема особенно актуальна для студентов и молодежи в целом, потому что именно на этом этапе молодое поколение особенно увлекается спортом, поэтому нужно обязательно способствовать созданию мотивации в занятиях физической культуры. Целью статьи является понять, какое влияние оказывает физическое воспитание на студентов и какова значимость спорта в жизни молодежи. По результатам работы выявлено, что занятия спортом для студентов играют важную роль, ведь физические нагрузки способствуют развитию заложенных способностей, приучают к дисциплине, помогают бороться с вредными привычками и являются основой здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, студент, молодежь, здоровье.

## **STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE VALUES**

**Yanishevskaya M.Yu., Tsyplenkova V.I.**  
Voronezh State University, Voronezh

**Abstract:** the article examines the importance of physical culture and student sports in promoting the values of a healthy lifestyle among young people in modern conditions. This is related to the fact that physical culture is able to prepare future specialists for various types of work. The problem is especially relevant for students and young people in general, because it is at this stage that the younger generation is especially fond of sports, then it is necessary to promote motivation in physical education classes. The purpose of the article is to understand the impact of physical education on students and the importance of sports in the lives of young people. According to the results of the work, it was revealed that sports play an important role for students as physical activity contributes to the development of inherent abilities, teaches discipline, helps to fight bad habits and is the basis of a healthy lifestyle.

**Keywords:** healthy lifestyle, sport, physical culture, student, youth, health.

Физическая культура в современном мире играет важную роль в формировании личности студента. Спорт позволяет развить заложенные физические качества человека. Принято выделять следующие физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость и ловкость. Развитие этих качеств как раз и является главной целью спортсмена.

Исследуя тему роли физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях, хочется обратиться к основным понятиям, связанным с данной работой.

Физическое воспитание по мере его развития разделяют на утилитарное и собственно игровое, что отражает высокий уровень общественного сознания людей. [2]

Конечно, первым делом следует дать определение понятия «физическая культура». Итак, физическая культура – это часть общей культуры общества и личности; социальная деятельность, направленная на

укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для деятельности человека. [1] В начале XX века основоположник отечественной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт ввел понятие «физическое образование». Физкультурное образование – составная часть физического воспитания, представляющая собой педагогический процесс, направленный на формирование у человека двигательных умений и навыков, а также овладение физкультурными знаниями. Лесгафт считал важной целью физического образования умение сознательно управлять своими движениями, «приучаться наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую работу или действовать изящно и энергично».

Понятие «спорт» является неотъемлемой частью понятия «физическая культура», однако спорт отличается тем, что несет соревновательный характер.

Спорт – международное культурное явление, заключающееся в стремлении человека выявить сильнейшего в некотором организованном физическом или интеллектуальном соревновании по заранее оговоренным критериям и правилам.

Сегодня невозможно представить обучение в ВУЗе без предмета физическая культура и спорт, именно поэтому данный вопрос ощущается особо остро. Благодаря физической культуре личность способна осуществлять свои естественные потребности в спортивной реализации. Также следует сказать, что с помощью студенческого спорта возможно приобрести новых друзей, а также самоутвердиться. Занятия физической культурой способствуют поддержке и укреплению здоровья, что немаловажно для каждого человека.

Спорт заряжает человека энергией, приучает быть дисциплинированным. Регулярные физические нагрузки держат все органы в тонусе, оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, легкие, а также снижают риск развития хронических заболеваний. Физическая культура оказывает не только положительное воздействие на организм, но и способствует снятию напряжения нервной системы, что особенно актуально для студентов в периоды сдачи экзаменов и важных работ.

К сожалению, с каждым годом здоровье населения ухудшается не только по индивидуальным причинам, но и из-за вредных привычек. Они приводят к угасанию и разрушению организма, снижению работоспособности и выносливости, вредят сосудам и сердцу. Так, например после одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Основной причиной курения у студентов является стресс, полученный как в ходе

учебной деятельности, так и на работе или дома. Хочу сказать, что отвлечься от вредных привычек могут помочь физические нагрузки, ведь они не только снимут напряжение, но и восполнят потраченную энергию и силу

Также хочу отметить, что студенты, которые регулярно занимаются спортом, развивают свои физические качества, вполне способны начать спортивную карьеру. Основной причиной, по которой студенты не занимаются спортом, является лень и нежелание выкладываться в полной мере. Существовало ложное мнение о том, что занятия спортом истощают, однако оно было опровергнуто многочисленными исследованиями. Было доказано, что физические упражнения насыщают кровь кислородом, что несет в себе большую пользу и дает необходимую энергию для выполнения поставленных задач.

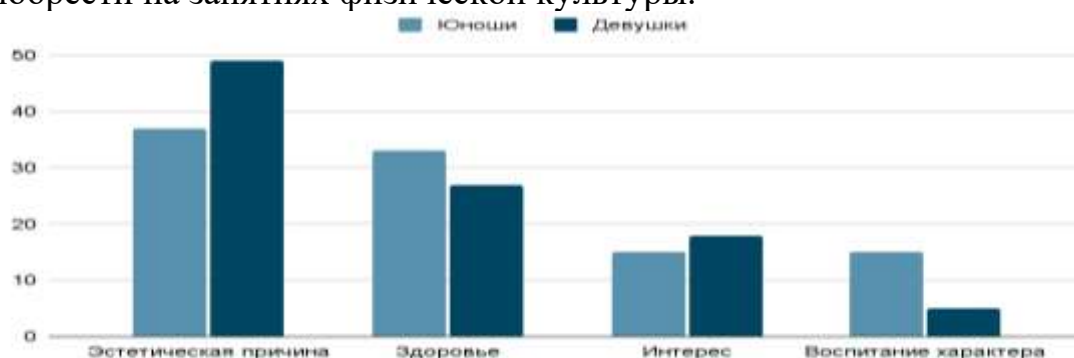
По моему мнению роль физической культуры в жизни каждого студента неоспоримо велика. В современном мире создается всё больше условий для привлечения студентов к ведению здорового образа жизни. На данный момент всё больше высококвалифицированных специалистов прикладывают всевозможные усилия для достижения высокого уровня физической подготовки студентов. Стало актуально организовывать спортивные секции, а также проводить физкультурно-спортивные мероприятия для вовлечения студенческой молодёжи в занятия физической культурой.

Что же больше всего привлекает студентов в занятиях спортом? Эстетика имеет яркое проявление в спорте. Это связано с тем, что проявление эстетических чувств и вкусов является одной из потребностей молодежи. По результатам опросов больше всего студентов привлекает в спорте как раз эстетика, а именно: красота телосложения, рельеф мышц, подтянутость, стройность. Чуть меньше проявил себя в опросе здоровый образ жизни, но это не отменяет значимость этого показателя. Следует сказать, что здоровый образ жизни — это целый комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья, укрепление организма и повышение работоспособности студентов (рис. 1).

К сожалению, часто студенты пренебрегают здоровым образом жизни ошибочно полагая, что он состоит только из физических нагрузок. Важно также соблюдать правильное питание и режим сна. Нередко студенты пренебрегают этими факторами, а это сказывается на снижении умственной работоспособности в течение всего дня. Очень мало молодежи соблюдает норму прогулок на свежем воздухе. Именно поэтому так важно помнить, что здоровый образ жизни — целый комплекс оздоровительных мероприятий.

Физическая культура приучает студентов к дисциплине, что является важным параметром в формировании будущего высококвалифицированного специалиста. Также благодаря физическим

нагрузкам повышается стрессоустойчивость и улучшается эмоциональное состояние. Для будущего специалиста очень важно развивать качества трудолюбия, целеустремленности и уверенности в себе. Всё это можно приобрести на занятиях физической культуры.



**Рис.1. Основные мотивы занятий спортом студенческой молодежи, %**

Хотелось бы уделить внимание вопросу роли физической культуры для студентов с ограниченными возможностями или относящихся к определенной группе здоровья. Я считаю, что эта тема также актуальна и требует широкого рассмотрения. Таким людям очень сложно быть наравне с остальными студентами, ведь к ним нужен особый подход. Они могут испытывать трудности из-за отсутствия специального оборудования и помощи. Им требуется постоянная поддержка и внимание. Таким студентам следует разрабатывать индивидуальные программы тренировок, они больше остальных нуждаются в мотивации. Во время проведения занятия нужно вести постоянный надзор за учащимися во избежание риска получения травм и ухудшения состояния здоровья.

Подводя итоги вышесказанному, необходимо отметить, что роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде бесспорно высока. В последнее время все больше молодые люди отказываются от вредных привычек в пользу спорта и здорового образа жизни. Занятия спортом для молодежи играют важную роль, они помогают правильно оценить свои способности и дают возможность развить их в нужном направлении при этом получая исключительную пользу для здоровья. Следует продвигать занятия физической культурой при помощи средств массовой информации, чтобы как можно больше студентов стремились к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

#### **Список литературы:**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

**РАЗДЕЛ 3**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ**  
**ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО**  
**СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ**  
**ПРОБ ШТАНГЕ И ГЕНЧИ**

**Астахова М.С.**

преподаватель медико-биологических дисциплин,  
Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная  
образовательная организация «Государственное училище (колледж)  
олимпийского резерва г. Иркутска», г. Иркутск

**Чебунина Е.В.**

студент 2 курса, Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация «Государственное  
училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска», г. Иркутск

**Аннотация:** целью нашей исследовательской работы является поиск тенденций и закономерностей развития организма спортсмена в зависимости от типа спортивной нагрузки. В данной статье представлены результаты одного из этапов данной работы – апробация применения проб Штанге и Генчи как методов оценки общего уровня тренированности и уровня устойчивости к гипоксии у спортсменов. Эксперимент проводился среди студентов-спортсменов возрастом от 17 до 20 лет очного отделения нашего учебного заведения. Основные результаты: девушки в среднем оказались более устойчивы к гипоксии, чем юноши. Спортсмены циклических видов спорта обладают наилучшими результатами по оценке проб Штанге и Генчи в сравнении со спортсменами ациклических и игровых видов спорта.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, дыхательная система, проба Штанге, проба Генчи, гипоксия, функциональное состояние.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL STATE OF**  
**ATHLETES BY MEANS OF SHTANGE AND GENCHI TESTS**

**Astakhova M.S., Chebunina E.V.**

Federal State Budgetary Institution professional educational organization  
"State School (College) of the Olympic Reserve of Irkutsk", Irkutsk

**Abstract:** the purpose of our research work is to search for trends and patterns of development of the athlete's body, depending on the type of sports load. This article presents the results of one of the stages of this work – the approbation of the use of Shtange and Genchi tests as methods for assessing the overall level of fitness and the level of resistance to hypoxia in athletes. The experiment was conducted among student-athletes aged from 17 to 20 years of full-time department of our educational institution. Main results: girls on average were

more resistant to hypoxia than boys. Cyclical sports athletes have the best results in the evaluation of Shtange and Genchi tests in comparison with athletes of acyclic and game sports.

**Keywords:** cardiovascular system, respiratory system, Shtange test, Genchi test, hypoxia, functional state.

Увеличение работоспособности сердечно-сосудистой системы и кровообращения является важнейшим критерием тренированности организма спортсмена, при этом самым уязвимым звеном в тренирующемся организме является сердце [2]. Именно поэтому при планировании спортивной подготовки так важно обращать внимание на функциональное состояние спортсмена, его сердечно-сосудистую и дыхательную системы [5].

В клинической практике и в спортивной физиологии широко изучаются функция внешнего дыхания и устойчивость организма спортсмена к гипоксии (кислородному голоданию). Мы убеждены в том, что для оперативной оценки функции внешнего дыхания у каждого тренера должен быть самый простой в использовании и максимально безопасный для спортсмена способ, позволяющий оценить возможности дыхательной и сердечно-сосудистой системы [1, 5]. Для их оценки существует достаточно много точных методов и функциональных проб, например, пробы Штанге и Генчи.

Эксперимент проводился среди 61 студента-спортсмена очного отделения ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска осенью 2021 г. Среди них 22 девушки и 39 юношей, возрастом от 17 до 20 лет. В процессе анализа данных мы условно разделили всех спортсменов на 3 группы:

1. спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта (плавание, легкая атлетика, лыжные гонки) – 10 человек.

2. спортсмены, занимающиеся ациклическими видами спорта (художественная и спортивная гимнастика, дзюдо, каратэ, самбо и др.) – 27 человек.

3. спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта (футбол, волейбол, хоккей с мячом) – 24 человека.

Метод проб Штанге и Генчи широко используется в спортивной медицине для определения показателей общего уровня тренированности спортсмена на основе способности организма переносить гипоксию [1, 5].

Для выполнения пробы Штанге испытуемый задерживает дыхание на вдохе на максимально возможное время с прямой спиной, не поднимая плеч. Результаты пробы оцениваются по следующим нормативам: для нетренированных женщин – 35-45 с, для спортсменок – 45 с и более, для нетренированных мужчин – 50-60 с, для спортсменов – 60 с и более [6].

При выполнении пробы Генчи испытуемый задерживает дыхание после полного форсированного выдоха на максимально возможное время. Оценка пробы производится по нормативам: для нетренированных

женщин – 15-30 с, для спортсменок – 30 с и более, для нетренированных мужчин – 25-40 с, для спортсменов – 40 с и более [6].

По величине показателей обеих проб можно косвенно судить об уровне обменных процессов и степени адаптации дыхательного центра к гипоксии. При этом следует помнить, что произвольная задержка дыхания зависит не только от обмена веществ, скорости окислительных реакций, кислородной емкости крови, мобилизации дыхания, кровообращения, но и от волевых качеств человека [4, 6].

С улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки дыхания нарастает. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается (с учетом других показателей) как улучшение подготовленности (тренированности) спортсмена [3, 4].

При экспериментальной работе с испытуемыми производилось измерение ЧСС непосредственно перед каждой пробой и сразу после ее завершения. Между пробами испытуемые отдыхали как минимум 20 минут.

Оценка результатов проведенного эксперимента производилась следующим образом: в первую очередь был проведен анализ соответствия результатов испытуемых нормативам по времени. Затем был произведен анализ показателя реакции сердечно-сосудистой системы, который определяется величиной отношения частоты сердечных сокращений после окончания пробы к исходной частоте пульса при каждой из проб. Показатель реакции у здоровых людей не должен превышать 1,2. Более высокие его значения свидетельствуют о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода [3, 6].

С целью апробации методики проб Штанге и Генчи сравнительный анализ результатов проведен только в зависимости от пола и вида спорта испытуемых [1, 2, 5].

В первую очередь мы изучили, существуют ли половые различия по нормативу времени. По пробе Штанге 68,2% девушек и 59% юношей уложились в норму. По пробе Генчи 64% и 28,2% девушек и юношей соответственно уложились в норматив. По обоим пробам одновременно в норматив времени уложились 59,1% девушек и 20,5% юношей.

Те же выборки были подвергнуты анализу по показателю реакции сердечно-сосудистой системы. По пробе Штанге среди девушек в норму по реакции сердечно-сосудистой системы уложилось 95,5%, а среди юношей – 74,4%. По пробе Генчи в пределы нормы смогли уложиться также 95,5% девушек и 89,7% юношей. Процент нормального показателя реакции сердечно-сосудистой системы в обеих пробах одновременно показали 91% девушек и 69,2% юношей.

Данные результаты наводят нас на мысль, что многие спортсмены, особенно мужского пола, не выполняют спортивный норматив. При этом

норматив для нетренированных людей выполняют 100% девушек и 95% юношей. Дополнительный анализ данных показал, что 82% девушек и 74% юношей, не выполнивших спортивный норматив, страдают анемией и/или имеют заболевания, предрасполагающие к угнетенному состоянию дыхательной и сердечно-сосудистой системы – хроническая аритмия, хронический бронхит и т.д., многие не более 3 месяцев назад перенесли COVID-19 [3]. Данный вопрос требует дополнительного изучения с целью поиска причин низких показателей спортсменов.

Следующим этапом сравнительного анализа послужил поиск тенденций исследуемых показателей относительно вида спорта. По пробе Штанге нормативу времени соответствовали 72,3% спортсменов ациклических видов спорта, 70% спортсменов циклических видов спорта и 62,5% спортсменов игровых видов спорта. По пробе Генчи 50% спортсменов циклических видов спорта уложились в норму. Из спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, норматив выполнили 45,8%, а из спортсменов ациклических видов спорта – 33,3%. Нормальные показатели по обеим пробам одновременно набрали 50% спортсменов циклических видов спорта, 37,5% спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта и 29,6% спортсменов ациклических видов спорта.

По показателю реакции сердечно-сосудистой системы при пробе Штанге нормальные результаты показали 92,5% спортсменов ациклических видов спорта, 79,1% спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, и 60% спортсменов циклических видов спорта. По пробе Генчи в норму показателя реакции сердечно-сосудистой системы уложились 100% спортсменов циклических видов спорта, 96,3% спортсменов ациклических видов спорта и 83,3% спортсменов игровых видов спорта. Нормальные показатели по обеим пробам одновременно набрали 88,9% спортсменов ациклических видов спорта, 70,8% спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, и 60% спортсменов циклических видов спорта.

Полученные результаты говорят о том, что спортсмены циклических видов спорта склонны к относительно высокой устойчивости к гипоксии и хорошему функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы, что соответствует здравому смыслу, т. к. циклические нагрузки способствуют развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем [1, 3].

Спортсмены ациклических видов спорта преобладали над спортсменами циклических видов спорта по пробе Штанге, что, скорее всего, говорит о более высокой кислородной емкости крови в среднем. По сравнению с циклическими спортсменами среди ациклических меньше испытуемых с неблагоприятной реакцией сердечно-сосудистой системы. Спортсмены игровых видов спорта показали низкий результат по нормативу времени, но средний – по показателю реакции сердечно-



сосудистой системы, что говорит об их относительно низкой выносливости по отношению с гипоксии [2].

Исходя из проведенных нами исследований, можно сделать следующие заключения: пробы Штанге и Генчи являются точными и простыми методами оценки функции внешнего дыхания и определения общего уровня тренированности организма. Мы рекомендуем с помощью них производить мониторинг состояния и развития спортсменов. Апробация методики прошла успешно, но требует дальнейшего изучения и адаптации для полноценной групповой и индивидуальной оценки студентов-спортсменов [2].

При проведении исследования мы обнаружили различия в показателях у девушек и юношей, у спортсменов разных видов спорта. Девушки в среднем оказались более устойчивы к гипоксии, чем юноши. Спортсмены циклических видов спорта обладают наилучшими результатами по оценке проб Штанге и Генчи по сравнению со спортсменами ациклических и игровых видов спорта.

#### **Список литературы:**

1. Али М. А., Прокопьев Н. Я., Семизоров Е. А. Пробы Штанге и Генча в оценке функции внешнего дыхания у юношей сборной команды Сирии по шоссейным гонкам на предсоревновательном этапе проведения тренировочного процесса // Sciences of Europe. 2022. №88-2. С. 48-53.
2. Колотилова О. И., Ярмолук Н. С., Войтюк Н. Р. Особенности адаптации дыхательной системы футболистов и борцов в тренировочном процессе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №3. С. 91-94.
3. Набоков М. Р., Хадиева Р. Т. Дыхание в физической культуре // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 1. С. 114-116.
4. Ржанов А. А. Использование задержки дыхания в спортивной тренировке детей 10-12 лет как способ повышения их функциональной выносливости // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2020. № 4 (54). С. 162-168.
5. Семизоров Е. А. Устойчивость студентов 18-22 лет различных вузов и профилей обучения к гипоксии // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. №3. С. 116-124.
6. Соловьёва Н.Г., Кобзев В. Ф. Спортивная медицина. Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка. Минск, 2016. 349 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТИВНЫХ ПОЕДИНКОВ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

**Беспалова Т.А.**

кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой  
теоретических основ физической культуры, Институт физической  
культуры и спорта,

Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** статья посвящена изучению особенностей структура атакующих и защитных технико-тактических действий спортсменов-юниоров в соревновательной деятельности. Выявленное соотношение атакующих и защитных технико-тактических действий юниоров–рукопашников составляет соревновательный арсенал деятельности спортсменов, а структура используемых технико-тактических действий позволяет производить и прогнозировать оценку их эффективности.

**Ключевые слова:** атакующие технико-тактические действия, защитные технико-тактические действия, спортивный рукопашный бой, соревновательные поединки.

## **FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF SPORTS DUELS IN HAND-TO-HAND COMBAT**

**Bespalova T.A.**

Saratov State University, Saratov

**Annotation:** the article is devoted to the study of the features of the structure of attacking and defensive technical and tactical actions of junior athletes in competitive activity. The revealed ratio of attacking and defensive technical and tactical actions of junior hand-to-hand fighters makes up the competitive arsenal of athletes' activities, and the structure of the technical and tactical actions used makes it possible to evaluate and predict their effectiveness.

**Key words:** attacking technical and tactical actions, defensive technical and tactical actions, sports hand-to-hand combat, competitive duels

Спортивный рукопашный бой – комплексное единоборство, сочетающее сложные технико-тактические действия, ударную технику руками и ногами, а также технику борьбы в стойке и лежа.

Вопросы совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов в рукопашном бое в зависимости от возраста и квалификации спортсмена изучены недостаточно.

Изучение структуры ТТД спортсменов-юниоров позволит:

– использовать оптимальные технико-тактические действия спортсменами-юниорами в соревновательной деятельности

– проводить корректировку технико-тактических действий

В ходе исследования были изучены:

-особенности соревновательных поединков по рукопашному бою.

-установлены особенности атакующих и защитных технико-тактических действий (ТТД) юниоров.

Для проведения данного исследования были выбраны финальные поединки межрегиональных соревнований.

В результате анализа было выявлено техническое и тактическое содержание соревновательной деятельности 32 юниоров 18-20 лет, находящихся на этапе спортивного мастерства.

Установлены особенности соревновательных поединков юниоров:

- 56% поединков заканчиваются чистой победой;
- в 61% победных поединков продемонстрировано явное преимущество соперника;

Ударная техника в спортивном рукопашном бое приносит бойцам большее количество баллов и является базовой. В литературных источниках имеются указания на перспективность оптимизации технико-тактической подготовки в рукопашном бое за счет расширения спектра технико-тактических действий. Использование такого подхода расширяет собственные возможности за счет изменения стиля ведения рукопашного боя с ударного в сторону комбинированного.

В ходе исследования были установлены стили, использованные юниорами при проведении поединков.

Соревновательная деятельность в рукопашном бое носит конфликтный характер. Конфликт задается правилами соревнований: победить должен только один из участников поединка. Поэтому конфликт выражается в том, что оба спортсмена противодействуют победе друг друга, стараясь исключить своего противника из борьбы, т.е. вести атакующие и защитные действия.

В ходе анализа атакующих ТТД удалось установить их структуру: удары руками – 55%, удары ногами - 24%, комбинированные приемы – 9%, борцовые приемы – 12%.

Наиболее эффективными ТТД, применяемыми на соревнованиях юниорами, являются комбинированные, а менее эффективными – борцовые.

Успешность соревновательной деятельности юниоров-рукопашников определяется эффективностью проведенных в ходе поединков атакующих ТТД. Наиболее эффективной группой ТТД атакующего характера, реализованной на соревнованиях, является ударная группа. Изучение структуры ТТД ударного характера на соревнованиях юниоров, позволяет оценить эффективность ударных ТТД с учетом шкалы их ранжирования. В ходе соревнований спортсмены-юниоры в полной мере использовали наиболее эффективные по рангу ТТД. Однако, перспективным представляется расширение используемого арсенала ТТД за счет приемов с высоким уровнем эффективности: удар рукой с разворота, боковой удар ногой в голову, прямой удар ногой в туловище, круговой удар ногой в туловище.

В дальнейшем мы сравнили эффективность ТТД победителей и побежденных:

- эффективность атакующих ТТД выше у победителей, исключение оставляет прием удар руками, эффективность одинакова;

- эффективность атакующих приемов Комбинация «Р\_Н» и Борьба в партере значительно выше у победителей.

Результативность соревновательной деятельности в рукопашном бое определяется не только атакующими ТТД, но и защитными ТТД.

При сопоставлении количественных характеристик атакующих и защитных средств установлено:

- общих защитных средств меньше, чем атакующих на 35%,
- эффективность защитных средств меньше, чем атакующих на 30%.

В ходе анализа защитных ТТД удалось установить их структуру:

1. Комбинированные защиты – наиболее распространенные ТТД, их эффективность одна из самых высоких и составляет 82%.

2. Защита перемещением назад – используется в поединках чуть реже комбинированных защит, эффективность – 82%.

В заключении необходимо сравнить особенности защитных ТТД юниоров:

Общий объем ТТД у юниоров-победителей и побежденных принципиальных отличий не имеет.

Эффективность защитных ТТД у победителей составляет 81%, а у побежденных – 68%.

Чаще других защитных ТТД победительницы и побежденные используют комбинированные защиты (29/26%) высокой степенью эффективности в группе победителей (92%), с очень низкой степенью эффективности в группе побежденных (71%).

Еще одно часто используемое ТТД защиты – перемещение назад (27/25%), имеющее высокую степень эффективности в группе победителей (82%), с низкой степенью эффективности в группе побежденных (75%).

Таким образом, информация о структуре ТТД в поединках рукопашного боя, а также детализация особенностей ТТД нападающих и защищающихся, поможет повысить уровень соревновательной надежности юниоров.

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

У спортсменов-юниоров на соревнованиях по рукопашному бою при реализации атакующих ТТД преобладают ударные (79%) с высокой вероятностью достижения цели (70,5%).

Успешность соревновательной деятельности юниоров-рукопашников определяется эффективностью проведенных в ходе поединков ТТД атакующего характера, в т.ч. ударной группой. В ходе соревнований спортсмены-юниоры в полной мере использовали наиболее эффективные по рангу ТТД, перспективным представляется расширение арсенала ТТД за счет приемов с высоким уровнем эффективности: удар рукой с разворота, боковой удар ногой в голову, прямой удар ногой в туловище, круговой удар ногой в туловище.

Эффективность атакующих ТТД выше у победителей, исключение

оставляет прием удар руками, эффективность одинакова.

Эффективность атакующих приемов Комбинация «Р\_Н» и Борьба в партере значительно выше у победителей.

Общий защитных объем ТТД у юниоров-победителей и побежденных принципиальных отличий не имеет;

Эффективность защитных ТТД у победителей составляет 81%, а у побежденных – 68%.

Чаще других защитных ТТД победительницы и побежденные используют комбинированные защиты (29/26%) высокой степенью эффективности в группе победителей (92%), с очень низкой степенью эффективности в группе побежденных (71%).

#### **Список литературы:**

1. Беспалова Т.А. Адаптационный потенциал каратистов с различной самооценкой в ходе тренировочной деятельности / Т. А. Беспалова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVII Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 25 декабря 2020 года. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2020. С. 124-128.

2. Павленкович С.С., Петросян В.В. Сравнительный анализ показателей технико-тактический действий кикбоксеров-юниоров с разным стилем ведения боя // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Саратов. Саратовский источник. 2019. С. 155-159.

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ**

### **Водолагина И.Ю.**

кандидат педагогических наук, доцент, директор Института физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

### **Павленкович С.С.**

кандидат биологических наук, доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** статья посвящена сравнительному анализу психофизиологического статуса студентов колледжа, занимающихся волейболом в условиях секции. Показано, что типологические особенности свойств нервной системы важно учитывать в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, так как в зависимости от условий этой деятельности волейболисты с различными типологическими особенностями будут показывать разную эффективность. Установлено, что эффективность процесса адаптации волейболистов к физическим нагрузкам во многом определяется комплексом индивидуальных психофизиологических характеристик организма.

**Ключевые слова:** студенты колледжа, волейбол, психофизиологический статус, внимание, функциональное состояние, сердечно-сосудистая система.

## **FEATURES OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS OF COLLEGE STUDENTS ENGAGED IN VOLLEYBALL**

**Vodolagina I.Yu., Pavlenkovich S.S.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** the article is devoted to the comparative analysis of the psychophysiological status of college students engaged in volleyball in the conditions of the section. It is shown that it is important to take into account the typological features of the properties of the nervous system during training and competitive activities, since depending on the conditions of this activity, volleyball players with different typological features will show different effectiveness. It is established that the effectiveness of the process of adaptation of volleyball players to physical exertion is largely determined by the complex of individual psychophysiological characteristics of the body.

**Keywords:** college students, volleyball, psychophysiological status, attention, functional state, cardiovascular system.

Волейбол относится к командно-игровым видам спорта, которые отличаются специфическими чертами, что выделяет их в отдельную группу видов спорта. Как любая спортивная игра она направлена на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил [3, 9].

Игровая деятельность характеризуется разнообразием двигательной активности, и требует от спортсмена умения быстро изменять силу, направление движения, принимать решения в изменяющихся условиях. Функциональная подвижность нервных процессов непосредственно влияет на способность формировать вариативный двигательный стереотип [1, 4, 8].

Индивидуально-типологические особенности человека определяют характер его поведенческой деятельности, в том числе различия спортивной деятельности. Свойства нервной системы признаются в качестве лимитирующих факторов у волейболистов. Их учет весьма важен при подборе игроков в команды [5, 7].

Одной из важнейших особенностей игры в волейбол является сложный целостный характер соревновательной деятельности при наличии соперника, что обуславливает постоянно изменяющиеся ситуации, требующие оценки обстановки и выбора действий в условиях ограниченного времени. Чрезвычайная сила экстремального фактора, воздействующего на организм, может вызвать перенапряжение регуляторных систем. О напряжении регуляторных механизмов можно судить по повышению уровня функционирования отдельных органов и систем, по усилению синхронизации физиологических функций и

вовлечению в процесс адаптации все большего числа систем и органов. Именно поэтому необходим постоянный контроль за психофизиологическим состоянием спортсменов-волейболистов [2, 6, 10].

В организованном исследовании приняли участие студенты Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Энгельсский промышленно-экономический колледж» (ГАПОУ СО «ЭПЭК»). Всего под наблюдением находилось 24 юноши в возрасте 16-19 лет.

Для выполнения поставленной цели была составлена программа исследований, включающая оценку функционального состояния нервной и сердечно-сосудистой системы, а также физической подготовленности студентов-волейболистов.

Функциональное состояние нервной системы оценивали по ее силе и типу работоспособности в теппинг-тесте Е.П. Ильина, по совокупности свойств нервных процессов (силы, уравновешенности и подвижности) в теппинг-тесте и анамнестической тестовой методике, а также по результатам исследования отдельных свойств внимания в соответствии с методикой Анфимова.

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы волейболистов проводили пробу Кверга, состоящей из 4-х последовательных непрерывных нагрузок общей продолжительностью 5 минут. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) с учетом типа нервной системы осуществлялось по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (систолического (САД), диастолического (ДАД) и пульсового (ПД)), коэффициента выносливости (КВ) и вегетативного индекса Кердо (ВИК). Результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

На основании психомоторных показателей в теппинг-тесте Е.П. Ильина волейболисты были распределены на 3 группы: с сильной нервной системой и восходящим типом работоспособности (1 группа), средне-сильной нервной системой и ровным типом работоспособности (2 группа) и слабой нервной системой и промежуточным типом (3 группа) работоспособности (табл. 1).

В группе с восходящим типом работоспособности доминировали юноши с сильными, неуравновешенными и подвижными нервными процессами.

В группе с ровным типом в одинаковой степени лица с сильными, уравновешенными, подвижными и малоподвижными нервными процессами. В группе с промежуточным типом также в одинаковой степени встречались игроки со слабыми нервными процессами, с уравновешенностью и малой подвижностью и неуравновешенными процессами со средней их подвижностью (табл. 1).

Таблица 1

**Выраженность силы, уравновешенность и подвижности нервных процессов у волейболистов 16-19 лет**

Показатели	Тип нервной системы и работоспособности		
	1 группа восходящий n=10	2 группа ровный n=8	3 группа промежуточный n=6
Теплинг-тест (в баллах)			
Сила	3,72±0,2	3,26±0,1∞	2,18±0,2∞
Уравновешенность	2,28±0,04	1,83±0,04∞	1,58±0,05∞
Подвижность	195,4±2,1	177,5±1,6∞	162,8±2,3∞
Анамнестический тест (%)			
Сила	55,1±0,9	38,6±0,4∞	15,3±0,7∞
Уравновешенность	39,3±0,8	31,2±0,3∞	20,2±0,9∞
Подвижность	52,7±0,7	41,5±0,4∞	18,3±0,6∞

Примечание – ∞ – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей волейболистов восходящего типа нервной системы и работоспособности.

Таблица 2

**Средние значения объемных характеристик внимания у волейболистов 16-19 лет**

Показатели	Тип нервной системы и работоспособности		
	1 группа восходящий	2 группа ровный	3 группа промежуточный
Общее количество просмотренных знаков	1256,3±31,8	1087,2±34,5∞	923,7±53,6∞
Количество допущенных ошибок	3,42±0,3	2,38±0,3∞	1,62±0,2∞
Коэффициент точности выполнения задания, усл.ед.	0,75±0,03	0,76±0,02	0,64±0,02
Объем зрительной информации, бит	787,3±14,6	645,2±24,3∞	589,2±33,7∞
Скорость переработки информации, бит/с	3,32±0,68	2,82±0,27	2,56±0,35∞

Примечание – ∞ – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей волейболистов восходящего типа нервной системы и работоспособности.

При исследовании качественных характеристик внимания у представителей разных типов нервной системы и работоспособности выявлены принципиальные отличия (табл. 2).



У игроков с сильной и средней нервной системой восходящего и ровных типов показатели объема, устойчивости, распределения и переключения внимания выше по сравнению с волейболистами со слабой нервной системой промежуточного типа работоспособности. У игроков сильного и среднего типов нервной системы также выявлены некоторые особенности. Среди игроков сильного типа нервной системы встречались субъекты с неуравновешенными нервными процессами. Наличие данной типологической особенности отражено на выполнении ими тестовых заданий (при большом объеме работы из-за спешки допусками значительное количество ошибок по сравнению с игроками сильного и среднего типов системы, но с уравновешенными нервными процессами.

Полученные данные указывают на необходимость включения в тренировочный процесс специального комплекса упражнений, направленных на тренировку внимания.

**Таблица 3**

**Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы в пробе Кверга у волейболистов 16-19 лет**

Показатели	Тип нервной системы и работоспособности		
	1 группа восходящий	2 группа ровный	3 группа промежуточный
<b>показатели в покое до пробы Кверга</b>			
ЧСС, уд/мин	67,4±1,1	72,5±0,8	76,2±0,7*
САД, мм.рт.ст.	121,5±1,6	123,4±1,1	125,3±1,4
ДАД, мм.рт.ст.	73,3±1,2	75,6±1,2	78,2±1,1
ПД, мм.рт.ст.	48,2±2,1	47,8±1,7	47,1±1,8
КВ, усл.ед.	14,8±0,9	15,9±0,5	18,2±0,3*
ВИК, %	-11,6±3,2	3,86±1,9*	5,73±0,9*
<b>показатели после физической нагрузки в пробе Кверга</b>			
ЧСС, уд/мин	106,2±1,3	116,8±0,9*	128,7±1,1*
САД, мм.рт.ст.	137,5±1,8	144,5±1,6	152,7±2,2
ДАД, мм.рт.ст.	70,1±1,3	76,2±1,2	85,3±1,7
ПД, мм.рт.ст.	67,6±1,4	68,3±1,1	67,4±2,3
КВ, усл.ед.	16,4±0,8	17,2±0,7	20,3±0,6*
ВИК, %	27,9±4,4	31,3±5,6	34,6±3,2

Примечание – \* –  $p < 0,05$  – различия достоверны относительно показателей волейболистов восходящего типа нервной системы и работоспособности.

У волейболистов восходящего типа функциональные возможности сердечно-сосудистой системы как в покое, так и после физической нагрузки были выше, тип реакции на физическую нагрузку благоприятный, у волейболистов ровного типа – достаточные функциональные резервы и удовлетворительный тип реакции, у волейболистов промежуточного типа реакция была

неудовлетворительной, а резервные возможности сниженные. Показатели физической работоспособности вполне соответствовали установленным типам нервной системы. При этом утомление у лиц со слабой нервной системой наступало раньше, чем у представителей сильного и среднего типов нервной системы (табл. 3).

Таким образом, полученные результаты подтвердили тот факт, что типологические особенности нервной системы волейболистов отражаются на показателях внимания игроков, функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Поэтому одно из основных мест в системе подготовки волейболистов в условиях секционных занятий в учебных образовательных учреждениях должна занимать правильная организация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей психофизиологического потенциала.

#### **Список литературы:**

1. Беспалова Т.А. Уровень здоровья студентов, занимающихся волейболом // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 мая 2019 года. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2019. С. 38-43.
2. Башкин В.М. Исследование изменения функционального состояния центральной нервной системы спортсменов в течение различных тренировочных периодов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 9 (55). 2009. С. 8-10.
3. Дудин Н.П. Морфофункциональный и психофизиологический контроль как критерии отбора юных спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта. М.: Олимп, 2001. 24 с.
4. Жбанков О.В., Петров Д.С., Головина В.А. Система контроля психофизиологического контроля состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 20-23.
5. Крапчина М.В., Симаков А.В., Тихонова Ю.И. Повышение внимания в тренировке волейболистов // Университетское образование (МКУО-2016): сборник статей XX Международной научно-методической конференции. Пензенский государственный университет, 2016. С. 290-292.
6. Марков К.К., Николаева О.О. Совершенствование качеств внимания игроков в современном волейболе // Фундаментальные исследования. 2013. № 6-1. С. 164-168.
7. Павленкович С.С. Мониторинг физической подготовленности студентов колледжа как основа комплекса ГТО // Эффекты внедрения ВФСК ГТО: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 17 ноября 2016 года. Саратов: ГАУ ДПО СОИРО, 2017. С. 119-122.
8. Павленкович С. С. Особенности спортивной мотивации, волевых качеств и типологических свойств нервной системы юношей-волейболистов // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Елабуга, 26-27 ноября 2015 года. Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ г. Елабуга, 2015. С. 200-203.

9. Плетнева З.П., Дерючева В.А. Развитие внимания волейболистов в процессе тренировочных занятий // Спортивный психолог. 2007. № 2. С. 31-32.

10. Шаханова А.В., Петрова Т.Г. Нейрофизиологический статус и аэробные возможности организма студентов-спортсменов. Майкоп: Изд-во АГУ, 2015. 165 с.

## **СПИРОЭРГОМЕТРИЯ В ОЦЕНКЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ВЕЛОСИПЕДИСТОВ**

**Виноградова О.П.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,  
Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

**Аннотация:** Исследована зависимость результатов спироэргометрических тестов от специфичности нагрузки и спортивной специализации испытуемых. Цель исследования – определить зависимость результатов спироэргометрических тестов от средств тестирования спортсменов-представителей различных видов спорта. Испытуемые тестировались с использованием беговой дорожки, велоэргометра и степ-тренажёра с интервалом восстановления между тестами два дня. Сопоставлялись полученные значения между участниками трёх групп. Установлены значимые различия между легкоатлетами и велосипедистами по показателям максимального потребления кислорода; дыхательного объёма; легочной вентиляции при нагрузке, ЧСС max; частоты дыхания и максимальной скорости работы.

**Ключевые слова:** велосипедисты, легкоатлеты, максимальное потребление кислорода, эргометр.

## **SPIROERGOMETRY IN EVALUATION OF RESPIRATORY FUNCTIONS IN ATHLETES AND CYCLISTS**

**Vinogradova O.P.**

North-West Institute of Management, St. Petersburg

**Abstract:** The dependence of the results of spiroergometric tests on the specificity of the load and the sports specialization of the subjects was studied. The purpose of the study is to determine the dependence of the results of spiroergometric tests on the means of testing athletes representing various sports. The subjects were tested using a treadmill, bicycle ergometer and step machine with a recovery interval between tests of two days. The obtained values were compared between the participants of the three groups. Significant differences were established between athletes and cyclists in terms of maximum oxygen consumption; respiratory volume; lung ventilation under load, heart rate max; respiratory rate and maximum work rate.

**Keywords:** cyclists, athletes, maximum oxygen consumption, ergometer.

Функциональная диагностика является объективным инструментом, позволяющим оценить эффективность тренировочного процесса [2, 6]. Целью функциональной диагностики является исследование физического состояния и адаптивных реакций организма на нагрузку [3]. В настоящее

время разработан обширный массив процедур и методов, позволяющих оценивать состояние физической работоспособности спортсменов [5]. Наибольшее распространение получили лабораторные тесты, напрямую или косвенно определяющие максимальное потребление кислорода.

Максимальное потребление кислорода является основным критерием состояния спортивной формы, физической подготовленности и энергетической производительности, поскольку он характеризует верхний предел переносимости аэробной нагрузки спортсменом. Максимальное потребление кислорода обусловлено не только ёмкостью легких и транспортной функцией кровеносной системы, но и утилизацией кислорода мышцами при нагрузке [4, 7].

В подростковом возрасте рост максимального потребления кислорода происходит сопряжённо, как во время тренировок, так и в процессе биологического развития [1, 8].

Исследования спироэргометрии на беговой дорожке или велоэргометре у представителей различных видов спорта дают различные результаты. Значения, измеренные на тредбане, обычно на 6-8 % выше, чем показатели, полученные на велоэргометре. В качестве унифицированного метода замера может быть рассмотрено определение максимального потребления кислорода с помощью степ-тренажёра.

Цель исследования – определить зависимость результатов спироэргометрических тестов от средств тестирования спортсменов-представителей различных видов спорта.

В исследовании приняли участие 18 квалифицированных спортсменов возраста  $18,5 \pm 0,5$  лет, занимающихся бегом на средние дистанции и велосипедным спортом. Испытуемые имели опыт прохождения нагрузочных тестов, используемых в данном исследовании, и тестировались с использованием беговой дорожки, велоэргометра и степ-тренажёра с интервалом восстановления между тестами два дня. Испытуемые проходили тест на одном уровне физического и умственного утомления.

В соответствии с планом перекрестной классификации испытуемые разделены на три группы в соответствии со средствами проведения тестирования. Исследуемые параметры включали показатели: максимального потребления кислорода (МПК); дыхательного объёма (ДО); лёгочной вентиляции при нагрузке (ЛВ), ЧСС max; частоты дыхания (ЧД) и максимальной скорости работы (СР max). Сопоставлялись полученные значения между участниками трёх групп.

Максимальные функциональные параметры определялись при помощи теста с прогрессирующей нагрузкой. Выполнению тестов предшествовала четырехминутная беговая разминка на скорости 7 км/ч с последующим двухминутным интервалом отдыха. Начальная скорость беговой дорожки устанавливалась индивидуально и увеличилась на 1 км/ч

каждую минуту до окончания тестирования по инициативе испытуемого. На протяжении теста постоянный наклон беговой дорожки был установлен на уровне 5%.

На велоэргометре была установлена величина сопротивления 25 Вт и скоростью педалирования 40 об/мин. Исходное сопротивление самого теста было настраивалось в соответствии с индивидуальным уровнем физической подготовленности испытуемого (приблизительно 2,5 Вт/кг) и увеличилась на 2,0 Вт каждую минуту, пока тест не заканчивал сам испытуемый.

Начальный темп шагов на степ-тренажёре составил 40 шагов в минуту и затем увеличивался планомерно на 10 шагов в минуту до прекращения работы испытуемым.

**Таблица 1**

**Показатели легкоатлетов при выполнении работы на тренажёрах**

Тренажёр	Функциональные показатели					
	МПК, мл/кг/мин	МОД	ЛВ, л/мин	ЧД, цикл/мин	ЧСС max, уд/мин	СР max
Тредбан	62,6	2,4	137,5	62,4	182	387
	±	±	±	±	±	±
Велоэргометр	6,2	0,5	12,1	8,4	9,1	28,4
	±	±	±	±	±	±
Степ	54,3	2,2	128,6	58,3	177	328
	±	±	±	±	±	±
	5,7	0,5	10,7	3,6	8,2	27,3
	±	±	±	±	±	±
	58,7	2,4	138,8	65,7	180	364
	±	±	±	±	±	±
	5,2	0,6	14,2	6,6	6,9	22,6
	±	±	±	±	±	±

Пульс подсчитывается за 10 с, в конце каждой 5-минутной нагрузки.

Статистические значения сравнивались с использованием t-критерия на уровне значимости  $p < 0,05$ .

В таблице 1 представлены результаты тестирования легкоатлетов во время работы на различных эргометрах.

Легкоатлеты-стайеры показали большее значение МПК при работе на тредбане. Также была установлена статистическая значимость разницы в параметре МПК ( $p < 0,05$ ). Установлено, что показатели дыхательного объёма имеют достоверные различия в пользу контрольной работы на велоэргометре. Разница значений дыхательный объём статистически не значима. Легкоатлеты достигли более высоких значений в легочной вентиляции при нагрузке в беге на тредбане.

Разница значений легочной вентиляции при нагрузке имеет статистическую значимость ( $p < 0,05$ ). Частота дыхания у легкоатлетов при прохождении теста на беговой дорожке оказалась выше с существенной разницей, что дает средний эффект. Статистическая значимость не доказана.

В таблице 2 показаны результирующие значения велосипедистов во время работы на различных эргометрах.

Велосипедисты достигли более высоких значений МПК в тесте на велоэргометре ( $p < 0,05$ ). Легочная вентиляция при нагрузке оказалась высокой со средним эффектом. Различия значений ЧСС макс не являлись статистически значимыми у велосипедистов. Велосипедисты достигли более высоких результатов в максимальной скорости работы на велоэргометре.

**Таблица 2**

**Показатели велосипедистов при выполнении работы на тренажёрах**

Тренажёр	Функциональные показатели					
	МПК, мл/кг/мин	МОД	ЛВ, л/мин	ЧД, цикл/мин	ЧСС max, уд/мин	СР max
Тредбан	55,7	2,5	145,9	63,7	182	325,1
	± 5,3	± 0,5	± 15,2	± 9,5	± 8,6	± 26,4
Велоэргометр	62,5	2,9	164,3	62,3	182	375,2
	± 4,7	± 0,5	± 17,2	± 4,5	± 7,9	± 29,7
Степ	58,8	2,6	140,1	64,7	180	354
	± 5,4	± 0,4	± 16,2	± 6,4	± 6,9	± 12,8

Все участники исследования в группе велосипедистов достигли более высоких значений МПК при работе на велоэргометре. Значение МПК велосипедистов оказалось в среднем на 9,3 % выше при работе на велотренажёре.

Легкоатлеты достигли более высоких значений дыхательного объёма при работе на велоэргометре на 8,6 %. Низкий дыхательный объем может быть вызван недостаточной координацией верхней части туловища при беге на более высокой скорости сопряжённо с ухудшением стереотипа и экономичности дыхания. Объяснение также можно найти в задействовании мышц брюшного пресса при беге, которые в значительной степени участвуют в дыхании.

В случае велосипедистов разница между значениями ЧСС max не была значимой. Это может быть объясняется вышеупомянутой теорией, определяющей большее количество задействованных групп мышц, а также высокой вероятностью достижения максимальной ЧСС при занятиях спортивной деятельностью, структура которого аналогична тому виду спорта, которым занимается данный спортсмен.

Было обнаружено, что легкоатлеты достигают более высоких значений максимальной скорости работы на беговом тренажёре, у велосипедистов, наоборот, эти значения были выше на велоэргометре.

Разница для легкоатлетов и велосипедистов отмечена на уровне 18,6 % и 14,3 % соответственно.

Исследование доказало, что используемый тренажёр действительно влияет на значение МПК в случае использования беговой дорожки, степ-тренажёра и велоэргометра для легкоатлетов и велосипедистов. Установлено, что легкоатлеты достигли более высокого значения МПК в тесте на беговом тренажёре.

У участвующих велосипедистов установлено более высокое значение МПК в тесте на велоэргометре. Вследствие недостаточной координации на более высокой скорости бега и более значительной работы мускулатуры живота может нарушиться стереотип дыхания и снизиться величина дыхательного объёма.

Легкоатлеты и велосипедисты в одинаковой степени достигли более высоких значений дыхательного объёма при работе на велоэргометре. Высокие значения лёгочной вентиляции при нагрузке и максимальной скорости работы были достигнуты как бегунами, так и велосипедистами в тестах, относящихся к их видам спорта. Разница в показателях частоты дыхания и максимальной частоты пульса являлась достоверной лишь у легкоатлетов.

#### **Список литературы:**

1. Антонов А.В., Понимасов О.Е., Колесников Н.В. Синергетический подход в управлении тренировочными эффектами в академической гребле // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 14-17.
2. Болотин А.Э., Бакаев В.В., Ван Цвиетен К.Я., Понимасов О.Е., Мотовичев К.В. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 37-39.
3. Зюкин А.В., Понимасов О.Е., Болотин А.Э., Шелкова Л.Н. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 67-69.
4. Лайшев Р.А., Соломатин С.В., Соломатин А.В., Понимасов О.Е. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 190-194.
5. Миронов А.О., Соломатин А.В., Ананьин М.С., Машков К.Ю., Понимасов О.Е. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.
6. Михайлов К.К., Понимасов О.Е. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 287-290.
7. Понимасов О.Е., Новосельцев О.В. Разработка описательных типологических моделей техники прикладного плавания // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 149-152.
8. Понимасов О.Е., Рябчук В.В. Исследование косвенных показателей работоспособности пловцов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 71-72.

# **КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫМ СПОРТОМ**

**Глазырина И.А.**

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,  
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный  
исследовательский государственный университет  
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Нефедова Ю.В.**

старший преподаватель кафедры физической культуры,  
Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и  
инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

**Аннотация:** Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день научно–методическое обеспечение учебно–тренировочного процесса в пожарно–прикладном спорте нуждается в существенной доработке с учетом современных научных данных. Недостаточное освещение в литературе обоснованных методик тренировки, которые бы учитывали динамику и контроль применяемых нагрузок, на различных этапах и периодах подготовки спортсменов–пожарных в значительной степени снижает эффективность тренировочного процесса, что препятствует росту спортивного мастерства. В ходе проведения эксперимента показано что, показатели технической и физической подготовленности в экспериментальной группе значительно увеличились. Из всего анализа можно сделать вывод об увеличении всех показателей технической и физической подготовленности участников экспериментальной группы. Таким образом можно утверждать о том, что взаимосвязанные комплексы технической подготовки со специальной физической подготовкой спортсменов, занимающихся пожарно–спасательным спортом, позволяют повысить уровень физической подготовленности.

**Ключевые слова:** пожарно–спасательный спорт, техническая и специально физическая подготовка, штурмовая лестница.

## **THE COMPLEX OF SPECIAL TRAINING IN THE COMPETITIVE PERIOD OF ATHLETES ENGAGED IN FIRE AND RESCUE SPORTS**

**Glazyrina I.A.**

Saratov State University, Saratov.

**Nefedova Yu.V.**

Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named  
after N.I. Vavilov, Saratov.

**Abstract:** The analysis of literary sources has shown that today the scientific and methodological support of the educational and training process in fire–applied sports needs significant refinement taking into account modern scientific data. Insufficient coverage in the literature of sound training methods that would take into account the dynamics and control of applied loads at various stages and periods of training of firefighter athletes significantly



reduces the effectiveness of the training process, which hinders the growth of sportsmanship. An analysis of the results obtained during the experiment presented in Table 5 and Diagram 3 showed that the indicators of technical and physical fitness in the experimental group increased significantly. From the entire analysis, it can be concluded that all indicators of technical and physical fitness of the participants of the experimental group have increased. Hence, it can be concluded that the research hypothesis is proved and it can be argued that interconnected complexes of technical training with special physical training of athletes engaged in fire and rescue sports can increase the level of physical fitness.

**Keywords:** fire-rescue sport, technical and specially physical training, assault ladder.

Пожарно-прикладной (спасательный) спорт – вид спорта, в который входят комплексы разнообразных приемов, применяемых в практике тушения пожаров. Данный вид спорта обусловлен особенностями профессиональной деятельности пожарных и представляет собой своеобразный комплекс упражнений, включающий элементы легкой атлетики и гимнастики [1,2].

В нашей статье мы рассмотрим результаты группы исследования девушек 14-15 лет занимающихся по индивидуальной методике, учитывающей специальную и физическую подготовленность.

Исследование технической и специальной физической подготовки спортсменок, занимающихся пожарно-спасательным спортом, проводилось на стадионе «Торпедо» г. Саратова и на базе пожарной части № 15 г. Балаково с января 2022 года по март 2023 года. В эксперименте приняли участие 8 спортсменок, члены сборной Саратовской области по пожарно-спасательному спорту.

В ходе педагогического эксперимента были созданы 2 группы – экспериментальная и контрольная, в каждой группе по 5 девушек возраста 14-15 лет, примерно с одинаковыми показателями физической и технической подготовленности. Исследование проходило в соревновательный период в зимний сезон в манеже. Контрольная группа занималась по методике, направленной на развитие технической подготовленности спортсменок в городе Саратове, а экспериментальная группа занималась по предложенному нами комплексу упражнений развития технической и специальной физической подготовленности спортсменок в городе Балаково [1, 4]. Предсоревновательные сборы и соревнования проходили на базе ФАУ ДПО учебный центр ППС Саратовской области. К каждой группе был прикреплен тренер по пожарно-спасательному спорту, в период проведения эксперимента все спортсменки прошли спортивный диспансер [5, 6].

Занятия в контрольной и экспериментальной группе проходили два раза в день в понедельник, вторник, четверг, пятница, и один раз в день в среду и воскресенье, суббота выходной день.

Контрольно-педагогические испытания (педагогический эксперимент).

Для выявления уровня технической и физической подготовленности нами были предложены следующие тесты:

1. Преодоление штурмовой лестницы (с).
2. Марш+финиш (с).
3. Бег до башни 32,25 м (с).
4. Бег 100 м (с).
5. Полоса препятствий 100 м (с).

Для определения уровня технической и физической подготовленности спортсменок были проведены исходные и итоговые тесты. Таблицы с результатами тестирований в процессе эксперимента экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 1-3.

Далее представлены в таблице 1, 2 представлены соревновательные результаты в начале эксперимента экспериментальной и контрольной группы. Данные результаты спортсменки показали на соревнованиях. По правилам соревнований спортсмен выполняет по 2 попытки подъема по штурмовой лестнице башни второго этажа, и полосы препятствий 100 м. Мы взяли лучшие попытки.

**Таблица 1**

**Результаты тестирования КГ и ЭГ до эксперимента**

Группы	Преодоление штурмовой лестницы (с)	Марш+финиш (с)	Бег до башни 32,25 м (с)	Бег 100 м (с)	Полоса препятствий (с)
КГ	8,72	3,13	5,59	14,94	19,52
ЭГ	8,62	3,10	5,51	14,92	19,62

Из выше представленных таблиц и диаграмм можно проследить уровень подготовки спортсменок до проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группе. Так результаты в выбранном тестировании составили: в тесте преодоление штурмовой лестницы – участники экспериментальной группы на 0,1 с. быстрее участников контрольной группы, в тесте марш+финиш – участники экспериментальной группы быстрее участников контрольной группы на 0,03 с, бег до башни 32,25 м – на 0,08 с также быстрее оказалась экспериментальная группа, бег 100 м – контрольная группа уступает экспериментальной на 0,02 с, в тесте же полоса препятствий контрольная группа опережает экспериментальную на 0,1 с.

Из всего анализа можно сделать вывод о незначительном отличии уровня подготовленности в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента.

Из выше представленных таблиц и диаграмм можно проследить уровень подготовки спортсменок после проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группе.

Так результаты в выбранном тестировании составили: в тесте преодоление штурмовой лестницы – участники экспериментальной

группы на 0,35 с. быстрее участников контрольной группы, в тесте марш+финиш – участники экспериментальной группы быстрее участников контрольной группы на 0,11 с, бег до башни 32,25 м – на 0,23 с также быстрее оказалась экспериментальная группа, бег 100 м – контрольная группа уступает экспериментальной на 0,26 с, в тесте полоса препятствий контрольная группа уступает экспериментальной на 1,08 с.

**Таблица 2**

**Результаты тестирования КГ и ЭГ после эксперимента**

Группы	Преодоление штурмовой лестницы (с)	Марш+финиш (с)	Бег до башни 32,25 м (с)	Бег 100 м (с)	Полоса препятствий (с)
КГ	8,47	2,94	5,52	14,9	19,06
ЭГ	8,12	2,83	5,29	14,64	17,98

**Таблица 3**

**Средние результаты девушек 14–15 лет экспериментальной группы до и после эксперимента**

Этап	Преодоление штурмовой лестницы (с)	Марш+финиш (с)	Бег до башни 32,25 м (с)	Бег 100 м (с)	Полоса препятствий (с)
До эксперимента	8,62	3,10	5,51	14,92	19,62
После эксперимента	8,12	2,83	5,29	14,64	17,98

Из всего анализа можно сделать вывод о значительном отличии уровня подготовленности в контрольной и экспериментальной группах после проведения эксперимента.

Анализ результатов, полученных в ходе эксперимента, показал значительное увеличение в экспериментальной группе как в технической, так и физической подготовленности.

Результаты после окончания эксперимента в экспериментальной группе следующие: в тесте преодоление штурмовой лестницы показатель с начала эксперимента увеличился на 0,5 с, в тесте марш+финиш – на 0,27 с, бег до башни 32,25 м – 0,22 с, бег 100 м – 0,28 с, в тесте полоса препятствий – 1,64 с.

Из всего анализа можно сделать вывод об увеличении всех показателей технической и физической подготовленности участников экспериментальной группы. Отсюда можно сделать вывод о доказательстве гипотезы исследования и утверждать о том, что взаимосвязанные комплексы технической подготовки со специальной физической подготовкой спортсменок, занимающихся пожарно-

спасательным спортом, позволяют повысить уровень физической подготовленности.

#### **Список литературы:**

1. Гальшева С.М., Боярская Л.А., Козлов А.И. Индивидуализированная методика физической подготовки спортсменов в пожарно-прикладном спорте // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 4. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=26556>
2. Корольков А.Н., Германов Г.Н., Шалагинов В.Д., Сморгачев В.А., Машошина И.В. Экспертные основания для разработки отраслевого стандарта спортивной подготовки в пожарно-прикладном спорте // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 78-81.
3. Кутергин Н.Б., Кулиничев А.Н., Воротник А.Н. Средства формирования сложно-координационных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России // ИСОМ. 2014. № 3. С.15-19.
4. Чудиновских П.В. Развитие двигательно-координационных способностей юниоров в пожарно-прикладном спорте // Молодой ученый. 2016. №24. С. 551-554. URL <https://moluch.ru/archive/128/35505/>
5. Шалагинов В.Д. Определение оптимального соотношения скорости бега и торможения при выполнении соединения пожарной рукавной линии к разветвлению в пожарно-прикладном спорте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. Т. 117. № 4. С.196-199.
6. Шалагинов В.Д. Половые различия кинематических параметров бега при преодолении полосы препятствий в пожарно-прикладном спорте // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. Т. 128. № 10. С.211-214.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ, КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ НОРМАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ**

**Гурьянова М.В.**

доцент кафедры физического воспитания и спорта,  
Институт физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Лобанов К.В.**

студент 3 курса биологического факультета  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** в статье рассматривается влияние физической культуры на психоэмоциональную и умственную активность студентов и значение физического воспитания для поддержания здоровья студентов. Во время обучения студент, по большей части, ведет малоподвижный образ жизни, в виду постоянного изучения нового материала и подготовки к занятиям,

экзаменам. Поэтому правильное включение занятий физической культурой в распорядок дня студента является важным не только в качестве поддержания физического здоровья, но и как средство для адекватной умственной работы.

**Ключевые слова:** воспитание, студенческий спорт, физическая активность, здоровый образ жизни, психическое здоровье.

## **PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AS A MEANS TO MAINTAIN NORMAL PSYCHOLOGICAL, PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY**

**M.V. Guryanova, K.V. Lobanov**  
Saratov State University, Saratov

**Abstract:** the article considers: the influence of physical culture on the psycho-emotional and mental activity of students, the importance of physical education for maintaining the health of students. During the training, the student, for the most part, leads a sedentary lifestyle, in view of the constant study of new material and preparation for classes, exams. Therefore, the correct inclusion of physical education classes in the student's daily routine is important not only as a means of maintaining physical health, but also as a means for adequate mental work.

**Keywords:** education, student sports, physical activity, healthy lifestyle, mental health.

Студенческая среда является, с одной стороны, одной из важных вех в жизни обучающегося и позволяет получить беспрецедентный опыт как в освоении новых и значимых для студента научных дисциплинах, которые в дальнейшем определяет характер его профессиональной деятельности, так и аспект масштабной социализации, которая крайне необходима для дальнейшей жизни в обществе. При этом, с другой стороны, как показано во многих исследованиях [1, 2], является одним из тяжелейших испытаний для психического здоровья. В основном, это академическое давление, высокие рабочие нагрузки [3], стрессовые ситуации связанные с необходимостью обеспечения себя финансовыми средствами (в особенности иногородних студентов) [4], а также страх, связанный с необходимостью соответствия требованиям будущей работы. Все вышеупомянутые проблемы, могут повлечь за собой злоупотреблению алкоголем и, снижению эмпатии и академической недобросовестности [5], а также в общей потере мотивации и желания получать дальнейшее образование.

В таких обстоятельствах необходимо проводить мероприятия, укрепляющие психологическое здоровье студентов. В данном случае

хорошим средством является регулярное занятие физической культурой. Как было показано во множестве исследований сочетание физического труда и умственной деятельности способно помочь побороть проблемы, вызванные стрессовым перенапряжением. Так, в исследованиях [6, 7], выяснили, что физические упражнения влияют на пластичность мозга, влияя на познание и благополучие. Фактически, экспериментальные и клинические исследования показали, что физиотерапия вызывает структурные и функциональные изменения в мозге, определяя огромные биологические и психологические преимущества. У людей показатели структурных изменений соответствуют, например, объемом мозга, показателям целостности белого вещества или модуляции уровней нейротрофинов (путем корреляции с уровнями трофических факторов в плазме). Фактически, результаты перекрестных и эпидемиологических исследований показали, что физкультура улучшает когнитивные функции у молодых и пожилых людей улучшая способности памяти, эффективность процессов внимания и исполнительного контроля [8, 9].

Так же, влияние оказывается на молекулярном уровне. Двигательная активность вызывает изменения в нейротрансмиттерах, таких как серотонин, норадреналин и ацетилхолин, и вызывает высвобождение нейротрофического фактора головного мозга [10, 11] и эндорфинов. Все они положительно влияют на самочувствие, повышают выносливость организма и улучшают эмоциональное состояние. Серотонин – гормон радости, способен снимать напряжение, повышать настроение, восстанавливать сон. Эндорфины придают ощущение бодрости и легкости, обладают способностью уменьшать боль.

Было так же показано, что регулярные физические упражнения влияют на когнитивные функции, на которые в наибольшей степени влияет созревание мозга, такие как внимание или когнитивная гибкость, и когнитивные функции, которые в наибольшей степени зависят от опыта, такие как память [12]. В случае студентов мозг всё ещё проходит этапы созревания и для них это является более чем полезным, если учесть, что в их будущей профессиональной деятельности хорошая память – это важный элемент.

Помимо описанного влияния на мозговую активность, есть подтверждения, доказывающие положительное действие при депрессивных расстройствах. Метааналитические исследования показывают, что регулярные физические нагрузки эффективны в облегчении симптомов депрессии [13]. Одним из предполагаемых механизмов называют – отвлечение внимания от стрессовой ситуации и перенаправление деятельности [14]. Например, было выявлено, что примерно через 16 недель программы аэробных упражнений у лиц с тяжелым депрессивным расстройством (MDD) значительно уменьшились симптомы депрессии. Так же предполагается, что положительное влияние

легких аэробных физических нагрузок вызвано способностью оптимизировать центральные уровни BDNF (Нейротрофический фактор мозга), особенно в гиппокампе, который понижен у людей, страдающих депрессией. У депрессивных больных было отмечено увеличение уровня BDNF, вызванное физическими упражнениями [15].

Однако для того, чтобы добиться значимых результатов для улучшения умственной активности и уменьшения стресса недостаточно просто заниматься физическими упражнениями, необходимо воспитывать культуру регулярных занятий спортом. И, если в школьной среде осуществлять воспитание проще ввиду того, что жизнь ученика более подчинена системе образования и родительскому контролю, то при переходе в университет, студенты становятся самостоятельными и сами решают, чем им следует заниматься.

В связи с чем достаточно большое число студентов не совершают физических нагрузок вне университетской программы. Решить эту проблему сложно. Часто наблюдается отрицательное отношение к занятиям физической культурой внутри университета. И основной задачей для воспитания можно назвать формирование положительного отношения к самостоятельным занятиям физической культуре.

Это возможно при следующих условиях:

1) преподавание студентам теоретических знаний о наборах и последовательностях самостоятельных упражнений, о их пользе;

2) выработки практических умений планирования и использования самостоятельных занятий физическими упражнениями в процессе организации круговой тренировки с учётом особенностей проявления свойств личности и физической подготовленности;

3) предоставления студентам права свободы выбора различных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями внутри университета;

4) личностно ориентированное отношение, заключающееся в определении индивидуального плана, с четко определенным результатом.

При этом следует определить виды упражнений, которые будут наиболее полезными.

Таковыми упражнениями являются аэробные упражнения. Они способствуют ресинтезу АТФ (аденозинтрифосфата) с помощью аэробных механизмов, регулируя интенсивность (от низкой до высокой интенсивности), продолжительность (обычно продолжительную) и доступность кислорода. Интенсивность зависит от кардиореспираторных усилий по отношению к максимальной частоте сердечных сокращений или максимальному потреблению кислорода, что определяет увеличение потребления кислорода по сравнению с состоянием покоя. Примерами аэробной физической активности являются спортивная ходьба, бег, езда на велосипеде и плавание.

В заключении можно сказать, что регулярные занятия физической культурой способны поддерживать психологическое благополучие и являются необходимым условием активной и нормальной жизнедеятельности. Физические упражнения влияют на многие аспекты внутри организма и их эффекты обширнее, чем кажется. Отсутствие физических нагрузок во время обучения может неблагоприятно сказаться на и так подверженных постоянному стрессу студентах. Поэтому важным является формирование положительного отношения к занятию физической культурой, которое должно производиться в учебных заведениях. При этом необходимо пересмотреть существующий жесткий регламент занятия и давать студентам некоторую свободу в выборе спортивных занятий.

#### Список литературы:

1. Opong Asante K. Prevalence and determinants of depressive symptoms among university students in Ghana / Opong Asante K, Andoh-Arthur J. // *Journal of Affective Disorders*. 2015. V. 171, I.15. P. 161-166
2. Mkize LP Prevalence of depression in a university population / Mkize L.P., Nonkelela N.F., Mkize D.L. // *Curationis*. 1998. V. 21(3) P. 7-32.
3. A Systematic Review of Stress in Dental Students / Elani H.W. et al. // *J Dent Educ*. 2014; V. 78(2): P. 226-42.
4. Mental health among currently enrolled medical students in Germany / Wege N. et al. // *Public Health*. 2016. V. 132. P. 92-100.
5. Motivations and predictors of cheating in pharmacy school / Ip EJ et al. // *Am J Pharm Educ*. 2016. V. 80(8): P. 133.
6. Weinberg R. S. Foundations of sport and exercise psychology / Weinberg R. S., Gould D. // *Human Kinetics*. 2023. P. 739
7. Fernandes J. Physical exercise as an epigenetic modulator of brain plasticity and cognition. / Fernandes, J. Arida, R. M. Gomez-Pinilla F. // *Neurosci. Biobehav. Rev*. 2017. V. 80. P. 443-456.
8. Ehninger, D. Regional effects of wheel running and environmental enrichment on cell genesis and microglia proliferation in the adult murine neocortex. / Ehninger, D. Kempermann G. // *Cereb. Cortex*. 2003. V. 13. P. 845-851.
9. Environmental factors promoting neural plasticity: insights from animal and human studies / Mandolesi, L. et al. // *Neural Plast*. 2017. Art. № 7219461. P. 1-10.
10. Biological mechanisms of physical activity in preventing cognitive decline / Lista, I. Sorrentino G. // *Cell. Mol. Neurobiol*. 2010. V. 30. P. 493-503.
11. The beneficial effects of physical activity on impaired adult neurogenesis and cognitive performance / Lafenetre P. et al. // *Front. Neurosci*. 2011. V. 5. Art. 51. P.1-8
12. Hötting, K. Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. / Hötting, K. Röder, B. // *Neurosci. Biobehav. Rev*. 2013. V. 37. P. 2243-2257.
13. Craft L. The Effect of Exercise on Clinical Depression and Depression Resulting from Mental Illness: A Meta-Analysis / Craft L. Landers D./ *Journal of Sport & Exercise Psychology*. V. 20. P. 339-357.
14. L.M. Leith Foundations of exercise and mental health / Morgantown, WV: Fitness Information Technology. 1994. P. 264



15. Физическая нагрузка при лечении депрессии. Физиологические механизмы / Гулятьева В.В. и др. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019. Т. 119(7). С.112 -119.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СКОРОСТНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВОК БЕГУНИЙ НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ**

**Екимов С.С.**

студент 2 курса кафедры физического воспитания и спорта,  
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**Хуббиев Ш.З.**

д.п.н., профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта  
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** работа связана с главным вопросом из многогранного наследия – взаимосвязи скоростных и технических возможностей в беге на 100 метров с барьерами у женщин. Представляется, что эта проблема наиболее актуальна и в настоящее время, и в ближайшем будущем. Важность заключается в определении оптимальных подходов (техник) для решения задач спортивного совершенствования у спортсменов высшего спортивного мастерства. Цель работы: проанализировать взаимосвязь скоростной и технической подготовки ведущих бегуний на 100 метров с барьерами для выявления наиболее точного соответствия спортсменок (с учетом морфологических, антропометрических, физиологических характеристик) определенному стилю бега с барьерами для более качественного решения задач спорта высших достижений. Контингент обследуемых: спортсмены по дисциплинам барьерного бега. Основные результаты: необходимо брать во внимание индивидуальные особенности спортсменов для оптимального подбора технической подготовки в преодолении барьеров, так как это способствует более быстрому росту спортивного результата.

**Ключевые слова:** бег, взаимосвязь, барьеры, проблема, спортсмены, специалисты

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SPEED AND TECHNICAL TRAINING OF 100-METER HURDLES RUNNERS**

**Hubbiev S.Z., Ekimov S.S.**

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg

**Abstract:** the work is connected with the main issue from the multifaceted heritage – the relationship of speed and technical capabilities in women's 100-meter hurdles. It seems that this problem is most relevant both now and in the near future. The importance lies in determining the optimal approaches (techniques) for solving the tasks of sports improvement in athletes of the highest sports skill. The purpose of the work: to analyze the relationship between the speed and technical training of the leading 100-meter hurdles runners in order to identify the most accurate correspondence of female athletes (taking into account morphological, anthropometric, physiological characteristics) to a certain style of hurdling for a better solution of the problems of high-performance sports. The contingent of the examined:

athletes in the disciplines of hurdling. Main results: it is necessary to take into account the individual characteristics of athletes for optimal selection of technical training in overcoming barriers, as this contributes to a faster growth of sports results

**Keywords:** running, relationship, barriers, problem, athletes, specialists

Барьерный бег является одним из самых технически сложных видов легкой атлетики. Начиная с 1958 года, в литературе по барьерному бегу встречается мнение о существовании трех стилей барьерного бега, правда, касающихся только мужского барьерного бега. Авторы, изучающие технику мужского барьерного бега, выделяют различные стили, точнее подтверждают их существование, так как они были описаны еще в 1958 году.

В.В. Балахничев в книге «Бег на 110 м с барьерами» выделяет три стиля барьерного бега:

- маховый – стиль высоких и способных к высокоскоростному бегу барьеристов, основная проблема которых (из-за высокого роста) – близкое расстояние от места отталкивания до барьера. Они активизируют до предела работу маховой ноги, чему способствует резкое увеличение наклона туловища при атаке барьера. Очень часто у этих спортсменов маховая нога движется через сторону и в момент пересечения плоскости барьера бывает согнута в коленном суставе;

- беговой – стиль оптимального сочетания роста спортсмена, его скорости бега и хорошей гибкости, из-за этого преодоление барьера выглядит, как естественное продолжение бега между барьерами. Маховая нога в момент пересечения плоскости барьера полностью разгибается в коленном суставе и проходит, скользя по его планке. Наклон туловища в ходе атаки барьера увеличивается равномерно;

- толчковый – стиль относительно низкорослых, но прыгучих и быстрых барьеристов. Основной акцент – энергичное отталкивание на барьер. Маховая нога полностью разгибается еще в фазе полета до барьера и удерживается в таком положении до тех пор, пока ее голень не пройдет планку барьера. Удержанию маховой ноги способствуют: значительный наклон туловища, опускание головы и сгибание стопы. Фаза полета через барьер у спортсменов, бегущих толчковым стилем, увеличена по сравнению с другими. Однако в беге между барьерами они компенсируют потерю времени за счет своих высоких спринтерских качеств и более оптимального для их роста расстояния между барьерами.

Для более точного понимания вопроса зависимость антропометрических показателей и скорости бега приведены в таблице.

На основании двух сайтов:

1. [http://www.cnopm.ru/athletics/information/1984/february/selection\\_of\\_athletes\\_in\\_hurdles](http://www.cnopm.ru/athletics/information/1984/february/selection_of_athletes_in_hurdles)

2. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=586831>

3. Помимо этого, выделяют различные техники атаки барьера, которые показаны на рисунке 1.
4. Анализ данного источника литературы предшествовал данному рисунку: <https://studme.org/106784/meditsina/barernyyu>

**Таблица**

**Зависимость антропометрических показателей  
и скорости бега барьеристов**

Рост спортсмена, см	Результаты в беге на 110 м с барьерами, с		
	10,4 и быстрее	10,5-10,8	10,9 и медленнее
187 и выше	маховый	маховый, беговой	маховый, беговой
186-180	беговой	беговой	толчковый, беговой
180 и ниже	толчковый, беговой	толчковый	толчковый



**Рис. 1. Различные техники атаки барьера**

**ВЫВОДЫ**

1. Состояние исследуемой легкоатлетической дисциплины позволяет говорить о выделении нового этапа (выбор техники преодоления барьеров в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена) в ее развитии, характеризующегося попытками барьеристок, чей спринт быстрее 11,00 с и рост относительно невелик, приблизиться к рекорду Гейл Диверс, к гармонично сочетавшим скорость и технику барьеристкам.

2. Для ритмовой структуры бега Г.Диверс характерны два варианта: более быстрые по времени межбарьерные шаги с ускорением на барьерном шаге (участок начала дистанции с более высокой скоростью), либо менее частые по темпу межбарьерные шаги с вынужденным замедлением скорости или сбоем при преодолении барьеров. Первый вариант можно взять за идеал для спортсменов с высокой беговой скоростью. Сбой барьеров можно избежать благодаря качественному техническому совершенствованию.

3. Гейл Диверс имеет преимущество в быстрой смене разнонаправленных движений бедра в межбарьерных шагах и разгибании голени маховой ноги при атаке барьера, но не имеет такого в выполнении технических элементов сгибания бедра маховой ноги в завершающей фазе атаки и его разгибании при сходе с барьера.

4. Таким образом, можно сказать, что необходимо брать во внимание индивидуальные особенности спортсменов для оптимального подбора технической подготовки в преодолении барьеров, так как это способствует более быстрому росту спортивного результата.

На мой взгляд, для наиболее быстрого преодоления барьера используется маховый стиль, но высока вероятность задеть или сбить барьер. Данный стиль характерен для спортсменов с высокими показателями в спринтерском беге.

Идеалом является техника быстрого преодоления межбарьерного расстояния.

#### **Список литературы:**

1. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. М.: Физкультура и спорт, 1987. 80 с.
2. Балахничев В.В. Стиль барьериста // Легкая атлетика. 1977. № 12. С.7-8.
3. [http://www.cnopm.ru/athletics/information/1984/february/selection\\_of\\_athletes\\_in\\_hurdles](http://www.cnopm.ru/athletics/information/1984/february/selection_of_athletes_in_hurdles)
4. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=586831>
5. [https://www.peoplelife.ru/93837\\_2](https://www.peoplelife.ru/93837_2)

## **ОПОСРЕДОВАННАЯ ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Звягина Е.В.**

к.п.н., доцент, доцент кафедры физиологии, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

**Аннотация.** Высокие тренировочные нагрузки накануне ответственных для спортсмена соревнований и недостаточные восстановительные мероприятия могут вызвать незначительный рост требуемых показателей и как следствие увеличение

значений нервного напряжения, что не позволяет спортсмену успешно выступать на соревнованиях, а иногда продолжать спортивное совершенствование. В статье рассматриваются причины формирования нервно-психической нестабильности у юных спортсменов, занимающихся водными видами спорта, а также возможности контроля данного состояния, включая первичный субъективный контроль.

**Ключевые слова:** юные спортсмены, нервно-психическая устойчивость, водные виды спорта, опрос

## **INDIRECT ASSESSMENT OF NERVOUS AND PSYCHOLOGICAL STABILITY OF YOUNG ATHLETES WATER SPORTS**

**Zvyagina E.V.**

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

**Abstract.** High training loads on the eve of competitions responsible for the athlete and insufficient recovery measures can cause a slight increase in the required indicators and, as a result, an increase in the values of nervous tension, which does not allow the athlete to successfully compete in competitions, and sometimes continue sports improvement. The article discusses the reasons for the formation of neuropsychic instability in young athletes involved in water sports, as well as the possibilities of controlling this condition, including primary subjective control.

**Keywords:** young athletes, neuropsychic stability, water sports, survey.

С повышением уровня спортивной квалификации спортсменов, ростом спортивных достижений увеличивается величина психической нагрузки, что влечёт за собой эмоционально-психическую напряжённость. Это связано с изменением мобилизационного уровня активности центральной нервной системы, может развиваться под действием факторов, которые приводят к повышению или снижению уровня ее возбудимости, снижая эффективность, надёжность действий спортсмена [1-5].

**Цель** – опосредовано оценить нервно-психическую устойчивость юных спортсменов водных видов спорта в зависимости от характера спортивной нагрузки.

Мнение специалистов в определении причин, от которых зависит индивидуальная зона оптимального рабочего состояния неоднозначно. Отмечается мотивационный компонент, степень тревожности, свойства нервной системы, темперамента и т.д., психофизиологические и биохимические корреляты [2, 4]. В следствии этого необходимо выявить оптимальные зоны спортсмена, которые обеспечат максимальную эффективность. Это не будет являться гарантией постоянной результативности спортсмена, но позволит выстроить тренировочный процесс с учетом взаимосвязи между уровнем нервно-психического напряжения и уровнем мышечных регуляций произвольных движений, индивидуальных поведенческих особенностей [1, 3].

Нервно-психическая устойчивость как интегративное личностное свойство включает 4 последовательные степени нервно-психической нестабильности (напряжения) (по Т.А. Немчину), которые представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Степень нервно-психического напряжения**

<b>Слабая степень</b>	<b>Показатели высшей нервной деятельности и основные физиологические характеристики соответствуют норме</b>
Умеренная степень	активизируется психическая и психомоторная деятельность за счёт усиления регулирующих функций ведущего полушария
Чрезмерная степень	Переходное состояние от нормального к патологическому
Патологическая степень	Развитие психосоматических заболеваний и неадаптивных форм психического реагирования

Развитие указанных признаков, проявление в разной степени отражает нервно-психическую адаптивность, степень регуляции индивидуальным состоянием спортсмена. Поведение спортсмена может включать как явные, так и латентные нарушениями эмоциональной, волевой и интеллектуальной регуляции, условно объединяемыми в понятие «нервно-психическая нестабильность» (НПН). Наложение данных параметров на возрастной аспект, особенно подросткового возрастного этапа усиливает проявление степени напряжения. Зачастую некоторые авторы выдвигают предположение о том, что стрессогенные факторы формируют устойчивость к стрессо-экстремальным воздействиям, однако отсутствуют лонгитюдные исследования с данными испытуемыми.

С помощью различных психофизиологических показателей можно диагностировать различные степени толерантности проявление нервно-психической устойчивости (кардио-респираторная система). Для определения толерантности разработано много методик, которые представлены в виде опросников, включающие как субъективные, так и объективные измеряемые параметры.

**Методика и организация исследования.** Применены метод социометрического сбора информации в виде нестандартизированного опроса, методика оценки простой зрительно-моторной реакции, таблицы Шульта, степень оценки адаптационного потенциала.

В исследовании приняло участие 241 респондент из них (47 спортсменов-ватерполистов, 62 спортсмена-пловца, 132 законных представителей спортсменов). Все участники дали добровольное согласие на обработку данных.

**Результаты** опроса спортсменов и их представителей представлены в таблице 2, там же отражены крайние значения установленных субъективных стресс-факторов.

При субъективном определении признаков нервно-психического напряжения возможно предположить наличие мультипараметрических

стрессогенных факторов, в том числе психологического характера, выявлены элементы газлайтинга между тренером и спортсменами в водном поло.

**Таблица 2**

**Распределение респондентов по параметрам социального опроса**

Параметры опроса	Водное поло		Плавание	
	Родители (n=94)	Спортсмен (n=47)	Родители (n=38)	Спортсменс (n=62)
Стиль общения тренера	агрессивный/ 86%	Агрессивный/ 72%	Ассертивный/ 89%	Ассертивный/ 74%
Нецензурные выражения тренера	Присутствуют/ 43% Допускают/ 66%	Замечали/ 59% Слышали в свой адрес от тренера/88%	Отсутствуют/ 76% Недопускают/ 98%	Не слушали от тренера/ 78%
Проявления психологического давления	Абьюзивные отношения/ 23% Воздержались/ 54%	Отказались от ответа/ 76%	Отсутствуют/ 65% Партнерство/ 22%	Не ощущают/ 69%

Однако, дальнейший опрос родителей показал в большинстве случаев только спортивную заинтересованность в результатах (67%), без осознания последствий степени нервно-психического напряжения. Удалось в опросе также установить «уход из спорта» по данным причинам в водном поло оказался 76% против 34% в плавание. Экстремальные ситуации, возникающие в игровом пространстве, личность тренирующего и тренирующегося обусловлена индивидуально-типологическими свойствами индивида, что является одним из компонентов эмоциональное благополучие. Предположим, что данные показатели являются частным проявлением, связанным с личностными характеристиками тренера по водному поло, что будет являться дальнейшей сферой наших интересов.

Исходя их полученных данных, определено, что значимые показатели установлены по методике «Шульте». Поисковая ритмичность определения стимула и темпа поиска соответствует темпу сенсомоторной реакции. Низкий уровень по таблицам «Шульте» установлен у спортсменов-ватерполистов 14/29,7% против 5/8,06% у пловцов, что соотносится со низким и средним уровнем подвижности нервных процессов по методики ПЗМР, а также субъективным показателям утомления и стиля тренировочного процесса.

При определении параметра вработываемости высокий уровень установлен для пловцов, что соответствует низкой степени утомления. Для юных ватерполистов отмечен неравномерный поисковой запрос стимула, значительное количество ошибок, что соответствует параметру утомления

и срыву адаптационного потенциала, объективно отражающего характер астенического состояния спортсмена.

**Таблица 3**

**Анализ показателей психофизиологических методик в зависимости от принадлежности к характеру спортивной нагрузки**

Параметр методики	Категории	Спортивная квалификация	
		Водное поло	плавание
<i>Методика «Шульте»</i>			
Уровень	В	13/27,6%-	15/24,1%
	С	20/42,5%	42/67,7%
	Н	14/29,7%*	5/8,06%*
Уровень вработывания	В	7/14,89%*	12/19,3%*
	С	32/68,08%	46/74,1%
	Н	8/17,02%	4/6,4%
Уровень утомления	В	22/46,8%*	7/11,2%*
	С	15/31,9%	50/80,6%
	Н	10/21,2%	5/8,0%
<i>Методика ПЗМР</i>			
Уровень	В	13/27,6%	13/20,96%
	С	32/68%	46/74,1%
	Н	2/4,2%	3/4,8%
<i>Методика Определения Адаптационного потенциала</i>			
Адаптационный потенциал	Удовл	11/23,4%*	36/58,06%*
	Напряж	17/36,17%*	10/16,12%*
	Неудовл	12/25,53%	11/17,74%
	Срыв	7/14,89%	5/8,06%

*В-высокий уровень С-средний уровень Н-низкий уровень \*различия показателей статистически значимы (p < 0,05)*

Резкое снижение скоростного поиска, возврат к исходным показателям нахождения стимула после тренировочного процесса свидетельствует о гиперстеническом варианте астении. Низкий исходный уровень и постепенное снижение показателей без колебаний в сторону улучшения по таблицам «Шульте» соответствует неудовлетворительной оценке по методике определения адаптационного потенциала и может быть определена как гипостеническая форма астении. Характерной особенностью нервно-психологической нестабильности является наличие повышенного напряжения механизмов адаптации. Изменения физиологических показателей могут оставаться в нормированных пределах и не вызывать опасения представителей спортсменов, в том числе при проведении медицинских осмотров.

Таким образом, проблема определения и контроля нервно-психической устойчивости юного спортсмена приобретает практическую актуальность начиная с учета субъективных показателей самого спортсмена, его представителей. Однако, устойчивость в литературе



рассматривается как реакция на усиление нагрузки, ответственности и т.д., без выявления психических механизмов возникновения стресс-зависимого состояния. Это оказывает отрицательное воздействие на выявление закономерностей управления нестабильным психическим состоянием. Жалобы родителей на срывы деятельности юных спортсменов, обусловленных психической напряженностью, могут оставаться без должного внимания достаточно длительный период, а иногда определяются как временные возрастные изменения без степени влияния личностных особенностей на стрессовую реакцию [5]. Именно поэтому объективным и важным представляется исследование, посвященное определению детерминантов стойкости к психическим стрессам.

#### **Список литературы:**

1. Гимазов Р.М., Булатова Г.А., Шаймарданов Р.Х. Зависимость нервно-психического напряжения и мышечных регуляций произвольных движений у спортсмена // Образовательный вестник «Сознание». 2018. № 10. С.22-27
2. Гуляева, Н.В. Нейрохимия стресса: химия стресс-реактивности и чувствительности к стрессу // Нейрохимия. 2018. Т. 35, № 2. С. 111-114. DOI 10.7868/S1027813318020012.
3. Кожевникова, А. И. Взаимосвязь нервно-психической устойчивости и стиля поведения в конфликте личности в юношеском возрасте // Актуальные проблемы науки и техники глазами молодых ученых: материалы Международной научно-практической конференции, Омск, 08-09 февраля 2016 года. С. 630-634.
4. Сигал Н.С., Александров Ю.В., Воронова Ю.В. Индивидуально-психологические особенности спортсменов подвижных видов спорта в условиях стресса // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. №1. С.1-12
5. Спортивная тренировка: учебное пособие // Н.Е. Копылов, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов и др. 2021. 226 с

## **АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

### **Кабышева М.И.**

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания  
Кубанский государственный университет, г. Краснодар

### **Дианов А.Н.**

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания  
Кубанский государственный университет, г. Краснодар

**Аннотация:** в статье представлены результаты исследования физической подготовленности на основе показателей общей и силовой выносливости студентов КубГУ. Анализ результатов исследования позволил определить готовность студентов к труду и обороне, разработать пути повышения мотивации к занятиям физической подготовкой с учетом материально-технической базы КубГУ.

**Ключевые слова:** студенты, физическая подготовленность, общая и силовая выносливость, комплекс ГТО.

## **ANALYSIS OF STUDENTS' READINESS FOR LABOR AND DEFENSE ON THE BASIS OF INDICATORS OF GENERAL AND STRENGTH ENDURANCE**

**Kabysheva M.I., Dianov A.N.**  
Kuban State University, Krasnodar

**Abstract:** the article presents the results of a study of physical fitness based on indicators of general and strength endurance of KubSU students. The analysis of the results of the study made it possible to determine the readiness of students for work and defense, to develop ways to increase motivation for physical training, taking into account the material and technical base of KubSU.

**Keywords:** students, physical readiness, general and power endurance, RLD complex.

Российское общество в условиях современных геополитических трансформаций и сложных внутренних реалий нуждается в формировании физически подготовленной и патриотично настроенной личности [1].

Неслучайно реализация Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2015-2025 годы» и Регионального проекта «Патриотическое воспитание детей и молодежи Краснодарского края на 2021–2024 годы» предполагает своим конечным результатом «положительную динамику роста патриотизма в стране, возрастание социальной и трудовой активности граждан, особенно молодежи, их вклада в развитие основных сфер деятельности общества и государства, возрождение духовности, социально-экономической, политической стабильности и укрепление национальной безопасности» [2].

Большими возможностями в формировании патриотично настроенной и физически подготовленной личности обладает комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который подтверждает принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, подчеркивает основную прикладную функцию физического воспитания в обществе – подготовку к полноценной профессиональной деятельности в сфере общественного производства, а при необходимости, и к выполнению патриотического долга – защите Родины.

Востребованность комплекса ГТО обуславливается сохраняющейся последние годы тенденцией ухудшения физического развития и физической подготовленности студентов. В целом в России не менее 60 % обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, только 18 % студентов вузов считаются практически здоровыми, свыше 40 %

допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

В связи с этим комплекс ГТО стал государственной программно-нормативной базой физического воспитания, направленной на повышение уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи к профессиональному труду и защите Родины.

Государственный стандарт образования определяет «Готовность к труду степенью сформированности физических, физиологических и психологических качеств человека, а также теоретических знаний и практических умений, обеспечивающих успешное выполнение работы определенной квалификации и переход к самостоятельной трудовой деятельности. Проявляется как желание трудиться, понимание роли труда и сознательное отношение к трудовой деятельности, как умение выполнять соответствующее квалификационное задание. Не только физическое, но и нравственное качество личности, характеризующее высокое чувство моральной ответственности человека за себя и за других» [6].

Воспитание такого качества особенно активно во время профессиональной подготовки.

В научной литературе наиболее важным для формирования готовности к труду и обороне Отечества считается развитие физических качеств: общей выносливости (ОВ) и силовой выносливости (СВ). Развитие гибкости признается важным больше в плане профилактики травм и заболеваний, которые могут помешать совершенствованию ОВ и СВ [3; 4].

Общая выносливость существенно влияет на оптимизацию жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и служит предпосылкой развития специальной выносливости, которая обеспечивает способность длительное время выполнять упражнения или деятельность требующие значительного проявления силы. Основу ОВ составляет аэробная физическая подготовка, которая развивается с помощью аэробных упражнений.

Для определения общей выносливости студентов в комплексе ГТО используются бег на 2000 или 3000 м на время.

Для определения специальной выносливости в комплексе ГТО используются: сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания от пола»); подтягивание из виса на перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исследование показателей общей и силовой выносливости студентов проводилось на материале элективных дисциплин по физической культуре и спорту Кубанского государственного университета (КубГУ) в начале 2022/23 уч. года.

Контингент испытуемых – студенты 1 и 3 курсов различных направлений подготовки в количестве 119 человек (52 юношей и 67 девушек).

Готовность студентов к труду и обороне определялась, суммарной оценкой общей и силовой выносливости (по пятибалльной шкале) при выполнении соответствующих нормативов ГТО.

Сплошная выборка нескольких учебных групп показала, что 85,6 % девушек – студенток 1 курса основного медицинского отделения имеют оценку «неудовлетворительно», 11,9 % – «хорошо» и «отлично», что соответствует серебряному и золотому знакам отличия ГТО. У студенток 3 курса оценку «неудовлетворительно» имеют 75,8 %, «хорошо» и «отлично» – 16,7 %.

Исследование общей и силовой выносливости у юношей показало, что 63,3 % студентов 1 курса основного медицинского отделения имеют оценку «неудовлетворительно», 29,2 % – «хорошо» и «отлично»; 60,0 % юношей 3 курса имеют оценку «неудовлетворительно», 21,7 % – «хорошо» и «отлично».

Проведенное исследование позволило выявить, что девушки наибольшую трудность и нехватку технической грамотности испытывают при выполнении норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания от пола») – более 50 % неудовлетворительных результатов. Юноши – при выполнении норматива бег на 3 км на время.

Анализ результатов исследования показал:

– во-первых: большинство студентов имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, а сдача норм и получение значка ГТО не является стимулом для ее повышения;

– во-вторых: академические занятия по физической культуре в вузе 1 раз в неделю (2 ч) не обеспечивают успешную сдачу норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Однако, в содержании рабочей программы кафедры физического воспитания предусматривается разработка системы самоподготовки студентов, направленной на приобретение знаний, умений и практических навыков организации проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В связи с этим в 2023 г. на базе КубГУ нами было разработано и издано учебное пособие «Средства и методы самоподготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО» по трем уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия и предназначенное студентам различных направлений подготовки бакалавриата [5].

Дальнейшими перспективными изысканиями нашей работы с целью повышения готовности студентов к труду и обороне, формирования осознанной мотивации к занятиям физической культурой и спортом будут:

1) разработка и создание мотивирующего стенда самоподготовки студентов к выполнению норм комплекса ГТО с размещением его в наиболее посещаемом месте КубГУ;

2) внедрение на сайт КубГУ «Кабинета актуальной физкультурной информации» (а не сводки спортивных новостей) о мотивации и методике подготовки к сдаче норм ГТО; о медицинской, профессиональной, военной пользе беговых, силовых и др. физических нагрузок;

3) размещение на стадионе КубГУ красивых баннеров, рекламирующих комплекс ГТО. Например: «В здоровом теле – здоровый дух», «Идеал воспитания – это сочетание ума мудреца с силой атлета» и т.п.;

4) проведение конкурса среди факультетов университета с участием и (или) контролем деканатов на лучший стенд о ГТО с фотографиями студентов и преподавателей, имеющих золотые знаки отличия;

5) регулярное размещение в газете «Кубанский университет» небольшой колонки, посвященной пользе занятий физической культурой для учебы и дальнейшего социально-профессионального труда, борьбы с вредными привычками и др. (в дополнение к регулярно публикуемым в этой газете отчетам о победах на спортивных соревнованиях);

6) проведение совместно с библиотекой КубГУ выставки художественной и научной физкультурно-спортивной литературы;

7) использование помещения «Точка кипения» для просмотра видеороликов, учебных и художественных фильмов о комплексе ГТО во время академических занятий по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

Анализ проведенного исследования показал, что стандартную методику физического воспитания в вузе, необходимо заменить новыми более эффективными формами подготовки, которые могли бы удовлетворить спортивные и духовные потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом, в том числе через клубные виды спорта, а также другие формы физкультурно-спортивной и массовой работы с молодежью по месту жительства.

Только гармоничное формирование физического и духовного потенциалов студентов, их гражданской активности, понимание личной ответственности за сохранение своего здоровья позволяет сделать вывод о возможной положительной динамике готовности к труду и обороне.

#### **Список литературы:**

1. Дианов А.Н. Воспитание патриотизма и современная медиакultura // Журналистика, мультимедиа: информационный и социокультурный потенциал: сборник научных статей. 2018. С. 89-96.

2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2015 - 2025 годы» // Собрание законодательства РФ. 2015. № 41(ч. II). Ст. 5250; доступ из справочно-правовой системы «Гарант».

3. Кабышева М.И. Самбо как система воспитания патриотизма // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской науч.-метод. конф. (с международным участием). Оренбург: Оренбургский гос. ун-т, 2015. С. 3213-3215.

4. Кабышева М.И. Формирование аутофизкультурной компетентности специалистов в системе непрерывного образования (на примере комплекса «Готов к труду и обороне») // Мир педагогики и психологии. 2022. № 8 (73). С. 94-100.

5. Кабышева, М.И., Розинцева, С.Ю. Средства и методы самоподготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО: учебное пособие. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2023. 183 с.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; доступ из справочно-правовой системы «Гарант».

## **МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПРИМЕРЕ ФАКУЛЬТЕТА КОМПЬЮТЕРНЫХ НАУК И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО**

**Кудрявцева Е.В.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный  
исследовательский государственный университет  
имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Суркова М.В.**

инструктор – методист комплексного отделения по видам спорта,  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва  
«Надежда губернии», г. Саратов

**Спасскова Е. А.**

преподаватель отделения физическая культура  
Профессионально-педагогический колледж Саратовского  
государственного технического университета  
имени Гагарина Ю.А., г. Саратов

**Аннотация.** В статье анализируются результаты медицинского осмотра первокурсников. Оценка их физического состояния, группа здоровья, прослеживается поэтапно, на протяжении всех школьных лет. Изучаются причины отрицательной динамики. Материалы, описанные в статье, позволили скорректировать некоторые теоретические и практические аспекты образовательного процесса.

**Ключевые слова:** профилактический осмотр, медицинский осмотр, здоровье студентов, медицинская группа здоровья, физическая культура.

**RESULTS OF HEALTH MONITORING OF STUDENTS OF THE  
DEPARTMENT OF COMPUTER SCIENCE AND INFORMATION  
TECHNOLOGIES OF N. G. CHERNYSHEVSKY SARATOV STATE  
UNIVERSITY**

**Kudryavtseva E. V.**

Saratov State University, Saratov

**Surkova M.V.**

*Nadezhda Gubernii Sports School of the Olympic Reserve*  
State Government-Funded Institution of Additional Education  
of Saratov Region, Saratov

**Spasskova E.A.**

Vocational Teacher-Training College of Yuri Gagarin State Technical  
University of Saratov, Saratov

**Abstract.** The article analyzes the results of medical examination of first-year students. We have assessed the dynamics of their physical well-being and their health group step by step, throughout all school years. We have established possible reasons for the negative dynamics. The materials described in the article allowed us to adjust certain theoretical and practical aspects of the educational process.

**Key words:** preventive examination, medical examination, students' health, medical health group, physical education.

Рабочая программа дисциплины и федеральный государственный образовательный стандарт определяют для всех обучающихся, цели и задачи дисциплины, формирование компетенций, критерии получения зачета [3]. Стоит заострить внимание на том, что компетенции должны быть одинаково хорошо сформированы: как у студентов основной группы здоровья, так и у студентов подготовительной, специальной, а также у группы студентов, временно освобожденных от практических занятий. Есть ли принципиальные отличия в работе со студентами разных групп здоровья? На чем они основаны? Как результаты профилактических осмотров могут повлиять на организацию процесса обучения? Как эффективно реализовать такую работу?

В рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт», в разделе «Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ООП)», отмечается, что для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате усвоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 1-11 классов [4].

Организация образовательного, воспитательного и оздоровительного процесса в ВУЗе основана на преемственности.

Периодические медицинские осмотры проводят в образовательных учреждениях регулярно. «Профилактические медицинские осмотры ...

проводятся в установленные возрастные периоды в целях раннего (своевременного) выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях формирования групп состояния здоровья и выработки рекомендаций ... [6]».

Периодические медицинские осмотры являются основанием для определения медицинской группы здоровья ребенка в школе и студентов в университете. Это влияет на нагрузку, получаемую во время занятий физической культурой, на оценку физического состояния обучающегося.

Целью данной работы является обобщение и анализ данных, полученных при прохождении первого медицинского осмотра первокурсников в здравпункте СГУ, и их опроса.

В 2020 - 21 учебном году на факультет Компьютерных наук и информационных технологий (КНиИТ) Саратовского государственного университета поступило 215 первокурсников.

Ими был пройден медицинский осмотр. По различным причинам медосмотр не прошли, или не была определена группа здоровья у 11 человек. Они не были допущены к практическим занятиям.

Результаты прохождения медосмотра представлены в таблице №1. В столбцах каждой группы здоровья кроме численности студентов, указано процентное соотношение.

Был проведен опрос первокурсников. В нем приняли участие 204 человека: 36 – девушек и 168 юношей. 45 % из них были несовершеннолетними. Средний возраст – 17 – 18 лет.

Первая часть опроса была посвящена поэтапному выяснению группы здоровья наших первокурсников в их школьные годы. Когда они учились: младшей школе; в средней школе; в старшей школе.

**Таблица 1**

**Результаты медицинского осмотра первокурсников**

	Основная группа		Подготовительная группа		Специальная группа		Временно освобожденные	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
1 курс	131	60,9	29	13,48	26	12	6	2,79

Вторая часть опроса целиком была посвящена «физкультурным пристрастиям» первокурсников в школьные годы, в том числе, во время пандемии.

На практических занятиях первокурсникам было сложно, только 40%; студентов основной группы здоровья справлялись с выполнением контрольных нормативов и тестов. Элементарные общеразвивающие упражнения на месте и в движении давались ребятам с трудом. Упражнения на координацию, были вначале семестра многими не выполнимы!?. Причина здесь одна – дети в школьном возрасте



систематически не вырабатывали свою двигательную нагрузку. В их двигательной «копилке» отсутствовали или не были сформированы некоторые двигательные стереотипы «органов движений, т.е. превращение их в управляемые системы» [1] не произошло.

**Таблица 2**

**Данные состояния здоровья первокурсников  
в их школьные годы.**

Группы	Основная группа		Подготовительная группа		Специальная группа		Временно освобожденные	
	чел.	% с	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Младшая школа	187	91,6	9	4,4	6	2,9	2	0,98
Средняя школа	179	87,7	13	6,37	11	5,39	1	0,49
Старшая школа	168	82,3	17	8,3	16	7,8	3	1,47

Сравнивая данные таблиц 1 и 2, можно убедиться, что количество занимающихся в основной группе с возрастом уменьшалось с 91%, за 10 – 11 лет обучения в школе до 82%. К моменту поступления в ВУЗ это уже 60,9%.

Количество занимающихся в подготовительной группе увеличивалось с 4,4% до 8,3%. К моменту поступлению в ВУЗ это уже 13,48%.

Количество занимающихся в специальной группе увеличивалось с 2,9% до 7,8%. К моменту поступления в ВУЗ это 12%.

Количество обучающихся в группе временно освобожденных от практических занятий, увеличивалось с 0,98% до 1,47% в школе. К моменту поступления в ВУЗ это 2,79%.

Нельзя отрицать и факт возросшего влияния на образ жизни подростков и студенчества ресурсов социальных сетей: все чаще образцом социальных норм относительно приема пищи, формирования представления о здоровом образе жизни и занятиях спортом становится «всемирная паутина». [5]

Мониторинг состояния здоровья дал отрицательную динамику за все время обучения в школе. В нашем университете ведется статистика, подтверждающая, что здоровье студентов ухудшается, но ситуация не безысходна. Студенты первого курса находятся в зоне максимального риска, т.к. они пребывают в ситуации стресса с выпускных классов школы до окончания 1 семестра, пока не закончиться адаптация в ВУЗе.

В программе дисциплины «Физическая культура и спорт» есть раздел «Самостоятельная работа», в котором предусмотрены теоретические и практические аспекты, позволяющие первокурсникам

влияться в студенческую семью, эффективно распоряжаясь своим временем, сберечь своё здоровье.

Выводы:

1. Периодичность профилактических медицинских осмотров позволяет своевременно выявлять студентов, входящих в зону риска.

2. Медицинская группа здоровья, определяемая на периодических профилактических осмотрах, никак не должна влиять на знания, умения и навыки, приобретаемые при реализации дисциплины «Физическая культура и спорт», то есть на овладение общекультурными компетенциями. «Востребованность полученных знаний, их применение для достижения конкретной цели и повышения качества жизни после окончания обучения – это и есть показатель качества образования». [2]

3. Физическая культура и спорт способствуют скорейшей адаптации и социализации первокурсников в образовательном пространстве ВУЗа.

4. В теоретической части дисциплины следует больше внимания уделить самостоятельной работе студентов.

5. В практической части дисциплины «Физическая культура и спорт» стоит за основу принять общую физическую подготовку (ОФП). В качестве базовых видов спорта - легкую атлетику и гимнастику.

#### Список литературы:

1. Берштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
2. Крикунова М.А. Плодотворный труд в профессиональной деятельности. Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2019. № 2. С.136 -140.
3. Кудрявцева Е.В. Анализ эффективности работы с первокурсниками с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине Физическая культура. Страховские чтения 2018, № 26, С. 142-148
4. Кудрявцева Е.В. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» СГУ им. Н.Г. Чернышевского, Саратов, 2021
5. Кудрявцева Е.В., Литвинова О.А., Рыданов Н.С. Анализ проблем и показателей успеваемости обучаемых в период пандемии. Информационные технологии в образовании. 2022. №5. С. 154 -155.
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. № 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них. [Электронный ресурс] URL <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70255102/> (Дата обращения 4.09.2022)

## **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 20-25 ЛЕТ**

**Ларина О.В.**

к. п. н., доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** в статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности девушек 20-25 лет под воздействием занятий ритмической гимнастикой.

**Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, девушки, физические, подготовленность, упражнения, занятия.

## **RHYTHMIC GYMNASTICS AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS AGED 20-25**

**Larina O.V.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** the article presents the results of a study of the level of physical fitness of girls aged 20-25 years under the influence of rhythmic gymnastics classes.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, girls, physical, fitness, exercises, classes.

Молодежный возраст является периодом бурного расцвета физических способностей, формирования телесной красоты и двигательного совершенства. Главная задача в формировании у молодого поколения ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями заключается в воспитании интересов, эстетических вкусов, потребностей по отношению к своему здоровью и физическому самосовершенствованию [2].

Современная стратегия физической культуры и спорта ориентирует всю систему образования на формирование физической культуры у студенческой молодежи, которая характеризуется, определенным уровнем специальной образованности и физического совершенства. Основные концепции формирования физической культуры личности студента необходимо осуществлять с учетом самостоятельности в выборе занятий физическими упражнениями и приобщения к здоровому образу жизни [2].

Необходимо отметить, что молодежь в настоящее время интересуется современными оздоровительными методиками, понимая, что главным в жизни является высокий уровень здоровья и привлекательность. Помимо этого, среди молодого поколения, становится достаточно модным

вести здоровый стиль жизни. Именно по этим причинам все больше людей молодого возраста отдают предпочтение активному проведению досуга и проявляют интерес к занятиям в фитнес клубах.

Социологические данные убедительно доказывают положительное влияние занятий физическими упражнениями на социальную активность молодых людей.

Фитнес включает в себя огромное количество спортивных программ и авторских методик, которые направлены на восстановление и оздоровление человека. Каждая из методик ориентирована на достижение определенной цели.

Общий фитнес включает в себя физические и духовные компоненты, которые помогают достичь гармонии между внутренним содержанием духовности человека и собственным телом. Он обозначен стремлением к высокому качеству жизни.

Физический фитнес предполагает работу над совершенствованием фигуры, сбалансированностью массы тела.

Наиболее известным и популярным направлением в фитнесе является ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика – это комплекс упражнений под ритмичную современную музыку, в котором максимально сочетаются общеразвивающие упражнения, элементы художественной гимнастики, разновидности бега, ходьбы, прыжков, танцевальных движений.

Ритмическая гимнастика, как вид двигательной активности способна обеспечить необходимую физическую нагрузку на функциональные возможности организма и поддерживать высокий уровень работоспособности у девушек 20-25 лет.

Занятия ритмической гимнастикой и правильно сбалансированное питание, позволяют изменять формы тела и надолго закрепить достигнутый результат.

Цель исследования провести анализ воздействия занятий ритмической гимнастикой на организм девушек студенческого возраста.

Оценка степени готовности организма девушек к выполнению физической нагрузки проводился Гарвардский степ-тест. Участницы эксперимента в течение 5 мин должны были подниматься на ступеньку высотой 43 см (под метроном, установленный на частоту 120 уд/мин) в течение 1 минуты.

Оценка физической подготовленности проводилась на основании тестовых упражнений: «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке» (гибкость позвоночного столба); «проба Ромберга» (чувство равновесия); «прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности); «бег 100м» (скоростные способности); «6-минутный бег» (общая выносливость).

Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут.

Каждое занятие состояло из 3 частей: вводной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть: продолжительность – 5-10 минут: повороты и наклоны голов; упражнения для рук и верхнего плечевого пояса; наклоны, повороты, вращения туловищем; прыжки и подскоки.

Основная часть: продолжительность – 40-45 минут: 10 – 12 упражнений в партере для развития гибкости и силы; танцевальные шаги с постепенным увеличением темпа и продолжительности каждого вида; танцевальные упражнения в сочетании с прыжками и подскоками; упражнения для всех групп мышц, выполняемых с большой амплитудой и значительными напряжениями.

Заключительная часть: продолжительность – 5-10 минут: упражнения на расслабление, растягивание, на дыхание.

**Таблица 1**

**Динамика показателей физической и функциональной подготовленности девушек 20-25 лет в течение эксперимента**

упражнения	начало эксперимента	конец эксперимента
наклон вперед со скамейки (см)	7,9±0,5	12,1±0,7
проба Ромберга (с)	12,4±0,6	13,2±0,5
прыжок в длину с места (см)	190±1,6	193±1,4
бег 100 м (мин)	15,2±0,6	14,9±0,8
6 минутный бег (м)	1194,8±25,3	1305,9±26,4
Индекс Гарвардского степ-теста (усл.ед.)		
	64,6±3,2	72,3±2,3

Положительная динамика зафиксирована в показателях физической подготовленности у девушек 20-25 лет. По каждому показателю физической подготовленности у девушек зафиксированы хорошие и удовлетворительные результаты.

У большинства девушек показатели гибкости и координационной устойчивости стали удовлетворительными, а скоростно-силовой подготовленности – хорошими, результаты общей выносливости у подавляющего большинства девушек - удовлетворительными.

Оценка степени адаптации организма девушек к физическим нагрузкам на основании результатов Гарвардского степ-теста выявила средний уровень работоспособности девушек.

В современное время наблюдается повышенный интерес к фитнесу, силовым видам оздоровительной аэробики, желание находиться в отличной физической форме и развивать физические способности. Фитнес и ритмическая гимнастика являются многофункциональными видами оздоровительной физической культуры, решающими оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, формирующие интерес и потребность к дополнительным занятиям в свободное время [1].

Ритмическая гимнастика – один из наиболее массовых видов физической культуры. Регулярные занятия ее способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом.

У людей, занимающихся ритмической гимнастикой, улучшается обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность [1].

Регулярные занятия замедляют процессы старения мышечной ткани, способствуют сохранению силы, гибкости и красоты тела, улучшают осанку, походку, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают отложение солей в суставах, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессом.

Комплекс упражнений выполняется с определенным темпом и интенсивностью движений. Танцевальные движения под современную ритмичную музыку создают положительные эмоции, хорошее настроение, радость общения.

Улучшение показателей телосложения, функциональной и двигательной подготовленности существенно повысили уровень самооценки и самовосприятия [1].

#### **Список литературы:**

1. Ларина О.В. Формирование физической культуры личности студентов с использованием оздоровительных технологий // Конференциум АСОУ: Сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва. Издательство: Академия социального управления. 2019. № 2. С. 146-153.
2. Павленкович С.С. Уровень физического здоровья студентов как необходимое условие совершенствования системы здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой в вузах // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Москва. Изд-во АСОУ. 2020. № 2-1. С. 233-240.

## **КРИСТАЛЛОГЕННЫЕ СВОЙСТВА СЛЮНЫ СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ В ТЕЧЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА**

**Мартусевич А.К.**

д.б.н., доц., главный научный сотрудник лаборатории медицинской биофизики, профессор кафедры физиологии, биохимии животных и акушерства, Приволжский исследовательский медицинский университет, г. Нижний Новгород  
Нижегородский государственный агротехнологический университет,  
г. Нижний Новгород

**Бочарин И.В.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,  
аспирант кафедры физиологии, биохимии животных и акушерства

Приволжский исследовательский медицинский

университет, г. Нижний Новгород

Нижегородский государственный агротехнологический

университет, г. Нижний Новгород

**Гурьянов М.С.**

д.м.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта,

Приволжский исследовательский медицинский

университет, г. Нижний Новгород

**Колесников И.А.**

студент стоматологического факультета, Приволжский  
исследовательский медицинский университет, г. Нижний Новгород

**Аннотация:** цель исследования: изучить кристаллоскопические характеристики ротовой жидкости в различные периоды тренировочного и соревновательного цикла. В исследовании участвовало 36 высококвалифицированных спортсменов-футболистов (Россия), у которых происходил забор ротовой жидкости однократно на разных этапах годового макроцикла. Кристаллизация слюнной жидкости анализировалась с использованием метода классической кристаллоскопии. Интерпретация полученных результатов проводилась по авторской методике. В период начала тренировочных сборов в образцах наблюдалось значительное уменьшение количества сложных дендритных структур, наличие одиночных мелких кристаллов, значительные структурные повреждения и множественные переломы, что проявилось в качественном и количественном преобразовании кристаллоскопической картины. Продемонстрирована информативность и достоверность результатов метода биокристаллического тестирования, который позволяет прогнозировать состояние напряжения регуляторных механизмов, влияющих на работоспособность спортсменов.

**Ключевые слова:** биологическая жидкость, биокристалломное тестирование, адаптация к физическим нагрузкам, слюна, годовой макроцикл, футболисты.

**CRYSTALLOGENIC PROPERTIES OF SALIVA OF FOOTBALL  
ATHLETES DURING THE COMPETITIVE CYCLE**

**Martusevich A.K., Bocharin I.V.**

Privolzhsky Research Medical University

Nizhny Novgorod State Agrotechnological University

**Guryanov M.S., Kolesnikov I.A.**

Privolzhsky Research Medical University

**Abstract:** the purpose of the study: to study the crystalloscopic characteristics of oral fluid in different periods of the training and competition cycle. The research project involved 36 highly qualified athletes-football players (Russia), who had oral fluid intake once at different stages of the annual macrocycle. The crystallization of salivary fluid analyzed using the method of classical crystalloscopy. The interpretation of the obtained results carried out

according to the author's methodology. During the beginning of the training camp, a significant decrease in the number of complex dendritic structures, the presence of single small crystals, significant structural damage and multiple fractures observed in the samples, which manifested itself in a qualitative and quantitative transformation of the crystalloscopic picture. The informative value and reliability of the results of the biocrystalline testing method, which allows predicting the state of voltage of regulatory mechanisms affecting the performance of athletes, demonstrated.

**Keywords:** biological fluid, biocrystalline testing, adaptation to physical exertion, saliva, annual macrocycle, football players

**Введение.** Спортивная деятельность человека сопровождается значительными изменениями в морфофункциональных, структурно-метаболических и адаптивных системах организма [8], где важным направлением медицинского контроля является разработка доступных методов комплексной оценки резервных возможностей спортсменов [2]. Поддержание постоянства внутренней среды в различных условиях физической активности требует использования адаптационных резервов человека [1, 3], для оценки которых используются различные методы: оценки вегетативного статуса, основанный на исследовании вариабельности сердечного ритма [1], изучение вариабельности параметров системной гемодинамики в различных условиях физической нагрузки [2, 6, 7], регистрация гормональных изменений в организме занимающегося [3, 5], что позволяет оценить адаптивную реакцию всего организма, в то время как метаболический статус лиц, занимающихся спортом, учитывается недостаточно, особенно в условиях межсезонного и начала соревновательного циклов.

В связи с этим следует обратить внимание на перспективное направление в области спортивной медицины, а именно на кристаллоскопический метод изучения метаболического статуса [3], который может использоваться в качестве интегрального теста для оценки функциональных резервов организма и его метаболического статуса [4, 5].

Следует отметить, что в научной литературе недостаточно сообщений об исследовании кристаллоскопических образцов слюны среди высококвалифицированных футболистов. Поэтому наше исследование увеличит объем знаний и позволит целенаправленно вносить коррективы в тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов для повышения эффективности их выступлений на соревнованиях.

**Материалы и методы.** Исследовательский проект состоял из динамического контроля 36 высококвалифицированных футбольных спортсменов (в возрасте 20-25 лет), тренирующихся в спортивном клубе в Нижегородской области (Россия). Средний спортивный опыт составлял  $9,4 \pm 1,2$  года. Перед началом эксперимента все спортсмены дали письменное согласие на участие в исследовательском эксперименте.



Проведенная работа не нарушает принципов организации биомедицинских исследований, согласно материалам Хельсинкской декларации 2008 года.

Утром у всех испытуемых проводился однократный забор ротовой жидкости (1 мл) в стерильные сухие пробирки в различные интервалы макроцикла: в период спортивного отпуска, в середине тренировочных сборов, а также в начале спортивного сезона. Индивидуальные особенности кристаллизации слюнной жидкости изучались в лаборатории с проведением теста методом классической кристаллоскопии.

Оценивался процесс кристаллообразования биожидкости, что позволило получить диагностически значимые кристаллизованные образцы и установить присутствие отдельных компонентов в анализируемом субстрате [6, 7]. Данные интерпретировались в баллах с использованием статических методов оценки характеристик кристаллогенеза биологической среды. Использовался алгоритм количественного описания кристаллизации ротовой жидкости, включающий следующие параметры: индекс структурности (ИС), и Кристаллизуемость (Кр). Кроме того, мы использовали полуколичественные критерии при оценке кристаллообразующих свойств биологической жидкости: степень деструкции фации (СДФ), и выраженность краевой белковой зоны (КрЗ). Статистическая обработка полученных данных проводилась в программном пакете Microsoft Excel 2003 и Statistica 6.1.

**Результаты.** Анализ результатов кристаллоскопического теста показал, что у профессиональных футболистов наблюдаются различия в физико-химических свойствах и компонентном составе ротовой жидкости в зависимости от стадии тренировочного и соревновательного циклов. Для изучения адаптивной реакции организма спортсменов были определены показатели степени кристаллизуемости (Кр) и структурного индекса (ИС) ротовой жидкости, представленные в таблице.

Установлено, что показатель активности собственного кристаллогенеза ротовой жидкости игроков смещается в дезадаптивную сторону на 25,4% ( $1,18 \pm 0,07$  баллов,  $p < 0,05$ ) в начале предсоревновательных сборов. Кристаллогенез характеризуется наличием одиночных мелких кристаллов (в поле зрения не более 10 единиц). Аналогичная тенденция наблюдалась и при определении показателя структурности микрополосков. Перед началом спортивного сезона было отмечено наличие дендритного компонента в фации, который оценивался в  $1,7 \pm 0,1$  балл. В начале тренировочных сборов, в основном, аморфный. Наблюдались образования и одиночные дендритные тела с незначительной стабилизацией этого фактора в течение периода наблюдений в начале спортивного сезона. Этот факт свидетельствует о том, что интенсивные тренировки во время учебно-тренировочных сборов негативное влияние на функциональное состояние организма

футболистов, вызывая изменение состава слюны, что проявляется в увеличении количества тел аморфного образования в высушенных фациях образцов ротовой жидкости.

Также мы изучили параметр, характеризующий правильность протекания процесса кристаллогенеза, когда при формировании процесса дегидратации суммируются экзогенные и эндогенные факторы (степень деструкции фации, СДФ) и выраженность краевой белковой зоны (КрЗ).

**Таблица**

**Уровень кристаллизуемости и индекса структурности ротовой жидкости спортсменов в разные периоды годового макроцикла**

Период/ показатель	Время каникул/отпуска	Спортивные сборы	Начало соревновательного сезона
Кристаллизуемость, баллы	1,38±0,1	1,18±0,07*	1,24±0,09
Индекс структурности, баллы	1,86±0,08	1,62±0,06 <sup>#</sup>	1,7±0,1
Степень деструкции фации, баллы	1,44±0,04	1,18±0,08**	1,38±0,07
Краевая белковая зона, баллы	1,8±0,05	1,42±0,03 <sup>##</sup>	1,57±0,09 <sup>##</sup>

*Примечание: «\*» - различия в показателе кристаллизуемости статистически значимы,  $p < 0,05$ ; «<sup>#</sup>» - различия в показателе индекса структурности статистически значимы,  $p < 0,05$ ; «\*\*» - различия в показателе степени деструкции фации статистически значимы,  $p < 0,05$ ; «<sup>##</sup>» - различия в показателе выраженности краевой белковой зоны статистически значимы,  $p < 0,05$*

В начале учебно-тренировочных сборов степень разрушения фаций выражено снизилась до 1,18±0,08 баллов ( $p < 0,05$ ), по сравнению с периодом отпуском, и восстановилась практически до исходных значений в начале соревновательного сезона. Отмечалось большое количество разрушенных или измененных структур и нарушение их целостности. В то же время, после того как спортсмены прошли тренировочный цикл во время предсоревновательных сборов, произошла частичная инактивация признаков разрушения элементов в биологической жидкости. В начале предсоревновательных сборов появились глубокие разломы краевой белковой зоны и отсутствовало четкое обнажение краевой белковой зоны (значение показателя составило 1,42±0,03,  $p < 0,05$ ). В начале спортивного сезона отмечалось относительное выравнивание краевой зоны, в том числе и той, которая имела многочисленные недостатки.

Получены данные, свидетельствующие о возможности использования метода кристаллоскопии ротовой жидкости для определения адаптационных резервов футболистов в разные периоды

годового макроцикла. Мы считаем, что данный вид медико-педагогического контроля необходим для коррекции тренировок и соревнований с учетом метаболических изменений в организме спортсменов и для купирования дезадаптационных состояний у спортсменов.

**Заключение.** Установлена информативность и надежность прогнозирования состояния регуляторных механизмов спортсменов в разные периоды их годового макроцикла. Показано напряжение механизмов регуляции в начале тренировочных сборов, что подтверждается снижением параметров кристаллизации, индекса структурности, степени деструкции фации, выраженности краевой белковой зоны. Установлено наличие качественной и количественной трансформации кристаллоскопической картины биологической жидкости в цифровом интегральном индикаторе фаций. В начале тренировочных сборов наблюдается значительное уменьшение количества сложных дендритных структур, наличие единичных мелких кристаллов, крупных структурных разрушений и множественных трещин в образцах микрополимеров, а к началу спортивного сезона показатели нормализуются, что обусловлено процессами адаптации футболистов.

#### **Список литературы:**

1. Бочарин И.В., Гурьянов М.С., Киселев Я.В. Оценка оздоровительного эффекта занятий пилатесом на параметры функционального состояния организма у студентов-медиков // Карельский научный журнал. 2021. № 4 (37). С. 5-8.

2. Киселев Я.В., Гурьянов М.С., Эделев А.С. Исследование физиологических параметров на приборе ms-fit01 команды по флорболу "Мининский университет" // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здорового образа жизни на современном этапе. 2020. С. 56-60.

3. Мартусевич А.К., Ковалева Л.К., Козлова Л.М., Феофилова М.А., Голыгина Е.С. Кристаллоскопическая оценка адаптации организма к различным физиологическим стрессирующим ситуациям // Якутский медицинский журнал. 2019. № 2 (66). С. 11-13.

4. Belskaya, L.V., Sarf, E.A., Kosenok, V.K. Correlation interrelations of saliva and plasma composition in blood and in norm. *Clinical laboratory diagnostics*, 2018; 63(8): 477-482. (In Russian).

5. Mardiana Yanesti Nuravianda Lestari, Eko Farida. Identification of LDH serum levels in male Wistar rats that were given a modified tempeh-based sports drink. *Journal of Physical Education and Sport*, 2021; Vol. 21 (4): Art 230: pp. 1822-1828. DOI: [10.7752/jpes.2021.04230](https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04230).

6. Martusevich A., Bocharin I., Karuzin K., Guryanov M., Uspenskaya O., Kolokoltsev M., Vyazovichenko Y., & Romanova E. Comprehensive assessment of structural and metabolic peculiarities of blood plasma in highly qualified athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2022; 22(1): 160-166. DOI: [10.7752/jpes.2022.01020](https://doi.org/10.7752/jpes.2022.01020).

7. Martusevich, A.K., Karuzin, K.A., Bocharin, I.V., & Surovegina, A.V. Monitoring the effectiveness of personalized metabolic correction in athletes using biocrystallography techniques. *International Journal of Biology and Biomedical Engineering*, 2022; 16: 175-178.

8. Vahdatahar, E., Junius, N., & Budayova-Spano M. (2021). Optimization of Crystal Growth for Neutron Macromolecular Crystallography. *J Vis Exp.*, 2021: 13(169). DOI: 10.3791/61685.

## **РОЛЬ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Макунина О.А.**

кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии  
Уральский государственный университет физической культуры,  
г. Челябинск

**Аннотация:** в статье представлены результаты лонгитюдных исследований уровня проявления критериев здоровьесберегающей компетентности студентов ( $n=213$ ) в динамике обучения в вузе в условиях мониторинга физического состояния. Методами анкетирования, тестирования, наблюдения и научно-исследовательских работ студентов оценивали ценностно-смысловой (личностный), гносеологический и деятельностный компоненты здоровьесберегающей компетентности студентов. Установлено, что к концу исследования (2023 год) компоненты здоровьесберегающей компетентности студентов экспериментальной группы оказались выше на 63,3–100% по сравнению с результатами студентов контрольной группы ( $p>0,05$ ). Для экспериментальной группы проводились мероприятия по профилактике и коррекции психофизиологических состояний (комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, научно-исследовательская работа студентов, интерактивные формы образовательной деятельности и другое). Эффективность мониторинга физического состояния студентов в динамике обучения проявляется в увеличении уровня ценностно-смыслового, гносеологического и деятельностного компонентов здоровьесберегающей компетентности студентов.

**Ключевые слова:** мониторинг, здоровье студентов, здоровьесберегающее поведение, здоровый образ жизни.

## **THE ROLE OF MONITORING THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENT-ATHLETES IN THE FORMATION OF HEALTH- ORIENTED BEHAVIOR**

**Makunina O.A.**

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

**Abstract:** the article presents the results of longitudinal studies of the level of manifestation of the criteria of health-saving competence of students ( $n=213$ ) in the dynamics of education at the university in the conditions of monitoring physical condition. The methods of questioning, testing, observation and research works of students were used to evaluate the value-semantic (personal), epistemological and activity components of students' health-saving competence. It was found that by the end of the study (2023), the components of the health-saving competence of students in the experimental group were 63.3-100% higher compared

to the results of students in the control group ( $p>0.05$ ). For the experimental group, measures were carried out for the prevention and correction of psychophysiological conditions (comprehensive educational, training and educational activities, research work of students, interactive forms of educational activities, etc.). The effectiveness of monitoring the physical condition of students in the dynamics of learning is manifested in an increase in the level of value-semantic, epistemological and activity components of students' health-preserving competence.

**Keywords:** monitoring, students' health, health-saving behavior, healthy lifestyle.

В научных публикациях представлены противоречивые сведения о состоянии здоровья студентов и его динамике в период обучения в вузе. По результатам исследований 68,6% студентов сегодня не применяют методы самоконтроля за уровнем своего здоровья [1, 7]. Установлено, что лишь 40-45% студентов владеют высоким уровнем здоровьесберегающих компетенций [1, 3].

В образовательном стандарте высшего образования «Требования к результатам освоения программы бакалавриата» установлены универсальные компетенции в категории здоровьесбережения:

- "способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)";
- "способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)".

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни входит в круг обязанностей администраций образовательных учреждений и каждого педагогического работника.

Сохранение здоровья студентов как научная и практическая проблема требует не только создания соответствующих социально-гигиенических условий, но и формирования компетенций на поддержание должного уровня здоровья.

Научные работы по вопросам здоровьесберегающего поведения в основном констатирующего характера. Только в единичных работах представлен педагогический опыт вузов по формированию здоровьесберегающего поведения студентов [2].

Здоровьесберегающая компетенция является важным компонентом подготовки студентов и «представляет собой сложное явление, включающее в себя совокупность ценностных ориентаций, знаний, умений и навыков, личностных качеств в области поддержания и сохранения здоровья» [5].

В работе Юговой Е.А. [7] предлагается комплекс заданий и проверочных методов, позволяющих оценить компетенции студентов и их готовность к соблюдению здорового образа жизни. В данной публикации

автор утверждает, что «грамотно функционирующая рейтинговая система также является здоровьесберегающей, так как снимает функциональную нагрузку с организма студента при подготовке к зачету и экзамену» [7]. Данный вывод не подтвержден научными исследованиями, является отдельным мнением автора. Спустя десятилетие, мы не отмечаем положительной динамики психофизиологических показателей здоровья студентов [4].

Цель настоящего исследования: провести анализ уровня проявления критериев здоровьесберегающей компетентности студентов в динамике обучения в вузе в условиях мониторинга физического состояния.

Обследовали практически здоровых студентов. В исследовании на основе добровольного согласия приняли участие лонгитюдно 213 студентов с 1 по 4 курсы обучения Уральского государственного университета физической культуры. Из общей выборки участников исследования 220 человек 100 студентов в период с 2019 года по 2023 гг. лонгитюдно участвуют в мониторинге физического состояния и ежегодно в динамике (начало и конец учебного года) выполняют батарею тестов по оценке психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов физического состояния [6]. Группа контроля (n=113) не участвовали в мониторинге физического состояния. За период с 2019 по 2023 гг. проведено больше 10 тыс. измерений показателей морфофункционального и психофизиологического статуса студентов [6].

Методами анкетирования, тестирования, наблюдения и научно-исследовательских работ студентов оценивали ценностно-смысловой (личностный), гносеологический и деятельностный компоненты здоровьесберегающей компетентности студентов [1].

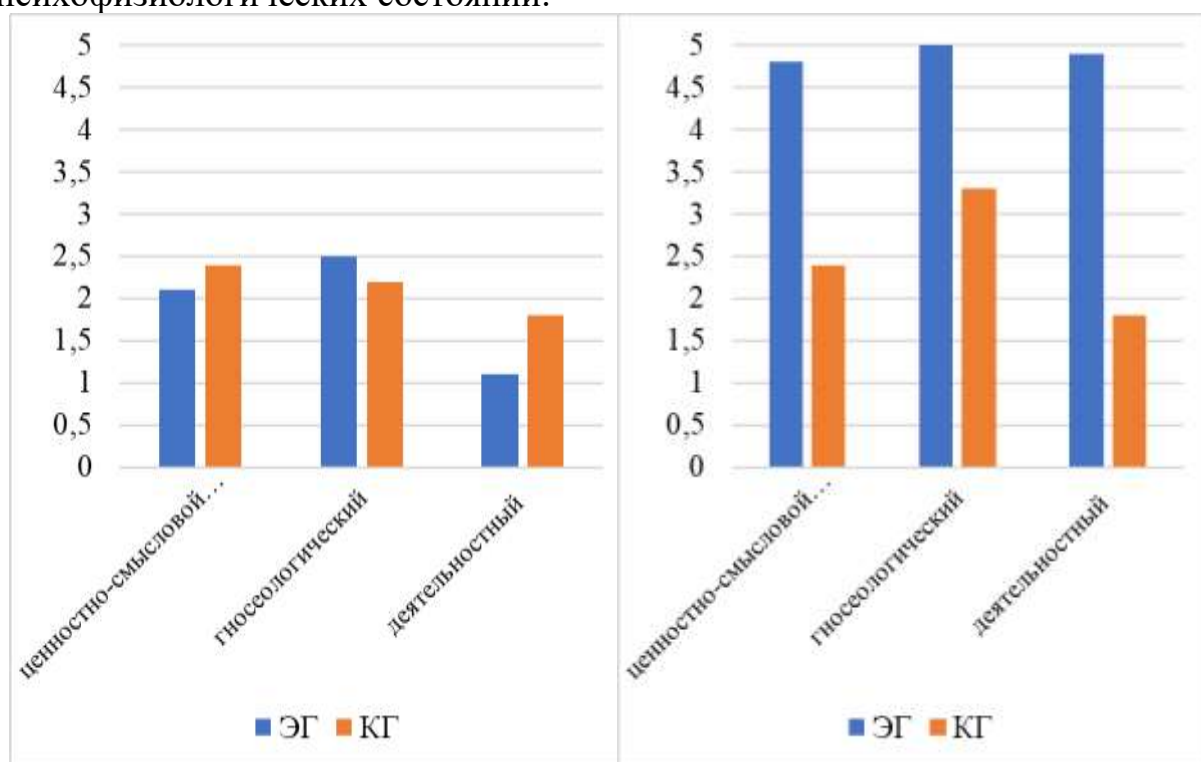
Математические и статистический анализ проводили с применением программного обеспечения Jamove, Excel. Выборка соответствовала нормальному распределению, достоверность различий определяли по t-критерию Стьюдента.

**Результаты исследования** уровня проявления критериев здоровьесберегающей компетентности студентов в динамике обучения в вузе представлены на рисунке 1.

В начале исследования в 2019 году компоненты уровня здоровьесберегающей компетентности студентов экспериментальной и контрольной групп имели одинаковые значения в диапазоне 1,1-2,5. В конце исследования в 2023 году компоненты уровня здоровьесберегающей компетентности студентов экспериментальной группы оказались выше на 63,3–100% по сравнению с результатами студентов контрольной группы ( $p>0,05$ ).

Студенты контрольной группы в начале 2019 года были обследованы и обучены методам самоконтроля. Вся батарея психофизиологических тестов переведена в облачные сервисы forms.yandex.

Система мониторинга предполагает сбор, хранение, отслеживание динамики показателей психофизиологического состояния и организация мероприятий по разработке рекомендаций коррекции и профилактики психофизиологических состояний.



в начале исследования (2019 г.)

в конце исследования (2023 г.)

**Рисунок 1 – Уровень проявления критериев здоровьесберегающей компетентности студентов**

Мероприятия по профилактике и коррекции психофизиологических состояний проводились обязательно для студентов экспериментальной группы и представлены комплексной просветительской, обучающей и воспитательной деятельностью в вузе. Также большое значение в повышении компетентности студентов в вопросах здоровьесбережения имеет научно-исследовательская работа студентов, интерактивные формы образовательной деятельности и другое.

Здоровьесбережение в период получения профессионального образования должно стать частью педагогической системы, способствующего формированию компетенций будущих бакалавров физической культуры.

Эффективность мониторинга состояния здоровья студентов в динамике обучения проявляется в увеличении уровня ценностно-смыслового, гносеологического и деятельностного компонентов здоровьесберегающей компетентности студентов.

Проводимый мониторинг физического состояния формирует у студентов осознанный характер мотивов своей будущей деятельности,

повышает мотивацию к ведению здорового образа жизни и потребность в развитии здоровьесберегающих компетенций в процессе профессиональной деятельности, расширяет теоретические знания и практические умения в вопросах здоровьесбережения, формирует навык применения знаний в учебно-методической деятельности; способствует экстраполяции имеющихся знаний по вопросам здорового образа жизни в соответствии с современными требованиями, в том числе в условиях цифровизации жизни.

#### **Список литературы:**

1. Зеер Э.Ф., Югова Е.А. Критерии и показатели оценки здоровьесберегающей компетентности студентов // Педагогическое образование в России. 2014. № 10. С. 78-82.
2. Кugno Э.Э., Ярошевич И.Н., Якимов К.В. Здоровье и физическое состояние студентов 1 курса в Ангарском государственном техническом университете // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 177-182.
3. Макунина О.А., Романова Е.В. Сравнительный анализ пищевого поведения студентов разных регионов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 2 (18). С. 69-76.
4. Макунина О. А., Ботагариев Т. А., Быков Е. В. Показатели соматического здоровья студентов, занимающихся общей физической подготовкой // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8, № 1. С. 94-100.
5. Романова Л. М., Кочура А. С. Структура компетенций здоровьесбережения студентов вуза // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: Материалы 23-й Международной научно-практической конференции. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2018. С. 131-134.
6. Технология оценки психофизиологических функциональных состояний студентов-спортсменов: Методические рекомендации. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2022. 36 с.
7. Югова Е.А. Технологии оценки сформированности здоровьесберегающей компетентности студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. № 12. С. 206-211.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ АСИММЕТРИИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ**

**Миронов А.О.**

к.п.н., доцент кафедры физической культуры, спорта и здоровья  
Российская академия народного хозяйства и  
государственной службы, г. Москва

**Аннотация:** В исследовании выявлены различия в максимальной скорости и точности удара, выполняемого доминирующей и менее активной рукой квалифицированными тхэквондистами. Измерялась максимальная скорость и длина траектории движения при выполнении удара обеими руками Результаты исследования



показывают, что спортсмены тхэквондо высокой квалификации имеют различную скорость удара и одинаковую длину траектории удара доминирующей и менее активной рукой.

**Ключевые слова:** квалифицированные тхэквондисты, функциональная асимметрия, скорость и точность удара.

## FUNCTIONAL MANIFESTATION OF INDIVIDUAL SPATIAL ASYMMETRY IN QUALIFIED TAEKWONDISTS

**Mironov A.O.**

Russian Academy of National Economy and  
Public Administration, Moscow

**Abstract:** The study revealed differences in the maximum speed and accuracy of the strike performed by the dominant and less active hand by qualified taekwondo fighters. The maximum speed and length of the trajectory of movement were measured when striking with both hands. The results of the study show that highly qualified taekwondo athletes have different strike speeds and the same length of the strike trajectory with the dominant and less active hand.

**Keywords:** qualified taekwondo fighters, functional asymmetry, speed and accuracy of impact.

Успешность выступлений в тхэквондо на соревнованиях высокого ранга обусловлена способностью наносить удары обеими руками с равной степенью эффективности [5]. На практике ударная техника большинства спортсменов характеризуется функциональной индивидуально-пространственной асимметрией (односторонней инверсией) – преобладанием ударов, выполняемых ведущей конечностью, что обусловлено доминированием определённого полушария мозга, чаще всего правого.

Выполненными исследованиями установлены достоверные различия между доминирующей и более пассивной сторонами тела в продуктивном решении двигательных задач верхними конечностями спортсмена [1]. Учёт фактора односторонней инверсии обуславливает улучшение тактической подготовки на основе изучения особенностей ударной техники спортсменов в тхэквондо [2].

На теоретическом уровне понятие индивидуально-пространственной асимметрии связано с функциональными различиями в работе полушарий головного мозга. В частности, левое полушарие специализируется на точном контроле мелкой моторики с обеих сторон, в то время как работа правого полушария более связана с проявлением двусторонних сенсорных пространственных способностей, выражением эмоций и выполнением двигательных функций [7].

Выполненные исследования свидетельствуют о том, что около 80 % людей являются правшами и до 20 % – левшами. Непонимание

тактических действий соперников с противоположной индивидуально-пространственной асимметрией может привести к поражению в поединке.

В некоторых интерактивных видах спорта, таких как теннис, фехтование, спортивные единоборства, результативность в которых зависит от специфических для данного вида спорта перцептивных или превосходящих навыков спортсмены-левши могут оказаться более успешны [3, 4].

В тхэквондо при поединке с соперником, обладающим противоположной индивидуально-пространственной асимметрией, способность превосхождения его действий может снижаться, что негативно сказывается на итоговом результате встречи. В тхэквондо, как правило, необходимо быстрое и точное выполнение приёмов обеими руками и ногами с одинаковой эффективностью, симметричные удары способствуют успешной реализации тулей тхэквондо [5].

Тули представляют собой серии последовательных движений, состоящих из ударов руками, ногами, блоков, а также движений скручивания, поворотов и прыжков, выполняемых с высокой интенсивностью. Максимальная скорость и длина удара обеими руками являются важнейшими характеристиками ударной техники.

Несмотря на то, что результатами исследований доказано существование различий в скорости движения ведущей и менее активной руки, без применения соответствующих измерительных устройств зафиксировать эти различия на практике достаточно трудно. С практической точки зрения, во время выполнения тулей тхэквондо на соревнованиях судьи могут не заметить подобной разницы в скорости удара разными руками. Подтверждением функциональной индивидуально-пространственной асимметрии могут послужить различия в фокусировке удара, выполняемого доминирующей и менее активной рукой.

Техника прямого удара являлась предметом биомеханических исследований в тхэквондо и карате, различие планов исследований не позволяет точно сравнить результаты. В различных исследованиях указывается скорость 7-11 м/с [6]. Различия в скорости обусловлены техникой исполнения и методами оценки скорости удара. Различия в скорости удара могут определяться различным уровнем навыков испытуемых, выполнением удара стоя или шагом, измерениями, выполненными в карате, техника которого отличается от технических приёмов тхэквондо. В проведённых исследованиях не изучались двусторонние различия в скорости ударов.

Цель исследования – выявить различия в максимальной скорости и точности удара, выполняемого доминирующей и менее активной рукой.

По программе исследования протестированы 28 квалифицированных тхэквондистов с доминированием правой руки в возрасте  $17,5 \pm 1,5$  лет.

При помощи диагностирующего прибора проверялись максимальная скорость и длина траектории движения при выполнении удара обеими руками. Конструкция прибора включала механический датчик, состоящий из беспроводного основания и телескопической штанги, свободно вращающейся в пределах  $45^\circ$  вокруг основания. Верхняя часть телескопической штанги, длина которой зависела от роста испытуемого фиксировалась на запястье спортсмена. Программное обеспечение LabVIEW 8.5 отображало данные на экране компьютера.

Удар выполнялся в стойке ходьбы тхэквондо, наносящая удар рука, у бедра, противоположная рука вытянута перед туловищем. Удар выполнялся максимально быстро прямо вперед в сплетение, противоположная рука одновременно приближалась к бедру. Во время удара туловище испытуемого оставалось в вертикальном положении.

Испытуемые выполняли по три последовательных удара каждой рукой, пауза между повторениями составляла 30 с, между сменой рук – 1 мин. В анализе использовались результаты с самой высокой скоростью движения каждой рукой и соответствующей длиной удара.

Угловая скорость  $w$  (с-1), исходя из значений угла  $a$  (рад) и времени  $t$  (с), рассчитывалась как:  $\Delta w = \Delta a / \Delta t$ .

Максимальная скорость удара определялась как максимальное значение угловой скорости во время удара.

Описательная статистика рассчитана для всех экспериментальных данных как среднее значение и стандартное отклонение. Различия в скорости и длине траектории удара между левой и правой рукой были проверены с помощью однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

Значения скорости удара кулаком правой руки колеблются в интервалах от 4,8 м/с до 12,9 м/с, среднее значение составляет  $7,7 \pm 1,3$  м/с; левой руки – от 5,5 м/с до 9,5 м/с, среднее значение  $5,8 \pm 1,6$  м/с. Средняя длина траектории удара правой рукой составляет  $49,6 \pm 2,8$  см; левой рукой –  $50,3 \pm 3,2$  см. Дисперсионный анализ показал значительную разницу в скорости удара, выполняемого правой и левой рукой ( $F = 7,6$ ) между правой и левой рукой. Существенных различий в длине траектории удара не установлено ( $F = 1,3$ ).

Результаты исследования показывают, что спортсмены тхэквондо высокой квалификации имеют различную скорость удара и одинаковую длину траектории удара доминирующей и менее активной рукой.

Следует отметить, что использование механического прибора для регистрации параметров удара в некоторой степени ограничивает свободу движения руки. Рука может свободно двигаться лишь в двух направлениях

влево-вправо и вперед-назад. Поскольку прямой удар должен быть выполнен целенаправленно в переднем направлении система обеспечивает достаточно места для правильного и беспрепятственного выполнения удара. Предлагаемая система не ограничена лабораторными условиями и позволяет проводить непосредственные измерения в тренировочном зале и в процессе соревнований.

В исследовании установлено, что существуют различия в точности удара между доминирующей и менее активной рукой. Исследования, проведённые другими авторами, подтверждают данный вывод. В них подчёркивается, что задачи, требующие точных движений, качественнее и точнее выполняются менее активной рукой по сравнению с доминирующей рукой. Каждая система «полушарие-конечность» специализируется на контроле различных, но взаимодополняющих функций движения: доминирующая система – на динамике движения, а дополняющая – на техническом исполнении. Другое возможное объяснение заключается в том, что преимущество правого полушария в пространственном планировании движений у правшей предоставляет выраженные преимущества в точности для левой руки. Кроме того, следует отметить, что скорость удара менее активной рукой является меньшей по сравнению со скоростью удара доминирующей рукой, что может обеспечить большую точность и, следовательно, одинаковую концентрацию на движениях обеих рук.

Можно предположить, что выполнение ударов доминирующей рукой напрямую связано со скоростью движения, а нанесение ударов менее активной рукой обуславливает большую точность, что приводит к одновременному решению задач по достижению точности и скорости удара. Подобное разграничение функций согласуется с выполнением типичных бинарных мануальных задач, при которых менее активная рука имеет тенденцию стабилизировать объект, в то время как доминирующая рука непосредственно выполняет двигательную задачу. По этой причине неправомерно делать вывод о более качественном выполнении двигательных задач доминирующей системой. Каждая система специализирована для уникальных процессов.

Симметричное воспроизведение фокуса удара обеими руками, вероятно, является результатом большого количества повторений данного приёма, что позволяет сделать вывод о том, что целевые тренировочные занятия способствуют развитию способностей, в равной степени характеризующих работу правой и левой конечности. Тренировочный процесс, направленный на развитие скоростно-силовых качеств, приводит к снижению различий в максимальной скорости выполнения ударов доминирующей и менее активной рукой, что способствует улучшению выполнения технических элементов в тхэквондо.

### Список литературы:

1. Болотин А.Э., Бакаев В.В., Ван Цвиетен К.Я., Понимасов О.Е., Мотовичев К.В. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 37-39.
2. Лайшев Р.А., Соломатин С.В., Соломатин А.В., Понимасов О.Е. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 190-194.
3. Миронов А.О., Соломатин А.В., Ананьин М.С., Машков К.Ю., Понимасов О.Е. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.
4. Понимасов О.Е., Лайшев Р.А. Условие индивидуально-двигательного опосредования как фактор валидности обучения прикладному плаванию // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 110-113.
5. Руденко Г.В., Симаков Д.А., Коростелев Е.Н. Современные тенденции применения сложнокоординационных ударов в тхэквондо // Теория и практика физической культуры. 2021. № 3. С. 83-84
6. Симаков А.М., Симакова Е.А., Симаков Д.А., Чистяков В.А. Методика развития функциональных возможностей спортсменов в виде спорта тхэквондо ИТФ // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 404-407.
7. Соломатин С.В., Соломатин А.В., Николаев И.В., Ананьин М.С., Понимасов О.Е. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 106-110.

## АДАПТИВНЫЕ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА С РАЗЛИЧНОЙ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ

**Павленкович С.С.**

кандидат биологических наук, доцент, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** в статье представлены результаты исследований реактивности сердечно-сосудистой системы студентов-спортсменов на вестибулярное воздействие. Показано, что степень тренированности вестибулярной сенсорной системы студентов-спортсменов зависит от их спортивной специализации. Установлены различия в степени реактивности сердечно-сосудистой системы студентов с разным уровнем вестибулярной устойчивости.

**Ключевые слова:** студенты-спортсмены, адаптация, сердечно-сосудистая система, вестибулярная устойчивость.

## ADAPTIVE REACTIONS OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT VESTIBULAR STABILITY

## **Pavlenkovich S.S.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** the article presents the results of studies of the reactivity of the cardiovascular system of student-athletes to vestibular effects. It is shown that the degree of fitness of the vestibular sensory system of student-athletes depends on their sports specialization. Differences in the degree of reactivity of the cardiovascular system of students with different levels of vestibular stability have been established.

**Keywords:** student-athletes, adaptation, cardiovascular system, vestibular stability.

Исследование индивидуальных особенностей, определяющих перспективность спортсмена и его способности к достижению высоких результатов, является одной из определяющих тенденций развития в современном спорте. Поэтому необходимым условием для этого является высокая индивидуальная адаптация к интенсивным и сложным раздражителям тренировочной и соревновательной деятельности [2, 6, 9].

Адаптация организма к физическим нагрузкам заключается в мобилизации и использовании функциональных резервов организма [6, 7], в совершенствовании имеющихся физиологических механизмов регуляции. В процессе адаптации организма к мышечной деятельности не появляется новых физиологических систем и механизмов, поэтому очень важно рационально использовать имеющиеся возможности для повышения двигательной активности человека [4, 5].

Функциональное состояние двигательной системы во многом зависит от устойчивости системы равновесия. Во многих видах спорта ведущее значение имеет вестибулярный аппарат, который является информатором о положении гравитационной вертикали при перемещении тела, обеспечивая при этом ориентацию тела и перераспределение мышечного тонуса [1, 3, 10].

Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к функции вестибулярного анализатора и его взаимодействию с другими системами. Возникающие при возбуждении вестибулярной сенсорной системы реакции могут служить критерием для оценки вестибулярной устойчивости. Исследование связей между вестибулярной, сердечно-сосудистой и дыхательной системами важно для оценки общего состояния и степени тренированности спортсмена [8, 9].

Проблеме адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам посвящены многочисленные работы, которые явились основополагающими для развития исследований в области физиологии физических упражнений и спорта. Особенно большое значение они имеют для удовлетворения энергетических потребностей организма при мышечной деятельности [4, 5, 10].

Целью работы явилось изучение особенностей адаптивных реакций сердечно-сосудистой системы студентов, занимающихся спортом, с различной вестибулярной устойчивостью.

Исследования проводились на базе Института физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского. В исследовании приняли участие 80 юношей-студентов 1-3 курсов, занимающихся лыжным спортом, легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, триатлоном, единоборствами и спортивными играми.

Функциональное состояние вестибулярной сенсорной системы исследовали с помощью специальных координационных проб (пальценосовая проба, проба Ромберга, проба Яроцкого), проб с вращением (вращательная и отолитовая пробы), а также «пищущего теста».

Оценка вестибуло-вегетативной устойчивости осуществлялась с использованием 2-минутной пробы непрерывной кумуляции ускорений Кориолиса (НКУК) на кресле Барани со скоростью  $180^{\circ}/с$  с активным наклоном головы вперед и выпрямлением (1 наклон за 2 с). О вестибулярной устойчивости обследуемых судили по изменению показателей частоты сердечных сокращений и систолического артериального давления, а также выраженности вегетативных расстройств по методике Н.Н. Лозанова и И.П. Байченко.

Для оценки вегетативных реакций у обследуемых юношей по общепринятым методикам определяли и рассчитывали основные показатели ССС: частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин); систолическое артериальное давление (САД, мм.рт.ст.); диастолическое артериальное давление (ДАД, мм.рт.ст.); пульсовое давление (ПД, мм.рт.ст.); минутный объем крови (МО, л); систолический объем крови (СО, мл); коэффициент выносливости Квааса (КВ, усл.уд); вегетативный индекс Кердо (ВИК,%); адаптационный потенциал Р.М. Баевского (АП, балл). Все показатели определяли до и после проведения пробы НКУК.

Результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

Распределение студентов-спортсменов на группы осуществлялось по степени вестибулярной устойчивости по методике Н.Н. Лозанова и И.П. Байченко.

В ходе исследования выявлены 2 группы студентов: с высокой и средней вестибулярной устойчивостью. В 1 группу с высокой степенью вестибулярной устойчивости ( $4,72 \pm 0,03$  балла) вошли студенты специализаций «Спортивные игры», «Гимнастика» и «Лыжи», во 2 группу со средней вестибулярной устойчивостью ( $3,31 \pm 0,04$  балла) – юноши, занимающиеся легкой атлетикой, плаванием, триатлоном и единоборствами.

При проведении пальценосовой пробы у обследованных юношей нарушений мышечно-суставной чувствительности не выявлено.

Время сохранения равновесия в группе юношей с высокой степенью вестибулярной устойчивости в пробе Ромберга составило в среднем  $11,4 \pm 0,7$  с, в пробе Яроцкого –  $74,6 \pm 2,6$  с, а со средней степенью вестибулярной устойчивости –  $8,4 \pm 0,4$  с и  $43,1 \pm 0,95$  с соответственно.

При сопоставлении результатов проб Ромберга и Яроцкого выявлены достоверные отличия у обследуемых. Так, у юношей 1 группы зафиксирована хорошая и удовлетворительная оценка проводимых проб, а во 2 группе – удовлетворительная и неудовлетворительная оценка.

Среднее время глазного нистагма по результатам вращательной пробы у юношей в группах с высокой и средней степенью вестибулярной устойчивости не имело достоверных отличий.

По реактивности на вращательную пробу юноши в каждой группе были распределены на 3 подгруппы: с нормальной, пониженной и повышенной возбудимостью рецепторов ампул полукружных каналов. Однако в каждой группе у большинства юношей зафиксирована нормальная реакция на пробу.

По чувствительности к отолитовой реакции среди юношей выявлено 2 группы. В 1 группу вошли юношей, у которых после проведения пробы не наблюдалось соматических и видимых вегетативных реакций.

Юноши, отнесенные ко 2 группе, при незначительном отклонении туловища от оси вращения испытывали легкое головокружение и реагировали на пробу ярко выраженными вегетативными расстройствами: покраснение кожи лица, учащение пульса и дыхания.

Анализ результатов «пишущего теста» показал, что у юношей 1 группы средняя величина угла отклонения от линии в пробе вертикального письма составила  $9,1 \pm 0,6^{\circ}$ , а в пробе горизонтального письма –  $2,9 \pm 0,5^{\circ}$ . Во 2 группе результаты юношей были достоверно выше по сравнению с таковыми лиц 1 группы:  $14,3 \pm 1,2^{\circ}$  и  $6,1 \pm 0,7^{\circ}$  соответственно. Отметим, что у всех юношей 1 группы результаты «пишущего теста» соответствовали норме, тогда как во 2 группе выявлены отклонения у 35% обследованных в пробе горизонтального письма и у 45% лиц в пробе вертикального письма.

По данным исследований, у юношей с высокой устойчивостью в состоянии относительного физиологического покоя отмечается более экономная работа системы кровообращения, что выражается в достоверно более низких средних значениях ЧСС ( $66,2 \pm 1,5$  уд/мин) по сравнению с таковыми лиц со средней устойчивостью вестибулярного анализатора ( $p < 0,05$ ). Показатели САД ( $118,4 \pm 1,2$  мм.рт.ст. и  $123,9 \pm 1,4$  мм.рт.ст.), ДАД ( $74,3 \pm 1,1$  мм.рт.ст. и  $76,5 \pm 1,2$  мм.рт.ст.) и ПД ( $44,1 \pm 1,0$  мм.рт.ст. и  $47,4 \pm 1,0$  мм.рт.ст.) в обеих группах соответствуют возрастным нормам. Однако у



юношей со средней вестибулярной устойчивостью показатель САД достоверно выше ( $p < 0,05$ ), чем у спортсменов 1 группы.

О состоянии центральной гемодинамики судили по показателям СО и МО. Отметим, что СО соответствует возрастной физиологической норме ( $66,7 \pm 0,9$  мл) и не имеет достоверных отличий от показателей сверстников 2 группы. Главный гемодинамический показатель (МО), равный  $4,4 \pm 0,1$  л/мин у юношей 1 группы, свидетельствует о рациональной работе ССС, в то время как у спортсменов 2 группы достоверно более высокие значения указывают на снижение резервных возможностей ССС.

Величина коэффициента экономичности (КВ) кровообращения у юношей обеих групп указывает на достаточные функциональные возможности сердечной мышцы. Более детальный анализ коэффициента выносливости внутри каждой группы выявил спортсменов с достаточными и сниженными функциональными возможностями сердца. Причем распределение юношей по данному параметру в группах с различной вестибулярной устойчивостью существенно не отличалось.

При детальной оценке нейровегетативного статуса юношей по показателю ВИК в каждой группе выявлены 3 подгруппы: с преобладанием симпатических влияний, с преобладанием парасимпатических влияний и со сбалансированными влияниями обоих отделов вегетативной нервной системы на деятельность сердца. Тем не менее, среднее отрицательное значение ВИК у большинства юношей в обеих группах указывает на превалирование парасимпатических влияний на деятельность сердца. Это обеспечивает в состоянии покоя более экономичную в энергетическом отношении деятельность органов кровообращения.

На основании нормативных величин Р.М. Баевского установлено, что у всех юношей 1 группы наблюдается удовлетворительное состояние адаптации (АП не превышает верхней границы нормы 2,1 балла). Следует отметить, что у обследуемых 2 группы величина индекса АП соответствует стадии напряжения адаптационных механизмов.

Проведение пробы НКУК позволило установить определенную зависимость между уровнем вестибулярной устойчивости юношей и особенностями их вестибуловегетативной реактивности.

В ходе исследований у юношей с высокой вестибулярной устойчивостью после проведения пробы НКУК ЧСС увеличивалась на 8,5% от базисного показателя при практически неизменных показателях АД.

У юношей 2 группы после вестибулярной стимуляции отмечены противоположные сдвиги в показателях гемодинамики. Так, ЧСС снижалась на 15,2%, САД и ПД увеличивались на 1,8% и 6,1% соответственно. Более детальный анализ изменения ЧСС в ходе пробы НКУК показал, что у большинства юношей (69%) 1 группы увеличивалась,

а у 31% – не изменялась. Во 2 группе обследуемые были распределены на 2 группы: у 40% ЧСС повышалась, а у 60% – понижалась.

В процессе нагрузки на вестибулярный аппарат КВ у юношей 1 группы увеличивался на 8,6%, но не превышал верхней границы физиологической нормы, что указывает на большие функциональные возможности ССС. Кроме того, МО увеличивался на 11,4%. У спортсменов 2 группы ускорение Кориолиса привело к снижению КВ на 17,3%, а МО – на 10,2%. Несмотря на незначительное увеличение СО у юношей обеих групп, достоверных отличий данный показатель по сравнению с базисным не имел.

Отметим, что юноши с высокой и средней вестибулярной устойчивостью полностью перенесли пробу НКУК без видимых нарушений в двигательной и вегетативной сферах. На основании средних значений АП (2,1 балла) можно заключить, что адаптация к изменяющимся условиям среды протекала удовлетворительно у большинства спортсменов с высокой вестибулярной устойчивостью. У 50% юношей со средней вестибулярной устойчивостью за счет снижения гемодинамических показателей отмечено удовлетворительное состояние адаптационных механизмов, а 50% выявлено их напряжение.

Таким образом, исследования показали, что реактивность вестибулярной сенсорной системы студентов, занимающихся спортом, зависит от базисного состояния механизмов, регулирующих деятельность ССС и от степени тренированности вестибулярного аппарата.

#### **Список литературы:**

1. Бачериков Е. Л., Сарайкин Д. А., Дятлов Д. А., Камскова Ю. Г. Оценка вестибулярной функции в условиях спортивной деятельности как характеристика статокINETической устойчивости организма в функциональной подготовленности спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 100-102.
2. Беляков А.А., Дахин А.Н. Основы методики контроля вестибулярной устойчивости // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: сборник материалов межведомственного круглого стола. Иркутск, 2017. С. 266-270.
3. Зайцев А.А., Полещук Н.К. Дифференцированный подход к аттестации вестибулярной устойчивости и динамике ее развития // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2017. № 3 (41). С. 105-113.
4. Кыдырова М.А., Каниметова К.А. Вестибулярная устойчивость и реакция сердечно-сосудистой системы на вестибулярное раздражение у спортсменов борцов // Вестник физической культуры и спорта. 2019. № 2(25). С. 99-106.
5. Павленкович С.С., Бриленок Н.Б. Вестибуло-вегетативная реактивность студентов физкультурного вуза // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов V Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 17-18 мая 2022 года. Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2022. С. 322-326.

6. Токаева Л.К., Павленкович С.С. Физическая работоспособность как интегральный показатель функционального состояния и физического здоровья студентов педагогического вуза // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2011. № 25. С. 645-649.

7. Токаева Л.К., Павленкович С.С. Зависимость вестибуло-вегетативной устойчивости студентов-спортсменов от уровня тревожности // Фундаментальные исследования. 2012. № 2-2. С. 372-376.

8. Чинкин А.С., Хуснуллина Р.И. Оценка влияния спорта на вестибулярную устойчивость // Успехи современного естествознания. 2006. № 4. С. 107.

9. Шиллер И.Е. Вестибулярная устойчивость студентов-спортсменов // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой: Материалы Международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых, Челябинск, 25 марта 2021 года. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 197-202.

10. Шиллер, И. Е. Состояние вестибулярной системы студентов-спортсменов разных спортивных специализаций // Проблемы и перспективы физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой: сборник научных трудов молодых ученых, Челябинск, 25 марта 2021 года. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. С. 298-302.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО КАЧЕСТВА ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Паршина Ю.В.**

студент Северо-Западный институт управления РАНХиГС  
г. Санкт-Петербург

(научный руководитель – к.п.н., доцент Морозова Л.В.)

Северо-Западный институт управления РАНХиГС, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** В исследовании проведена оценка гибкости студенток управленческого вуза при прохождении курса художественной гимнастики в течение учебного года. Целью данного исследования является оценка гибкости студенток управленческого вуза при прохождении курса художественной гимнастики в течение учебного года. Исследование проводилось в течение учебного года. Выборку испытуемых составили 54 студентки в возрасте  $20,5 \pm 0,4$  лет. Испытуемые выполняли три теста для оценки гибкости различных звеньев тела. Результаты исследования подтверждают эффективность средств художественной гимнастики в увеличении амплитуды движений.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, гибкость, физическое воспитание, студентки.

## **DEVELOPMENT OF SPECIAL QUALITY OF FLEXIBILITY OF STUDENTS BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS**

**Parshina Yu.V.**

North-Western Institute of Management RANEPА, St. Petersburg

**Abstract:** The study assessed the flexibility of female students of a management university when taking a rhythmic gymnastics course during the academic year. The purpose of this study is to assess the flexibility of female students of a management university when taking a rhythmic gymnastics course during the academic year. The study was conducted during the academic year. The sample of subjects consisted of 54 female students aged  $20.5 \pm 0.4$  years. The subjects performed three tests to assess the flexibility of various parts of the body. The results of the study confirm the effectiveness of rhythmic gymnastics in increasing the range of motion.

**Keywords:** rhythmic gymnastics, flexibility, physical education, female students.

Программы спортивного отбора сосредоточены на оценке антропометрических данных и специальных качеств спортсменов.

Художественная гимнастика является ациклическим видом спорта и требует достаточной физической подготовленности. Одной из её составляющих является гибкость, которая вносит до 60 % вклада в успешности выступления гимнасток. Качество гибкости определяет выполнение движений в суставе или серии суставов с максимально возможной амплитудой [3]. Классификация гибкости включает динамическую и статическую гибкость. Отдельные звенья опорно-двигательного аппарата различных людей обладают различной степенью гибкости. Гибкость как компонент физической подготовки играет важную роль в состоянии общего здоровья и достижении спортивных результатах в спорте [2, 5].

Оптимальный уровень развития гибкости способствует увеличению функционального диапазона движения, улучшению осанки и мышечной симметрии, снижению травматизма, предотвращению болезненности мышц после тренировки и повышению уровня спортивных навыков и эффективности мышечной деятельности [1, 6].

Программа университетского образования по физическому воспитанию на основе художественной гимнастики включает упражнения с использованием скакалки, обруча, мяча, булавы, ленты и без предмета, используемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия [8]. При реализации курса акцент ставится на безопасное, систематическое и эффективное применение используемых приемов и движений на гибкость суставов [7].

Художественная гимнастика, основными физическими элементами которой являются повороты, баланс и прыжки, требует высокой, иногда предельной подвижности в суставах [4].

Исходя из предположения о том, что общая гибкость как базовое физическое качество для обучения упражнениям художественной гимнастики может быть потенциальным фактором успеха в овладении средствами элективной физической культуры, проведено исследование, направленное на развитие эластичности связок и мышц занимающихся.

Целью данного исследования является оценка гибкости студенток управленческого вуза при прохождении курса художественной гимнастики в течение учебного года. Студентки, участвовавшие в исследовании, посещали два занятия в неделю.

Исследование проводилось в течение учебного года. Выборку испытуемых составили 54 студентки в возрасте  $20,5 \pm 0,4$  лет.

Испытуемые выполняли три теста для оценки гибкости различных звеньев тела.

Тест на амплитуду движений в плечевом суставе включал круговые движения руками с палкой узким хватом. Задание выполнялось трижды, результат фиксировался в сантиметрах.

Наклон вперед в положении стоя на скамье с прямыми ногами. Задание также выполнялось три раза, результат фиксировался в сантиметрах.

Тест в шпагате ног в положении лежа на спине, отметки амплитуды движения располагалась на стене перед испытуемым. Упражнение выполнялось трижды.

Оценочные показатели сообщались испытуемым перед выполнением теста.

Данные были проанализированы с использованием статистического пакета для социометрии (версия 11.0). Рассчитаны описательные статистики для всех переменных (среднее, минимальное, максимальное, диапазон, стандартный отклонение, асимметрия и эксцесс). Нормальность распределений проверялась с помощью теста Колмогорова-Смирнова. Для расчета различий использовали t-критерий для зависимых выборок между начальным и конечным измерением. Все коэффициенты считались значимыми при  $p < 0,05$ .

Описательная статистика для всех переменных представлена в таблице 1. Результаты испытуемых в выполнении тестов имеют нормальное распределение. Отрицательное распределение асимметрии свидетельствует о доступности выполненных тестов для студенток, за исключением теста на амплитуду движений в плечевых суставах. Причиной может быть то, что студентки хорошо знакомы с аналогичными тестами. Тест на шпагат имеет положительное смещение асимметрии ( $A_3 > 0$ ), так как данное упражнение не знакомо испытуемым. Величины эксцесса показывают высокую дисперсию результатов по всем двигательным переменным.

Критерий Стьюдента для зависимой выборки показал заметные статистические различия в средних арифметических значениях между начальным и итоговым измерениями во всех двигательных тестах ( $p < 0,05$ ). Полученные результаты закономерны, поскольку в отделении художественной гимнастики студентки выполняют значительный объём упражнений с предметами и без них для развития гибкости. Частота,

интенсивность и продолжительность выполнения упражнений значительно влияют на различия в тестированиях.

**Таблица 1**

**Описательная статистика показателей студенток**

Показатель	до	после	SD	t
Амплитуда движений в плечевом суставе (ширина хвата), см	62,7±6,7	56,6±8,4	13,12	5,8
Наклон вперед стоя на скамье с прямыми ногами, см	16,7±2,4	21,2±5,4	5,15	6,4
Шпагат в положении лежа на спине, см	120,8±10,4	133,4±10,8	15,05	4,7

Основные критерии отбора в художественной гимнастике диктуются жёсткими требованиями, предъявляемыми занимающимся со стороны данного вида спорта. В требованиях спецификации для художественной гимнастики главными критериями являются гибкость и эстетичность движений.

Художественная гимнастика положительно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, увеличивает мышечный тонус, а также функциональное состояние связок и мышц. Согласно образовательной программе по виду спорта художественная гимнастика должна формировать одно из основных направлений элективной физической культуры в вузе. Отбор в секцию художественной гимнастики заключается в оценке уровня двигательных способностей студенток.

По итогам занятий выделены основные элементы гимнастических движений, необходимых для усвоения: повороты вперед, назад, перекаат, упражнения с предметами, шпагаты, пуловер, присед и прыжки. Уровень исполнения оценивается с выставлением оценок по 4-балльной шкале. Необходимо учитывать мнение занимающихся, чтобы получить информацию о количестве уроков в неделю, содержании и материально-техническое оснащение тренировочных занятий.

Установлено, что студентки стремятся выполнить больше различных видов гимнастических упражнений, чем предлагается учебной программой, однако не все упражнения оказались доступны для освоения на первоначальном этапе ввиду недостаточного развития гибкости студенток. Анализ взаимосвязи между параметрами гибкости и гимнастическими показателями в соревнованиях по многоборью и с отдельными предметами показал, что студентки, занимавшиеся художественной гимнастикой в течение учебного года, выполнили тесты на гибкость с широкой амплитудой движений в плечевых и тазобедренных суставах.

Результаты показали, что гимнастическая работоспособность более тесно коррелировала со показателями гибкости, полученными сразу после выполнения гимнастических элементов или с последующими

специфическими положениями тела, характеризующимися высокой степенью растягивания связок и мышц (амплитуда движений в плечевом суставе,  $r = 0,825$ ; наклон вперед стоя на скамье с прямыми ногами,  $r = 0,810$ ), чем при измерении в обычных условиях без предшествующей нагрузки ( $r = 0,634$ ).

При сопоставлении результатов при работе с отдельными предметами наиболее высокие корреляционные связи были обнаружены между работой с мячом и амплитудой движений в плечевом суставе в тесте с прокручиванием мяча ( $r = 0,734$ ), а также между работой с лентой и наклоном вперед стоя на скамье с прямыми ногами.

Результаты исследования показывают, что параметры пострурального колебания, измеренные сразу после определенных гимнастических элементов или отдельных статических гимнастических положений, могут быть использованы для контроля эффективности развития качества гибкости студенток, занимающихся по программе элективной физической культуры в секции художественной гимнастики.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что студентки за год обучения по программе художественной гимнастики добились значительных результатов по отношению к исходному уровню развития гибкости. Результаты исследования подтверждают, что упражнения на растягивание связок и мышц, широко представленные в содержании средств художественной гимнастики приводят к увеличению функциональной амплитуды движений.

В целом упражнения художественной гимнастики, развивающие гибкость, позитивно влияют на снижение травматизма, улучшение спортивных результатов, уровень психического и физического здоровья студенток.

#### **Список литературы**

1. Быстрова И.В., Семibrатова И.С. Программированный курс по художественной гимнастике для магистров // Учебно-методическое пособие. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. 58 с.
2. Головки А.А., Понимасов О.Е. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 112-115.
3. Курочкин М.В., Курочкина Е.В., Понимасов О.Е. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 259-262.
4. Кулишова А.В., Савенко М.А., Понимасов О.Е. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 291-294.
5. Лобанов Ю.Я., Понимасов О.Е., Дзюба Н.М. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального

состояния студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 219-222.

6. Мельникова Т.И., Морозова Л.В., Виноградова О.П., Понимасов О.Е. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 277-280.

7. Миронов А.О., Соломатин А.В., Ананьин М.С., Машков К.Ю., Понимасов О.Е. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.

8. Удалова М.А. Технология совмещения предметной и физической подготовки гимнасток, выступающих в групповых упражнениях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 427-430.

## **ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВАХ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ**

**Петручек Е.А.**

Студент, Российский государственный педагогический университет  
имени А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

(научный руководитель – к.п.н., доцент Сабурова Е.В.)

Российский государственный педагогический университет  
имени А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** В исследовании изучены статистически значимые гендерные различия между морфологическими и двигательными качествами у детей 10-11 лет. Целью данного исследования является определение статистически значимых гендерных различий между морфологическими и двигательными качествами у детей 10-11 лет, что позволит добиться оптимального снижения различий на основе моделирования, диагностики, планирования, программирования и осуществления контроля над процессом обучения. Тестирование проводилось на выборке из 58 учеников начальной школы (26 мальчиков и 32 девочки) в возрасте 10-11 лет. Полученные результаты свидетельствуют о том, что в морфологической сфере детей младшего школьного возраста процессы развития, основанные на половых различиях, находятся в тесной взаимосвязи. Рекомендовано на занятиях по физической культуре с первого по четвертый класс уделять особое внимание работе с девочками, уделяя особое внимание развитию общих силовых и координационных способностей.

**Ключевые слова:** ученики начальной школы, морфологическая сфера, гендерные различия.

## **GENDER DIFFERENCES IN THE MOTOR PERFORMANCE OF CHILDREN 10-11 YEARS OLD**

**Petruchek E.A.**

Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

**Abstract:** The study studied statistically significant gender differences between morphological and motor qualities in children aged 10-11 years. Testing was conducted on a



sample of 58 primary school students (26 boys and 32 girls) aged 10-11 years. The purpose of this study is to determine statistically significant gender differences between morphological and motor qualities in children of 10-11 years old, which will allow to achieve optimal reduction of differences based on modeling, diagnostics, planning, programming and control over the learning process. The results obtained indicate that in the morphological sphere of children of primary school age, developmental processes based on gender differences are closely interconnected. It is recommended that in physical education classes from the first to the fourth grades, special attention be paid to working with girls, paying special attention to the development of general strength and coordination abilities.

**Keywords:** elementary school students, morphological sphere, gender differences.

Детям школьного возраста необходимо удовлетворять потребность в движениях, чтобы они могли сохранять и развивать свой антропологический (морфологический, двигательный, функциональный, интеллектуальный, психологический, социальный) статус [7]. Школа должна предоставить им такую возможность. Взаимодействие между отдельными антропологическими сегментами, являющимися неотъемлемыми составляющими личности, не позволяет определить между ними какую-либо иерархию [2]. Таким образом, в группе проблем общего антропологического статуса детей вопросы гендерных различий важны как с точки зрения научных исследований, так и для повседневной жизни [4].

Высокий уровень развития морфологических показателей и двигательных качеств является основой общего физического потенциала школьников, а его систематическое совершенствование стало неотъемлемой частью образовательного процесса. Основные физические качества и их проявления в напряженном ритме современной жизни являются неотъемлемыми атрибутами успешного образования и социализации личности. Анализ уровня основных антропометрических и двигательных характеристик школьников, оценка межгендерных различий и определение корреляции между индивидуальными переменными является объективным условием организации занятий по физическому воспитанию школьников [6, 8].

На занятиях по физическому воспитанию не должны нарушаться антропологические закономерности развития двигательных способностей и физических качеств в течение всего периода времени, когда это объективно возможно. На основе законов природы реализуются оптимальные темпы развития способностей и свойств, повышаются адаптивные возможности по отношению к факторам внешней среды и создаются благоприятные предпосылки для формирования определенных двигательных предпочтений детей [1, 5].

Исходя из того, что организм человека в школьный период более подвержен внешним воздействиям, в центре внимания педагогов

находятся основные тенденции биологического развития, морфологических и двигательных изменений [3].

Целью данного исследования является определение статистически значимых гендерных различий между морфологическими и двигательными качествами у детей 10-11 лет, что позволит добиться оптимального снижения различий на основе моделирования, диагностики, планирования, программирования и осуществления контроля над процессом обучения. Исследование направлено на выявление возможных различий в уровне развития физических качеств между школьниками и школьницами.

Тестирование проводилось на выборке из 58 учеников начальной школы (26 мальчиков и 32 девочки) в возрасте 10-11 лет. Батарея тестов состояла из 11 упражнений, включающих антропометрические показатели массы тела, объем тела - объема предплечья и плечевой кожной складки; упражнения на уровень развития физических качеств – прыжок в длину с места, наклон вперед, приседания за 60 сек, на координацию движений.

Для определения разницы средних значений применяемых переменных между мальчиками и девочками использовали статистический метод многомерного и одномерного дисперсионного анализа. Многофакторная проверка нулевой гипотезы, утверждающей, что групповые центры равны общему центру, была проведена с использованием лямбда-критерия Уилка, F-критерия и уровня статистической значимости ( $p < 0,05$ ). Статистическая значимость различий проверялась с использованием F-критерия.

На основании полученных данных можно диагностировать многомерные статистически значимые различия средних значений (табл.).

Оценка содержательной значимости различий между мальчиками и девочками показала фактически незначимую разницу по основным антропометрическим признакам. У школьников зафиксированы высокие значения по двум морфологическим переменным (объем предплечья, величина кожной складки плеча) и двум двигательным переменным (многоугольник назад, приседания за 60 с). Существенные зависимости между ростом и массой тела установлены как у мальчиков, так и у девочек, зависимость между результатами теста на скоростную ловкость и антропометрическими признаками в обеих группах незначительна.

Мальчики набрали более высокие значения по трём морфологическим (рост, масса тела, объем предплечья) и двум двигательным переменным (прыжок в длину с места, приседания за 60 с). Девочки набрали более высокие значения по одной морфологической переменной (кожная складка плеча) и двум двигательным переменным (многоугольник назад, наклон вперед).

Из таблицы видно, что гендерные различия между школьниками статистически значимы в многофакторном отношении на уровне  $p < 0,05$  в

пользу мальчиков по трём морфологическим и трём моторным переменным, и лишь по одной переменной (многоугольник назад) в пользу девочек. На основании полученных результатов можно констатировать, что наибольшие гендерные различия в пользу мальчиков имели место в упражнении в прыжке в длину с места на уровне  $p < 0,05$ , на силу ног (приседания за 60 с) на уровне  $p < 0,05$ . Гендерные различия статистически значимы в пользу мальчиков по морфологической переменной объема тела (объем предплечья) и двигательной переменной взрывной силы (прыжок в длину с места) повторную силу (приседания за 60 с), статическую силу (наклон вперед врозь).

**Таблица**

**Значимость различий средних значений антропометрических и двигательных показателей школьников 10-11 лет**

Показатель	мальчики	девочки	F	p
Рост, см	141,6±23,6	129,3±17,5	3,167	< 0,05
Масса тела, кг	38,0±2,7	35,9±1,8	1,873	< 0,05
Окружность предплечья, см	20,5±2,5	20,0±1,8	1,458	< 0,05
Кожные складки предплечья, мм	12,42±0,7	14,5±1,5	1,850	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	143,21±24,7	138,8±18,7	2,235	< 0,05
Многоугольник назад, с	189,63±34,7	246,5±28,5	5,478	< 0,05
Приседания за 60 с, кол-во раз	33,6±3,6	27,7±4,3	7,042	< 0,05
Наклон вперед	17,0±2,5	13,5±3,8	6,060	< 0,05

Среди школьников в возрасте 10-11 лет зафиксированы принципиально незначительные межполовые различия антропометрических признаков и лучшие результаты мальчиков в тесте на скоростную ловкость. У школьниц была выявлена большая содержательная значимость ( $r = 0,756$ ) между ростом и массой тела, средняя значимость связи между скоростью, ловкостью и ростом ( $r=0,356$ ), незначительная между скоростью, ловкостью и весом ( $r = 0,294$ ). В обоих случаях связь оказалась выше, чем у мальчиков. Различия в антропометрических показателях между мальчиками и девочками связаны со специфическими тенденциями возрастного развития. Ускоренный рост приводит к снижению относительной массы тела, связанной с меньшим процентом жира в организме и более длинными конечностями.

В морфологическом пространстве у девушек были отмечены более высокие значения подкожно-жировой клетчатки (плечевая кожная складка), а также двигательной активности гибкости (наклон вперед врозь). Исходя из представленных результатов, мальчики имели большие значения по 6 переменным (трём морфологическим и трём двигательным),

а девочки по двум переменным (одной морфологических и одной двигательных).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в морфологической сфере детей младшего школьного возраста процессы развития, основанные на половых различиях, находятся в тесной взаимосвязи, при этом гендерные различия в двигательной сфере достоверно более выражены в пользу мальчиков вследствие генетической детерминации. Гендерные различия в двигательной сфере более выражены в пользу мальчиков также в результате более активного участия в спортивных мероприятиях, в результате чего мальчики становятся более координированными, сильными, обладающими большей взрывной силой, в то время как девочки более гибкие и быстрые в выполнении движений, частоте и гибкости, как правило, в результате наличия благоприятного генетического потенциала. Рекомендовано на занятиях по физической культуре с первого по четвертый класс уделять особое внимание работе с девочками, уделяя особое внимание развитию общих силовых и координационных способностей.

#### **Список литературы:**

1. Вакнин Е.Е., Малышева Е.В., Понимасов О.Е., Сабурова Е.В. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 68-71.
3. Ермакова И.В., Бурая Т.И., Сельверова Н.Б. Оценка компонентов массы тела у детей 10-11 лет с помощью биоимпедансного анализа // Новые исследования. 2011. № 4. С. 61-69.
4. Зюкин А.В., Понимасов О.Е., Габов М.В., Рыжкин Н.В. Нейтрализация неблагоприятных урбанистических факторов средствами эколого-дидактической среды вуза // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10. С. 108-109.
4. Кулишова А.В., Савенко М.А., Понимасов О.Е. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 291-294.
6. Мельникова Т.И., Морозова Л.В., Виноградова О.П., Понимасов О.Е. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 277-280.
7. Миронов А.О., Соломатин А.В., Ананьин М.С., Машков К.Ю., Понимасов О.Е. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.
8. Миронов А.О., Понимасов О.Е., Морозова Л.В., Мельникова Т.И. Антикризисная стратегия реализации физического воспитания студентов в условиях ограничения жизнедеятельности // Теория и практика физической культуры. 2023. № 3. С. 61-62.

# СИНХРОНИЗАЦИЯ РИТМИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ АЭРОБНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ

**Понимасов О.Е.**

д.п.н., доцент, профессор кафедры физической культуры и спорта,  
Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

**Аннотация:** с целью поддержания функционального состояния и активизации процессов восстановления в периоды между ответственными стартами разработано сквозное планирование сверхдистанционной тренировки, позволяющая оптимизировать процессы адаптации к длительным тренировочным нагрузкам малой и средней интенсивности с последующим периодом ускоренного восстановления. Выявлена возможность поддержания высокого уровня аэробной производительности в период предсоревновательной сверхдистанционной тренировки лыжниц-гонщиц.

**Ключевые слова:** лыжницы-гонщицы, сверхдистанционная тренировка, аэробная выносливость.

## SYNCHRONIZATION OF RHYTHMIC FUNCTIONS OF AEROBIC RECOVERY OF SKILLED SKIER-RACERS

**Ponimasov O.E.**

North-Western Institute of Management, St. Petersburg

**Abstract:** in order to maintain the functional state and activate the recovery processes in the periods between critical starts, an end-to-end planning of ultra-distance training has been developed, which makes it possible to optimize the processes of adaptation to long-term training loads of low and medium intensity, followed by a period of accelerated recovery. The possibility of maintaining a high level of aerobic performance during the pre-competitive ultra-distance training of cross-country skiers was revealed.

**Keywords:** cross-country skiers, over-distance training, aerobic endurance.

Современные тенденции развития лыжного спорта определяют разработку и обоснование инновационных подходов к предсоревновательной подготовке спортсменов, направленных на достижение максимальной готовности к ведению напряжённой соревновательной борьбы и достижению максимального спортивного результата. В контексте рассматриваемой проблемы могут быть выделены два объективно действующих фактора в тренировочном и соревновательном графике высококвалифицированных лыжников-гонщиков – пролонгация периода соревновательных стартов до 4-5 месяцев в году, возрастание плотности стартового графика до 35-40 выступлений в гонках. Пиковая концентрация объема и нагрузок соревновательного графика обуславливает необходимость изменения сегментации тренировочного процесса спортсменов в структуре

предсоревновательной подготовки. Экспонентный рост объёма ответственных стартов смещает акценты предсоревновательной подготовки лыжников-гонщиков в сторону поддержания аэробной производительности на высоком уровне, обеспечивающем мобилизацию резервных возможностей в течение длительного периода сезонных стартов [2].

Вместе с тем, остаётся неизученным вопрос оптимизации средств поддержания функционального состояния и специальной работоспособности, обеспечивающих поступательный рост гоночной скорости по мере приближения к ответственным стартам сезона.

Априорное изучение структуры соревновательной деятельности лыжников-гонщиков позволило выдвинуть гипотезу, что использование сверхдистанционной тренировки, встроенной в конфигурацию соревновательной деятельности и сосредоточенной на среднеинтенсивных длительных тренировочных нагрузках в компенсаторной зоне с последующим периодом ускоренного восстановления [3].

Исследовательская платформа исследования основывается на методологию полифункционального управления спортивной формой лыжников средствами запуска механизмов адаптации к дистанционным нагрузкам. Сверхдистанционная тренировка повышает мощность энергетического обеспечения, обеспечиваемую ферментативными изменениями мышечной ткани, увеличивает синергию воздействия скоростных режимов и длительных нагрузок на уровне ПАНО. [1].

Предполагалось, что активизация периферического кровообращения в промежуточные фазы между соревновательными стартами будет способствовать улучшению гемодинамики, совершенствованию механизмов энергетического обмена, росту специальной гоночной работоспособности в экстремальные фазы соревновательного периода лыжников-гонщиков [4].

Цель исследования заключается в повышении гоночной скорости за счёт поддержания функционального состояния и активизации процессов восстановления в периоды между ответственными стартами средствами сверхдистанционных заданий умеренной интенсивности.

На первом этапе оценивались тренировочные эффекты, используемые в предсоревновательной подготовке лыжников-гонщиков, проявляющиеся в динамике информативных показателей адаптации к продолжительным сверхдистанционным нагрузкам невысокой интенсивности с последующим планомерным восстановлением, стимулирующим мощность энергетического обеспечения.

Исходными данными послужило тестирование 22 квалифицированных лыжниц в возрасте  $17,5 \pm 0,5$  лет. Результаты исходного тестирования, включающие физиологические параметры позволили выделить компоненты сверхдистанционной тренировки

средства, методы, целевые показатели, алгоритмы планирования, направленность и график тренировочного процесса.

Аэробный фундамент специальной выносливости лыжника-гонщика формировался за счёт синтезирования операционных акцентов соревновательных и поддерживающих упражнений в компенсаторной зоне нагрузки в течение от 1 до 6 часов прохождения дистанций в 3-4 раза превосходящих соревновательную.

В группу поддерживающих средств, создающих предпосылки для перехода специальной скоростной выносливости в качественно новое состояние, включены интенсивы равномерных дистанционных заданий общей продолжительностью до трех часов. Фазный переход к максимальной готовности осуществлялся за счет аэробного обеспечения метаболических и морфофункциональных перестроек.

Алгоритм управления предстартовой подготовкой в годичном цикле основывался на обосновании нагрузочных показателей, отражающих устойчивость спортсменов к влиянию экстремальных факторов соревновательной деятельности. Соотношение парциальных нагрузок скоростной, интервальной, силовой, сверхдистанционной направленности задавалось по результатам выступления спортсменов в предыдущем годовом цикле тренировки. Переносимость нагрузок фиксировалась на основе 34 параметров функционального состояния с учётом достигнутых показателей в предыдущем годовом цикле тренировки. Тренировочные коррекции осваиваемых показателей сверхдистанционной нагрузки проводились на основе достижения индивидуальных показателей в соотношении «объём тренировочной работы – стабильность скоростных показателей». Предпринятые коррекции не превышали 15 % объёма сверхдистанционной подготовки предыдущего годового макроцикла.

Основной ресурс воздействия нагрузки и выбранных тренировочных средств в годичном цикле планирования заключался в периодизации тренировочного процесса по этапам подготовки. Структурная сегментация сверхдистанционной подготовки включала этапы: базовый (12 недель), интенсивный (12 недель), пиковый (4 недели), соревновательный (20 недель), восстановительный (4 недели).

Целесообразность использования сверхдистанционной тренировки в рамках предсоревновательной подготовки лыжниц-гонщиц обусловлена особенностями интенсивного и пикового этапов годичного цикла тренировки.

Процентное соотношение компонентов тренировки по периодам годичного цикла лыжниц-гонщиц представлены в таблице 1.

На восстановительном этапе широко использовались средства ОФП.

В экспериментальной методике использовалась четырехнедельная схема планирования годичного цикла тренировки. Годовой цикл состоял из 13-ти четырехнедельных циклов. Доля общего годового объёма

нагрузки, устанавливаемая для каждого четырехнедельного цикла, зависела от направленности тренировочного периода.

**Таблица 1**

**Распределение компонентов тренировки по периодам годичного цикла квалифицированных лыжниц-гонщиц, %**

Этапы	Компоненты тренировки, %				
	Сверхдистанция	Сила	Интервалы	Скорость	Темп (старты)
Базовый	65	20	15	-	-
Интенсивный	60	10	20	10	-
Пиковый	50	5	10	10	25
Соревновательный	50	5	5	10	30
Восстановительный	50	-	-	-	-

Тестирование по окончании эксперимента позволило выявить динамику показателей уровня развития специальной выносливости и оценить эффективность использования средств сверхдистанционной тренировки в тренировочном процессе (табл. 2).

**Таблица 2**

**Динамика показателей специальной выносливости лыжниц-гонщиц в результате эксперимента,  $\bar{x} \pm m$**

Показатель	ЭГ			КГ		
	до	после	t	до	после	t
Время работы на тредбане, с	872,4±13,2	930,6±23,2	9,1	851,6±3,5	880,8±3,2*	7,3
МПК, л/мин	5,3±0,4	5,7±0,4*	3,7	5,2±0,2	5,5±0,5	4,2
Потребление O <sub>2</sub> , мл/мин/кг	35,4±6,1	19,3±5,1	7,2	36,2±4,6	28,5±4,2*	6,4
Скорость бега, м/с	4,05±0,4	4,36±0,4*	3,7	4,13±0,5	4,21±0,6	4,2
Лыжная гонка на 15 км, с	3184±247	2819±324	6,9	3122±98	3017±104	8,5

Примечание: \* – уровень достоверности различий при  $p > 0,05$ .

МПК испытуемых ЭГ к началу 10-й недели соревновательного периода составило 5,7±0,4 л/мин. С увеличением потребления O<sub>2</sub> у лыжниц ЭГ возросла и скорость бега. Это выразилось в превышении их соревновательного результата (2819±324 с) достижений спортсменок КГ (3017±104 с).

Функционал средств сверхдистанционной тренировки в период между ответственными стартами сезона транслирует алгоритмы управления эффектами мышечной и сердечно-сосудистой адаптации к физической нагрузке специфической направленности и выхода на пиковые показатели работоспособности в процессе мышечной работы низкой интенсивности. Сочетание низкоинтенсивных нагрузок с дистанционной и временной продолжительностью тренировок проявилось в синергии



воздействия и обеспечило активизацию энергопродуцирующей системы как основы достижения дистанционной работоспособности спортсменов.

Систематическая концентрация аэробных нагрузок организма в период восстановления между ответственными стартами обеспечило синхронизацию ритмических функций аэробного восстановления и гликолитического напряжения в момент соревновательной нагрузки.

Позитивный отклик указывает на возможность достижения синергического эффекта разнонаправленных нагрузок в период соревнований за счет управления резонансами адаптации между стартами сверхдистанционными средствами воздействия на кардиально-мышечную систему лыжниц.

Результаты исследования доказывают, что управленческий подход, основанный на использовании в предсоревновательной подготовке лыжниц-гонщиц сверхдистанционных тренировочных заданий, заключающийся в поддержании резонансов адаптации от старта к старту, позволяет достичь положительной динамики в поддержании специальной работоспособности и скоростной выносливости в наиболее важных стартах годичного цикла. Использование дистанционных методов управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков поддерживает мобилизационные стимулы сверхдистанционных упражнений на протяжении длительного соревновательного периода и обеспечивает углубление морфофункциональных перестроек и повышение гоночной скорости.

#### **Список литературы:**

1. Курочкин М.В., Курочкина Е.В., Понимасов О.Е. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 259-262.
2. Курочкин М.В., Курочкина Е.В., Головкин А.А., Понимасов О.Е. Сквозное планирование сверхдистанционной тренировки в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 185-189.
3. Bolotin A.E., Ponimasov O.E. (2020). Female swimmers' training level estimation on the basis of heart rate variability indices analysis. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), pp. С. 629-631.
4. Ponimasov O.E., Bolotin A.E. (2020). Differentiated methodology of training long-distance swimmers for competitions on open water taking into account types of energetic metabolism. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), pp. 699-701.

# ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Пурахина О.В.**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,  
Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов

**Аннотация:** В данной статье рассматривается вопрос адаптации студентов-первокурсников к новому социальному статусу студента. Рассмотрены некоторые аспекты адаптации посредством физической культуры и проведен анализ степени вовлеченности студентов в спортивную деятельность путем опроса, в ходе которого было выявлено, что данный период проходит менее болезненно при активной включенности в спортивную деятельность.

**Ключевые слова:** студенты, обучающиеся, адаптация, учебный процесс, физическая культура, социальный статус, институт, физкультурная деятельность, образование.

## THE PROCESS OF ADAPTATION OF 1ST YEAR STUDENTS TO STUDY AT THE UNIVERSITY BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE.

**Purakhina O.V.**

Saratov State Law Academy, Saratov

**Abstract:** This article discusses the issue of adaptation of first-year students to the new social status of a student. Some aspects of adaptation through physical culture are considered and an analysis of the degree of students' involvement in sports activities is carried out by means of a survey, during which it was revealed that this period is less painful with active involvement in sports activities.

**Keywords:** students, students, adaptation, educational process, physical culture, social status, institute, physical activity, education.

Поступление в институт является важным жизненным этапом для каждого молодого человека. Получив новый социальный статус студента, он обретает новые права и обязанности, связанные с его новой ролью. Первый курс для студентов является сложным периодом, что связано с процессом адаптации к новому учебному заведению, дисциплинам, новому социуму. От того насколько быстро первокурсники смогут адаптироваться, зависит их последующая работоспособность и качество обучения.

Адаптация студентов – процесс изменения характера общественных связей, а также перестройка отношения студента к учебному процессу, новым научным дисциплинам. Как писал В. Н. Грибов: "Адаптация студента – не только приспособление к относительно стабильным или

постоянно изменяющимся условиям вузовского образования, но и более сложный, хотя реже встречающийся процесс активного приспособления личностью внешней среды к своим индивидуальным интересам, склонностям, качествам". К сожалению, из-за отсутствия жизненного опыта многим студентам сложно сразу приспособиться к новой студенческой жизни, поэтому важными задачами для учебного заведения является формирование у студентов позитивной учебной мотивированности, интереса к новым учебным дисциплинам, также прививание обучающимся концепции бережного взаимоотношения друг с другом и преподавателями, независимо от социальных, национальных, религиозных составляющих.

Используя метод анализа и обобщения научно-методической литературы, необходимо выделить основные виды адаптации студентов: координационный и психосоциальный.

*Координационный* вид адаптации обусловлен изменением условий жизнедеятельности, режима дня, повышенной нагрузкой, налаживанием быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие. Также происходит приспособление к условиям и организации учебного процесса, знакомство с новыми дисциплинами, новыми методами обучения и предъявляемыми требованиями, формируются навыки самостоятельности в повседневной и учебной деятельности.

*Психосоциальный* вид адаптации подразумевает установление новых личных и деловых взаимоотношений с одноклассниками, сокурсниками и преподавателями, завоевание доверия и авторитета, а также формирование собственного стиля поведения, применительно к новым социальным условиям. Новое окружение, новые требования ломают сложившиеся стереотипы и могут привести к возникновению проблем в общении и обучении.

Рассмотрим основные проблемы, встающие перед первокурсниками на начальном этапе обучения:

1. Отсутствие навыков самостоятельного обустройства быта и планирования быта.
2. Отсутствие навыков самостоятельной работы.
3. Отношение к учебному процессу по школьному принципу.
4. Страх общения с новыми людьми, чувство одиночества и тоски по дому.
5. Незнание обязанностей студента и правил обучения в вузе.

Проблема адаптации особенно актуальна для студентов первого курса, потому что молодые люди попадают в совершенно новые для себя условия жизни, но от того насколько быстро они смогут принять новые правила и сориентироваться в них, зависит качество их жизни и обучения. Для любого вуза очень важно, чтобы студенты, обучающиеся в нём, были

максимально приспособлены к учебной деятельности, ведь их участие в различных конкурсах, государственных программах, грантах значительно повышает рейтинг вуза, кроме того, высшее образование - ориентир для человека в жизни, поэтому очень важно, чтобы первокурсник не разочаровался в выбранной профессии и стал профессионалом своего дела в выбранной сфере.

Вузы организуют специальную систему адаптации для студентов с целью их лучшего приспособления к новым условиям жизни. Среди большого количества учебных дисциплин, которые преподаются студентам, большую роль в адаптации обучающихся играет физкультура. Адаптация средствами физкультурной активности оказывает воздействие и на общее приспособление к новым условиям жизнедеятельности, обучения и поведения. Студентам предоставляется возможность освоения новых видов спорта, причем абсолютно бесплатно. Поэтому если молодой человек или девушка всегда мечтали попробовать себя в каком-либо виде спорта, но не могли по каким-то причинам, то занятия физкультурой дают эту возможность. Игровые технологии, спортивные секции, соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия вовлекают молодых людей в коллективную деятельность, что способствует развитию коммуникативных качеств, психологической устойчивости и адаптационной способности личности. Кроме того, в процессе двигательной активности первокурсники вступают в новые социальные контакты, что положительно сказывается на преодолении страха новых взаимодействий. Наблюдения подтверждают прямую зависимость спортивных достижений и социального статуса, так как при хороших результатах в спорте студенты обретают авторитет. Положительная направленность адаптации к обучению в вузе средствами физической культуры просматривается не только в физиологическом аспекте, повышении уровня подготовленности и улучшения здоровья, но повышении работоспособности и активности в учебной и внеучебной деятельности.

С целью анализа исследуемого вопроса о влиянии физической культуры на процесс адаптации первокурсников к учебному процессу был проведен опрос, в котором приняло участие 80 студентов (40 юношей, 40 девушек). Респондентам был задан вопрос: "Помогает ли физическая культура в процессе адаптации в вузе?" Предлагалось 2 варианта ответа: "да" и "нет". Положительно ответили 80% юношей и 70% девушек, отрицательно – 20% юношей и 30% девушек. Далее, респондентам, которые выбрали ответ «да», предлагалось ответить на дополнительный вопрос: "Какие плюсы вы находите в занятиях физической культурой в процессе адаптации к обучению в вузе?" В этой части опроса предполагалась свободная форма ответов, то есть респонденты делились мнением относительно поставленного вопроса в произвольной форме,

вариантов ответа не предлагалось. Из 80% юношей, которые дали положительный ответ на первый вопрос, 30% назвали «повышение самооценки», 22% – «возможность продемонстрировать физическую подготовку и физическую форму», 15% – «возможность завести новые знакомства», 8% – «возможность проявить себя, как лидера», 5% – «помогает поддерживать физическую форму». Среди девушек ответы были следующие: 20% – «возможность завести новые знакомства», 15% – «возможность продемонстрировать физическую подготовку и физическую форму», 15% – «привлечь внимание к себе», 10% – «повышение самооценки», 5% – «возможность проявить себя, как лидера», 5% – «помогает поддерживать физическую форму».

Подводя итог, мы видим, что занятия по физической культуре играют важную роль в адаптационном процессе к обучению в вузе студентов-первокурсников и рассматриваются как одно из средств решения данной проблемы. Физкультурная деятельность вовлекает студентов во множество социальных отношений, повышает самооценку, дает возможность проявить себя и свои лидерские качества, завязать новые дружеские и деловые контакты, привлечь внимание к себе, сохранить физический потенциал, что в свою очередь дает фундамент для социализации личности в период адаптации первокурсников. Возможности физической культуры необходимо использовать в полной мере не только в векторе поддержания здоровья, а как средство социального развития личности с его большими возможностями.

#### **Список литературы:**

1. Баженова Е.А. Английский язык для направления «Физическая культура». М.: Academia, 2018. 192 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М.: Альфа-М, 2017. 352 с.
3. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. Т.16. № 5. С. 104–115.
4. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры. М., 2013. 300 с.
5. Налчаджян А.А. Личность: групповая социализация и психическая адаптация. Ереван, 1988. 145 с.
6. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. / под ред. С. Д. Неверковича. М.: Академия, 2010. 336 с.
7. Удалова Е.П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е. П. Удалова, Е. Н. Кокурина, Е. А. Лихоманов // Молодой ученый. 2017. № 15 (149). С. 679-681.
8. Физическая культура и физическая подготовка / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова М.: Юнити, 2017. 288 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. М.: Юнити, 2016. 431 с.

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ХИДЖАМЫ В СПОРТЕ

**Свечкарёв В.Г.**

д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физического воспитания,  
Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп

**Аннотация:** Хиджама – это эффективная восстановительная процедура. Она особенно эффективна после травм и при подготовке к ответственным соревнованиям. Некоторые известные спортсмены используют её в своей подготовке. Её активно изучают за рубежом и, к сожалению, практически не изучают в России. Хиджама при грамотном использовании безопасна и не является запрещённым к применению в спорте. Большинство отечественных учёных, спортивных врачей, физиологов и тренеров до сих пор не знают о пользе хиджамы. После хиджамы спортсмен получает: повышение выносливости, повышение противовоспалительных гормонов, что ведёт к более быстрому восстановлению, повышение чувствительности к гормонам, повышения анаболизма, ускоренное восстановление после травм и миорелаксацию, восстановление психоэмоционального фона.

**Ключевые слова:** спорт, хиджама, реабилитация, эффективность, кровь.

## MEDICAL AND BIOLOGICAL SUBSTANTIATION OF THE EFFICIENCY OF HIJAMA IN SPORTS

**Svechkarev V.G.**

Maikop State Technological University, Maikop

**Abstract:** Hijama is an effective restorative procedure. It is especially effective after injuries and in preparation for important competitions. Some famous athletes use it in their training. It is actively studied abroad and, unfortunately, practically not studied in Russia. Hijama, when used correctly, is safe and is not prohibited for use in sports. Most domestic scientists, sports doctors, physiologists and trainers still do not know about the benefits of hijama.

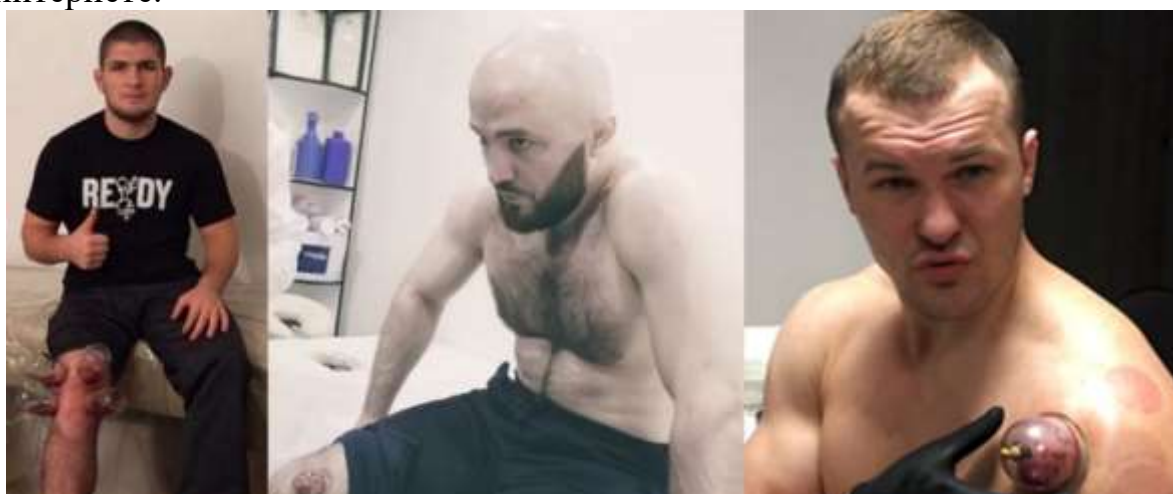
After the hijama, the athlete receives: increase endurance, increased anti-inflammatory hormones, which leads to faster recovery, increased sensitivity to hormones, increasing anabolism, accelerated recovery from injuries and muscle relaxation, restoration of the psycho-emotional background.

**Keywords:** sports, hijama, rehabilitation, efficiency, blood.

**Введение.** Мой интерес к хиджаме возник много лет назад, когда я активно практиковал в спортивной реабилитации гирудотерапию. Ко мне пришёл молодой студент мединститута, спортсмен из Сирии и сказал, что ему нужно удалить 200 мл. крови, а так как пиявками это сделать было сложно и долго (но мы сделали), я начал изучать хиджаму. В данный момент как тренера (мною подготовлены 4 чемпиона мира по пауэрлифтингу) и реабилитолога результаты по процедуре меня очень радуют и даже вдохновляют.

Хиджама — это древняя и традиционная для многих стран терапия, скопившая за многие века огромный практический опыт. Великие врачи прошлого такие как Гиппократ, Авицена, Гален, Сашарта, Анелиос и многие другие практиковали хиджаму.

На Руси эту процедуру называли – рудометание [1]. Такие бойцы как Хабиб Нурмагомедов, Магомед Исмаилов, Владлен Чемерисов (Краповик) и другие спортсмены высокого класса для реабилитации после травмы применяют хиджаму (Рис. 1), об эффективности, которой они периодически сообщают на своих страницах социальных сетей в интернете.



**Рис. 1. Бойцы во время процедуры хиджамы**

И как показывает наша практика и практика моих коллег хаджамов со всей России у спортсменов высокого класса – практически наработки. Хиджама в настоящее время в народной медицине используется во всём мире для лечения и профилактики обширного спектра болезней. И конечно механизм воздействия на человека хиджамы, современной медициной только изучается. Наш поиск на медицинском портале MEDLINE и PubMed показал большое количество научных статьи (среди которых француз - доктор медицинских наук, профессор Кантель, американец Рудольф Шац и многие другие известные учёные) которые подтверждают её эффективность и наш многолетний опыт.

Цель исследования – обоснование эффективности хиджамы в спортивной медицине.

Результаты исследования. Накопленный мною практический опыт и опыт других хаджам работающих со спортсменами позволяет говорить о большой перспективности хиджамы и сделать некоторые обоснование её эффективности.

1. Хиджама может вызывать расслабление на уровне ЦНС, за счёт выработки организмом морфинов, что приводит к ликвидации спазмов, а также как следствие к уменьшению или полному исчезновению боли. Ликвидации спазмов позволяет эффективно понизить повышенное

артериальное давление, что очень важно для спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, а также возрастным спортсменам.

2. Постановка банок во время хиджамы на область воспаления позволяет вывести из данного участка кровь с большим количеством токсинов. Мы считаем, что одной из причин развития болезней является накопление токсинов. За счёт вакуумного действия хиджамы мы увеличиваем приток свежей крови, что вызывает выраженный лечебный эффект.

3. Хиджама может снизить количество холестерина, что является лечением атеросклероза и профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.

4. Хиджама может сильно уменьшить число лимфоцитов и увеличить количество нейтрофилов на воспалённом участке, что также вызывает ускоренный лечебный эффект.

5. Хиджама может привести к увеличению активности парасимпатической нервной системы за счёт сигналов ЦНС о потере крови, что является сигналом для выработки молодых эритроцитов и улучшению самочувствия спортсмена.

6. Хиджама может ослаблять спайки и восстанавливает полноценную соединительную ткань, что улучшает кровоток к рабочим мышцам и органам, а также активизирует работу периферической НС.

7. Хиджама может улучшить капиллярный кровоток и улучшить деятельность вегетативной НС. Надрезы стимулируют деятельность иммунных и гормональных реакций, это ведёт к восстановлению симпатовагального баланс в организме и оказывает пролонгированное кардиозащитное воздействие.

Таким образом обосновать эффективность воздействия хиджамы на организм мы можем следующими известными теориями.

I. Воротная теория боли. Локальные насечки при хиджаме воздействует путём эффективного ноцицептивного раздражителя. Т.е. хиджама воздействует на боль, меняя обработку сигналов от кожи на уровне ноцицепторов головного и спинного мозга. Хиджама может облегчить боль за счет антиноцицептивных эффектов и противодействия раздражению. Нанесение надрезов на кожу стимулирует болевые рецепторы, что приводит к увеличению частоты импульсов, что в конечном итоге приводит к закрытию болевых ворот и, следовательно, уменьшению боли. Хиджама может быть лучшей не инвазивной методикой борьбы с болевым синдромом.

II. Теория условной модуляция боли. Здесь действие хиджамы по уменьшению боли происходит за счёт ингибирования активности в конвергентных спинномозговых нейронах в большом диапазоне, действуя по принципу взаимоуничтожения болевого синдрома. Этот механизм похож на иглоукалывание. Местное повреждение кожи и капиллярных



сосудов, при хиджаме, может вызвать ноцицептивный стимул, который активирует диффузный вредный ингибирующий контроль путем подавления боли.

III. Теория рефлекторных зон. Хиджама, как и сухой диапедез локально активизирует биологические точки вызывая рефлекторные процессы в связанном с ним органе или системе. Здесь мы видим обратную связь, реакцию внутренних органов (больных или напряжённых) на определённые участки кожи. Нанесение насечек и постановка вакуумной банки запускают рефлекторные реакции. Эти реакции являются более сложными и могут возбуждать и подавлять висцеральную функцию, действуя через спинномозговые пути, надспинальные и кортикальные центры. Что приводит к увеличению кровообращения как в зоне постановки банки, так и во внутренних органах связанные через нервные связи.

VI. Теория высвобождения окиси азота. При хиджаме в организме человека из эндотелиальных клеток выделяется окись азота (оксид азота – NO) за счёт чего происходит расширение сосудов, что приводит к понижению артериального давления вызывая вазодилатацию и адгезию тромбоцитов, что является профилактикой развития атеросклероза. Также окись азота воздействует на спазмированные мышцы благодаря чему они расслабляются (реакция похожа на расслабляющий фактор эндотелия – EDRF).

V. Теория активации иммунной защиты. Хиджама снижает уровни иммуноглобулина E (IgE) и интерлейкина-2 (IL-2) в сыворотке и повышает уровень компонента системы комплемента C3 в крови, который, как известно, аномальный в нашей иммунной системе [2]. В целом, активация иммунной системы с помощью хиджамы может объяснить её различные эффекты, включая терапевтические результаты у пациентов с аутоиммунными заболеваниями. Эта теория объясняет эффект хиджамы в модуляции клеточной части иммунной системы и, в частности, врожденный иммунный ответ, естественные клетки-киллеры и адаптивный клеточный иммунный ответ. Хиджама оказывает двунаправленное воздействие на иммуноглобулины человека, корректирует нерегулярный уровень иммуноглобулинов, оказывает незначительное влияние на нормальный иммуноглобулин. Хиджама может повышать уровень оксигемоглобина тем самым подавляя микробы и вирусы.

VI. Теория детоксикации крови. Эта теория касается удаления токсичных веществ из пораженного участка, на который наложены банки при хиджаме. Согласно теории детоксикации крови, происходит снижение уровня мочевой кислоты, холестерина, молекулярной структуры и функции гемоглобина, а также других гематологических изменений. Эта теория объясняет, как организм избавляется от токсинов, образованных

гнойной жидкостью, экссудатом и микробами, а также гистолитическим ферментом. Появляется противоаллергический эффект [3, 4].

Выводы. Суммируя все эффекты от хиджамы, мы можем говорить, что хиджама – это отличный тренажёр кровеносной системы. После хиджамы спортсмен получает:

1. Повышение выносливости.
2. Повышение противовоспалительных гормонов, что ведёт к более быстрому восстановлению.
3. Повышение чувствительности к гормонам.
4. Повышения анаболизма.
5. Ускоренное восстановление после травм и миорелаксацию.
6. Восстановление психоэмоционального фона.

#### **Список литературы:**

1. Ашхамахов К.И., Свечкарёв В.Г., Козлов Р.С. Культура и язык как основа существования общества // В сборнике: Устойчивое развитие: проблемы, концепции, модели. Материалы Всероссийской конференции с международным участием, посвященной 75-летию председателя ФГБНУ «Федеральный научный центр «Кабардино-Балкарский научный центр Российской академии наук», доктора технических наук, профессора П.М. Иванова. 2017. С. 195-197.
2. Камолиддин О.П. Хиджама что лечит и его применение в медицине // Scientific progress. 2021. № 2 (3). С. 543-546.
3. Свечкарёв В.Г. Спортсмены и хиджама // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции, 2022. С. 403-407.
4. Свечкарёв В.Г., Ашхамахов К.И., Козлов Р.С., Иващенко Т.А. Физическая культура и спорт (для студентов медицинского вуза). Майкоп, 2021.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ САМБИСТОВ**

**Соломатин А.В.**

Центр спорта и образования «Самбо-70» Мосгорспорта, г. Москва

**Аннотация:** Цель настоящего исследования состояла в том, чтобы установить влияние специального комплекса упражнений, выполняемых борцами в естественных условиях и в воде на развитие координационных способностей борцов самбо. Решались задачи изучения степени воздействия неспецифической нагрузки на развитие координационных способностей борцов самбо; разработки специального комплекса координационных упражнений в воде с варьированием условий его применения; выявления биомеханических осей вращения, способствующих наиболее эффективному развитию координационных способностей к выполнению соревновательных приёмов самбо; проверки эффективности воздействия водных упражнений на развитие координационных способностей самбистов. Установлено, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленный на развитие способности к поддержанию

равновесия тела, в вертикальном и горизонтальном положении повышает уровень кинестетических ощущений самбистов.

**Ключевые слова:** борьба самбо, координационные способности, упражнения в воде.

## **SPECIAL COMPLEX OF COORDINATING EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF KINESTHETIC QUALITIES OF SAMBO WRESTLERS**

**Solomatina A.V.**

Sports and Education Center «Sambo-70» Mosgorsport, Moscow

**Abstract:** The purpose of this study was to establish the effect of a special set of exercises performed by wrestlers in natural conditions and in water on the development of coordination abilities of sambo wrestlers. The tasks of studying the degree of influence of non-specific load on the development of coordination abilities of sambo wrestlers were solved; development of a special set of coordination exercises in water with varying conditions for its application; identification of biomechanical axes of rotation that contribute to the most effective development of coordination abilities for the implementation of competitive SAMBO techniques; testing the effectiveness of the impact of water exercises on the development of coordination abilities of sambo wrestlers. It has been established that the developed complex of special exercises aimed at developing the ability to maintain body balance in a vertical and horizontal position increases the level of kinesthetic sensations of sambo wrestlers.

**Keywords:** cyclists, athletes, maximum oxygen consumption, ergometer.

Эффективность методов, применяемых спортсменами, занимающимися самбо, во многом зависит от уровня координационных способностей [4]. Ведущими способностями являются скорость реакции, ориентация в пространстве и времени, способность сохранять равновесие [2]. Эти способности в значительной степени обусловлены генетически, но также могут развиваться в ходе тренировочного процесса. Уровень их развития во многом зависит от возраста начала обучения, выбора средств и методов тренировки [1].

Обзор литературы свидетельствует о высокой стандартизации средств и методов тренировки независимо от возраста, уровня подготовки, стажа занятий, иерархии ведущих способностей спортсменов и других существенных условий [8]. Современные знания, основанные на практике, часто опережают теорию и составляют секрет тренерского мастерства. Всё большее число публикаций по общей теории спорта посвящены вопросам поиска резервов развития координационных способностей спортсменов. Проведённые исследования показывают, что неспецифическая нагрузка способствует повышению уровня кинестетических ощущений в не меньшей степени, чем специальные упражнения [5]. Подобные эффекты могут быть вызваны изменением стандартной среды деятельности [3]. Эмпирическое подтверждение данного факта возможно получить на

основе проведения тренировочных занятий в воде, которые смогли бы ускорить психофизическое восстановление и, как следствие, активизацию кинестетических ощущений спортсменов [6].

Проведение исследования с изменением средовых условий реализации деятельности предполагает решение ряда задач:

1. Изучить степень воздействия неспецифической нагрузки на развитие координационных способностей борцов самбо.

2. Разработать специальный комплекс координационных упражнений в воде с варьированием условий его применения [7].

3. Выявить биомеханические оси вращения, способствующие наиболее эффективному развитию координационных способностей к выполнению боевых приёмов самбо.

4. Проверить эффективность воздействия водных упражнений на развитие координационных способностей самбистов.

Цель исследования состояла в том, чтобы определить влияние специального комплекса упражнений, применяемых в стандартных тренировочных условиях и в воде, на развитие координационных способностей и удержания равновесия борцами самбо.

Исследование проводилось с 28 квалифицированными борцами самбо в возрасте  $18,5 \pm 0,5$  года. Испытуемые разделены на две группы: контрольная ( $n=14$ ) и экспериментальная ( $n=13$ ). Эксперимент длился в течение месяца. Каждое тренировочное занятие включало в себя специальный комплекс, состоящий из 8 упражнений (двигательных заданий), развивающих координационные способности (табл.1). Борцы контрольной группы выполняли комплекс в стандартных тренировочных условиях на борцовском ковре.

Экспериментальная группа выполняла комплекс в воде с тремя уровнями погружения тела – на поверхности, под водой, на дне бассейна. Выполняя сет, независимо от окружающей среды применялись следующие методические приёмы:

– при выполнении упражнений использовались различные способы дыхания: свободный, с остановкой, контролируемый, циклический;

– первоначально упражнения выполнялись на месте, затем с перемещением, в дальнейшем – в виде комбинаций;

– каждое из упражнений повторялось от 10 до 20 раз в зависимости от способностей уровня подготовленности испытуемого.

Способность сохранять статическое равновесие оценивалась в двух попытках: с вертикальным и горизонтальным положением тела. Время удержания равновесия оценивалось на меньшей опорной поверхности и с закрытыми глазами. Попытки осуществлялись до и после выполнения каждого из двигательных заданий в естественных тренировочных условиях и в воде.

В таблице 1 представлена динамика показателей, полученная в результате эксперимента.

**Таблица 1**

**Показатели тестов на равновесие,  $\bar{x} \pm m$**

Тест	До	После	t	P
Удержание статического равновесия (с)	67,2±7,6	32,9±5,8	0,7	< 0,05
Смещение туловища (см)	0,6±0,1	1,6±0,4	2,5	< 0,05
Динамический тест (с)	0,8±0,1	1,5 ±0,4	3,5	< 0,05

Выполнение различных двигательных задач по-разному влияло на способность удерживать равновесие в вертикальном положении тела испытуемыми контрольной группы. Значительное ухудшение показателей в попытках было отмечено при различных бросках из положения на корточках с выполнением боковых кувырков и прыжков. Упражнения на развитие баланса снижали способность спортсменов поддерживать вертикальное положение тела при ограниченной площади опоры стоя на носках. Выполнение различных форм сальто (вперед, назад, в стороны) способствовало увеличению времени удержания равновесия. Кривые, представляющие результаты среднего времени удержания равновесия в вертикальном положении тела в борцовском зале и в воде оказались примерно одинаковыми. Тем не менее во всех 10 тестах результаты, оказались хуже, чем полученные при выполнении заданий в воде. Аналогичная тенденция показателей проявлялась при выполнении попыток в горизонтальном положении тела, как в воде, так и в борцовском зале.

Несколько иной характер кривых средних результатов наблюдался у спортсменов экспериментальной группы. Все графики, описывающие результаты выполнения тестов в вертикальном и горизонтальном положениях тела, как в борцовском зале, так и в воде, характеризовались похожей тенденцией с более высокими значениями. Выполнение двигательных заданий после поворотов, кувырков из положения сидя после прыжков вызывало меньшее снижение времени удержания равновесия.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии изменения среды реализации деятельности на уровень координационных способностей самбистов. Это проявилось в увеличении времени поддержания равновесия в вертикальном и горизонтальном положении.

Улучшение координационных способностей, зарегистрированное с помощью фиксирования времени удержания равновесия, не раскрывает всей полноты исследуемого явления. Проведение тестов, касающихся иных координационных способностей, а также специальных технических

навыков, предположительно также могли бы продемонстрировать их улучшение.

Незначительное увеличение результатов по времени удержания равновесия в горизонтальном положении можно объяснить тем, что для спортсмена более характерно вертикальное положение, поскольку оно характерно для повседневной жизни. Несмотря на то, что горизонтальное положение довольно часто используется в борцовском поединке, время пребывания в нём в пропорциональном отношении к общему объёму тренировочного времени, а также времени повседневной деятельности слишком незначительно, чтобы каким-либо образом повлиять на его широкое доминирующее распространение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела, может быть использован в качестве дополнительного средства при подготовке борцов самбо. Значительно более высокий рост координационных способностей можно ожидать у молодых спортсменов с невысоким уровнем спортивного мастерства под воздействием разработанного комплекса упражнения.

Применение специального комплекса упражнений в борцовском зале и в воде значительно влияет на уровень способности борцов самбо к поддержанию пространственного баланса. Разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела в вертикальном и горизонтальном положении, целесообразно применять в тренировке самбистов на различных уровнях спортивного мастерства. Выполнение технически сложных упражнений в воде с различной глубиной погружения повышает уровень кинестетических ощущений спортсменов, способствует развитию «чувства соперника», что крайне важно для достижения успеха в поединке самбистов.

#### **Список литературы:**

1. Вакнин Е.Е., Малышева Е.В., Понимасов О.Е., Сабурова Е.В. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 68-71.
2. Головкин А.А., Понимасов О.Е. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 112-115.
3. Курочкин М.В., Курочкина Е.В., Головкин А.А., Понимасов О.Е. Сквозное планирование сверхдистанционной тренировки в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 185-189.
4. Лайшев Р.А., Соломатин С.В., Соломатин А.В., Понимасов О.Е. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 190-194.
5. Миронов А.О., Соломатин А.В., Ананьин М.С., Машков К.Ю., Понимасов О.Е. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в

условиях центра спорта и образования // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.

6. Понимасов О.Е., Лайшев Р.А. Условие индивидуально-двигательного опосредования как фактор валидности обучения прикладному плаванию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 110-113.

7. Понимасов О.Е., Николаев С.В. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 11 (105). С. 134-137.

8. Соломатин С.В., Соломатин А.В., Николаев И.В., Ананьин М.С., Понимасов О.Е. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 405-409.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ГИПОКСИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ**

**Соломатин С.В.**

к.пед.н., доцент кафедры гуманитарных,  
социально-экономических и естественно-математических дисциплин,  
Институт экономики и управления, г. Тула

**Аннотация:** при прохождении дистанции плавания вольном стиле и баттерфляем спортсмены стараются выполнить как можно меньше вдохов, чтобы исключить вертикальные колебания центра тяжести и развить более высокую скорость плавания. Целью данного исследования являлось изучение степени влияния количества производимых вдохов на производительность пловцов, концентрацию лактата в крови и эффективность спринтерского плавания вольным стилем. Изучались варианты дыхания при выполнении одного вдоха на каждый цикл гребков (1×1) и одного вдоха на три цикла гребковых движений (1×3). Установлено, что с целью увеличения метаболической емкости гликолиза на спринтерских дистанциях плавания целесообразно использовать частоту дыхания на каждый цикл гребковых движений, что приводит к резкому возрастанию концентрации лактата в крови.

**Ключевые слова:** плавание, частота дыхания, лактат крови.

## **HYPOXIA PREVENTION FOR SKILLED SWIMMERS**

**Solomatina S.V.**

Institute of Economics and Management, Tula

**Abstract:** When passing the distance of freestyle and butterfly swimming, athletes try to perform as few breaths as possible in order to eliminate vertical oscillations of the center of gravity and develop a higher swimming speed. The purpose of this study was to study the degree of influence of the number of breaths taken on the performance of swimmers, the concentration of lactate in the blood and the effectiveness of sprint freestyle swimming. Breathing options were studied when performing one breath for each cycle of strokes (1 × 1) and one breath for three cycles of stroke movements (1 × 3). It has been established that in order to increase the metabolic capacity of glycolysis at sprint swimming

distances, it is advisable to use the respiratory rate for each cycle of rowing movements, which leads to a sharp increase in the concentration of lactate in the blood.

**Keywords:** swimming, respiratory rate, blood lactate.

Тренировка с разреженным дыханием – это метод, который используют многие тренеры, чтобы улучшить специальную выносливость спортсменов [2, 3]. В частности, гипоксия зависит от таких физиологических переменных, как ацидоз крови, оксидативный стресс, изменение основного обмена, концентрации эритропоэтина, массы гемоглобина и объема легких. Эффективность данного метода заключается в адаптации сердечно-сосудистой системы, проявляющейся в уменьшении объема потребления кислорода через снижение частоты сердечных сокращений.

Концентрация лактата в крови увеличивается и во время ныряния. В отличие от нетренированных ныряльщиков высококвалифицированные спортсмены могут снизить концентрацию лактата в крови во время тренировок на задержку дыхания [7].

Выполненные исследования показали, что концентрация лактата в плазме крови в большей степени увеличивается не при задержке дыхания на воздухе (до 11%), а при погружении под воду (до 20%), что свидетельствует об усилении анаэробного метаболизма во время апноэ [1, 8].

В плавании теста 8×25 м вольным стилем с интенсивностью 90 % от максимальной с естественным дыханием и без дыхания острый эффект у существенных различий в концентрации лактата в крови ( $12,8 \pm 3,7$  ммоль/л против  $12,5 \pm 3,2$  ммоль/л) и частоте сердечных сокращений ( $179,5 \pm 7,6$  уд/мин против  $177,3 \pm 9,8$  уд/мин) пловцов не наблюдалось.

Условием достижения высокой скорости в спортивном плавании является создание высокой силы тяги и поддержание минимального сопротивления [4]. В связи с этим пловцы стремятся уменьшить частоту вдохов, исключая лишние движения туловищем и создавая условия для более обтекаемого устойчивого положения тела [5].

В вольном стиле максимальная скорость плавания достигается за счет сочетания эффективного гребка и наименьшего лобового сопротивления [6]. При этом голова и туловище должны находиться в одном горизонтальном положении. В вольном стиле изменение положения тела пловца при повороте головы для вдоха создаёт дополнительное сопротивление, которое снижает скорость пловца почти на 3 %. В спринте частота вдохов может быть меньшей, чем на стайерских дистанциях.

Фактором гипоксии является выдох, продолжительность которого у квалифицированных пловцов короче, чем у новичков по причине большей силы дыхательных мышц. Выдох происходит сразу после вдоха. Квалифицированные пловцы обладают лучшей координацией работы рук



и дыхания, поэтому их тело поддерживает более устойчивое гидродинамическое положение с увеличенной длиной хода.

Повышенное сопротивление воды возникает при выполнении вдоха и зависит от угла атаки тела, который возникает в момент поворота или поднимания головы и плеч для вдоха, ноги погружаются глубже в воду. Общий временной разрыв в работе конечностей при плавании с выполнением вдоха составляет 24,2 %, при отсутствии вдоха –19,8 %, что свидетельствует о меньшей координационной согласованности гребковых действий, производимых руками и ногами при плавании с отсутствием дыхания.

При повышенном лобовом сопротивлении пловцов в плавании на короткие дистанции баттерфляем целесообразно уменьшить количество производимых вдохов. Поскольку баттерфляй требует высоких затрат энергии и большего количества кислорода, в плавании на более длинные дистанции пловцы увеличивают частоту дыхания. Наиболее рациональная частота дыхания в плавании на 100 и 200 м баттерфляем составляет один вдох на один-два цикла гребков. Подобное лобовое сопротивление возникает и при плавании брассом из-за фронтального способа выполнения дыхания.

Для подготовки к выступлению на соревнованиях по плаванию международного и национальных масштаба используется тренировка пловцов в условиях гипоксической тренировки. Возникает вопрос: насколько минимизация дыхания способствует рациональности техники и достижению максимальной скорости плавания?

Целью данного исследования являлось изучение степени влияния количества производимых вдохов на производительность пловцов, концентрацию лактата в крови и эффективность спринтерского плавания вольным стилем.

В исследовании приняли участие 15 пловцов-юношей в возрасте  $18,6 \pm 0,2$  года, членов сборной команды по плаванию, специализирующихся в спринтерском плавании вольным стилем. Тесты выполнялись в 25-метровом бассейне при температуре воды  $26,2^{\circ}\text{C}$ .

Дистанция плавания с максимальной интенсивностью составила 25 м и 50 м. Изучались варианты дыхания при выполнении одного вдоха на каждый цикл гребков ( $1 \times 1$ ) и одного вдоха на три цикла гребковых движений ( $1 \times 3$ ).

В первый день испытуемые проплывали дистанции 25 м и 50 м вольным стилем с частотой дыхания  $1 \times 1$ ; пассивный отдых между плаванием дистанций составил 30 мин. На второй день измерений участники проплывали те же дистанции, меняя частоту дыхания.

Через 5 минут после выполнения каждой дистанции в оба дня брали пробы крови из пальца с целью замера концентрации лактата в крови ( $5'$  VL).

На дистанциях 25 и 50 м на обеих частотах дыхания также исследовали показатели числа гребков, длины гребка, частоты гребков, скорости плавания и ударного индекса.

Все попытки в плавании фиксировались видеокамерой. Использовались уравнения:

длина цикла (м/цикл) = расстояние (м)/количество циклов (n);

частота цикла (с/цикл) = время (с)/количество циклов (n);

скорость (м/с) = расстояние (м)/время (с);

индекс хода (м<sup>2</sup>/с) = длина цикла (м/цикл) × скорость (м/с).

По результатам исследования обнаружены статистически значимые различия по концентрации лактата в крови в плавании на 25 м вольным стилем в зависимости от частоты дыхания: один вдох на цикл движений и один вдох на три гребковых цикла. При плавании с одним вдохом на каждый цикл зафиксирована более высокая концентрация лактата 11,2±1,3 ммоль/л по сравнению с плаванием с одним вдохом на три гребка с концентрацией лактата в крови 8,6±1,4 ммоль/л (p<0,05). Напротив, в плавании на 50 м с различными вариантами дыхания 1×1 и 1×3 концентрация лактата со значениями 10,8±1,8 и 10,7±1,4 ммоль/л соответственно статистически значимых различий не обнаружено (табл. 1).

**Таблица 1**

**Параметры, характеризующие эффективность техники плавания с различными вариантами дыхания**

Показатель	Дистанция плавания, вариант дыхания			
	25 м, 1×1	25 м, 1×3	50 м, 1×1	50 м, 1×3
Длина гребка	1,1±0,2	1,1±0,2	1,2±0,2	1,2±0,2
Частота гребков	1,6±0,5	1,4±0,4	1,5±0,3	1,5±0,6
Индекс гребков	1,3±0,2	1,3±0,3	1,3±0,1	1,3±0,2
Скорость плавания	1,5±0,9	1,5±0,5	1,3±0,4	1,4±0,6
Концентрация лактата	11,2±1,3	8,6±1,4	10,8±1,8	10,7±1,4

Выявлены различия по концентрации лактата в крови и работоспособности в плавании на 25 м вольным стилем с частотой дыхания 1×1 и 1×3. При частоте дыхания 1×1 наблюдается более высокая концентрация лактата в крови, что обусловлено значительными мышечными напряжениями и лобовым сопротивлением телу пловца. Меньший уровень концентрации лактата в крови при частоте дыхания 1×3 свидетельствует о том, что при сохранении горизонтальной обтекаемости тела за счёт стабилизированного поддержания положение головы и туловища энергетические потребности пловца ниже, что сказывается на эффективности техники и скорости плавания.

Различий в концентрации лактата в крови при плавании на 50 м вольным стилем в зависимости от частоты дыхания не наблюдалось. Хотя

статистической разницы не выявлено, вероятно, при варианте частоты дыхания 1×3 концентрация лактата в крови может быть ниже из-за меньшей мышечной активности.

Основное различие в технике плавания на дистанции 25 м и 50 м заключается в положении тела пловца, который лежит над поверхностью воды в плавании на 25 м или на поверхности воды в плавании на 50 м. Высокое положение требует больше энергии для движения тела, но вызывает меньшее сопротивление. Наоборот, техника плавания на более длинную дистанцию требует меньше энергии движения, но вызывает больше лобовое сопротивление.

Следовательно, вариант дыхания 1×1 вызывает высокую частоту колебательных движений тела, которое разворачивается в воде при каждом гребке. Вариант частоты дыхания 1×3 соответствует меньшим колебаниям тела, потому что в течение 3-х циклов голова, плечи и грудь остаются в стабилизированном положении относительно друг друга. Вероятно, что при сохранении стабилизированного положения лучше достигается гидродинамическая обтекаемость.

По параметрам эффективности техники плавания на 25 м и 50 м различий между двумя способами дыхания не отмечено. Вероятно, частота дыхания 1×3 требует большего времени тренировки, чтобы достичь лучшей техники.

Выбранный вариант координации дыхания может быть связан с соматотипическими характеристиками и возрастом пловцов. Так, частота дыхания 1×3 более подходит пловцам с меньшей мышечной массой, поскольку не происходит многократного поднимания головы из воды для выполнения вдоха, что означает меньшую активацию мышц и, как следствие, меньшую потребность в энергии.

Результаты исследования позволяют заключить, что с целью увеличения метаболической емкости гликолиза на спринтерских дистанциях плавания целесообразно использовать частоту дыхания на каждый цикл гребковых движений, что приводит к резкому возрастанию концентрации лактата в крови. Вариант дыхания с одним вдохом на три гребка можно также использовать в тренировке частоты темпа в сериях коротких отрезков плавания, которые в большей степени ориентированы на спринтерские дистанции.

#### **Список литературы:**

1. Зюкин А.В., Понимасов О.Е., Болотин А.Э., Шелкова Л.Н. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 67-69.
2. Курочкин М.В., Курочкина Е.В., Головкин А.А., Понимасов О.Е. Сквозное планирование сверхдистанционной тренировки в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 185-189.

3. Лайшев Р.А., Соломатин С.В., Соломатин А.В., Понимасов О.Е. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 190-194.

4. Мальцев Д.В., Понимасов О.Е. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 164-167.

5. Миронов А.О., Соломатин А.В., Ананьин М.С., Машков К.Ю., Понимасов О.Е. Структуризация типологии гребковых движений при обучении навыкам спортивных способов плавания // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 222-225.

6. Понимасов О.Е., Николаев С.В. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 11 (105). С. 134-137.

7. Понимасов О.Е., Коршунов А.В., Миронов А.О. Явление гипокапнии и внешние признаки его проявления при свободном нырянии в длину // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 218-220.

8. Bolotin A.E., Ponomasov O.E. (2020). Female swimmers' training level estimation on the basis of heart rate variability indices analysis. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), pp. С. 629-631.

## **СТРЕСС В СТУДЕНЧЕСКОМ КИБЕРСПОРТЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ**

**Судаковская А.С., Гураль О.Н.**

**Федерация компьютерного спорта России**

**Аннотация:** В статье рассматриваются способы борьбы со стрессом у начинающих киберспортсменов в студенческой среде, основываясь на опыте врачей, ученых и спортивных психологов.

**Ключевые слова:** компьютерный спорт, студенты, стресс.

## **STRESS IN STUDENT CYBERSPORT: DEFINITION AND RESISTANCE**

**Sudakovskaya A.S., Gural O.N.**

**Russian Esports Federation**

**Abstract:** The article discusses ways to deal with stress among novice esports athletes in the student environment, based on the experience of doctors, scientists and sports psychologists.

**Keywords:** computer sports, students, stress.

Для полного раскрытия темы нашей статьи рассмотрим основные понятия компьютерный спорт, студенческий спорт и стресс.

Приказом Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. N 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта [1] компьютерный спорт был признан видом спорта, с этого момента начался новый этап развития киберспорта. Уже в 2020 году киберспорт вошел в Стратегию развития физической культуры и спорта 2030 [2] как одно из перспективных и приоритетных направлений развития отечественного спорта. Главное отличие киберспорта от иных признанных видов спорта – это самый технологичный, инновационный, цифровой, разноплановый и многогранный вид спорта из всех существующих, в том числе из-за списка разных программ в каждой соревновательной дисциплине. В соответствии с Правилами вида спорта «компьютерный спорт» [3] (киберспорт, e-спорт, электронный спорт) (англ. cybersport, e-Sport, esport, esports, electronic sport) – вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой.

К киберспортивным, компьютерные игры относятся только при соблюдении определенных требований: короткая продолжительность одной сессии; равенство начальных условий сторон; отсутствие сюжета; игра по правилам. На май 2023 года в России признаны семь официальных дисциплин компьютерного спорта: стратегия в реальном времени; боевая арена; соревновательные головоломки; спортивный симулятор; технический симулятор; файтинг; тактический трехмерный бой.

В современном мире компьютерный спорт является социально значимым и обучающим инструментом, который делает большой вклад в становление характера, формирует умение коммуницировать со сверстниками, распределять задачи и решать их в условиях неопределенности, многозадачности, помогает при работе в стрессовых для организма ситуациях. Навыки и компетенции, особенно умение справляться со стрессовыми ситуациями, которые получает человек при занятии компьютерным спортом, могут стать базой для многих актуальных профессий, в том числе связанных с онлайн, дистанционной и удаленной работой. Технические решения компьютерного спорта используются при цифровизации различных отраслей экономики. Они могут быть использованы в медицине, промышленности, при овладении навыками управления техническими средствами и т.д.

Основная аудитория, которая следит за киберспортивным комьюнити, смотрит и участвует в турнирах - молодые люди в возрасте 16-24 лет. Получается, что это студенты первых-третьих курсов средне специальных и высших учебных заведений. Как говорилось выше, как и в

классическом понимании спорта есть индивидуальные и групповые дисциплины. Только поступившему абитуриенту зачастую сложно в одиночку найти или собрать команду. Для этого на помощь приходят студенческие спортивные клубы, которые направляют свободное время и энергию в правильное и полезное русло. Ребята знакомятся, тренируются, проходят первые жизненные испытания, делятся опытом как справиться в различных ситуациях. Руководствуясь Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" можно увидеть, что термин «студенческий спорт» - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях среднего профессионального и высшего профессионального образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях [4].

Зачастую на студенческой скамье у молодого поколения больше всего переживаний и стресса, во-первых, новая среда, новое сообщество, выстраивание новых коммуникативных связей, во-вторых, первая сессия, а у спортсмена – его первые студенческие киберспортивные соревнования.

После того, как мы изучили термины «киберспорт» и «студенческий спорт», можно рассмотреть понятие стресса. В научной литературе его определяют:

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая психофизиологическая реакция организма на воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом [5]

Эндокринолог Ганс Селье, рассматривая стресс заметил, что он имеет несколько этапов:

- Тревога – с этим можно работать, это быстрая мобилизованная активность организма;
- Адаптация – человек привык к стрессу и просто работает с ним;
- Истощение – (для многих киберспортсменов – «тильт») самый сильный стресс, при котором человек не может действовать. По человеческой физиологии он может продолжаться до 48 часов;
- Болезнь – сделать уже ничего нельзя и нужно обратиться к специалистам.

Стресс у киберспортсменов уже являлся объектом научных исследований. Профессор Немецкого университета спорта, специалист в области реабилитации спортсменов Инго Фробёзе, занимавшийся исследованием в течение пяти лет, считает, что киберспортсмены очень сильно полагаются на свои моторные навыки и реакцию [6]. К тому же игры дисциплин «боевая арена» и «тактический трехмерный бой» требуют навыков стратегического ориентирования и тактического мышления.

Вследствие чего во время соревнований в кровь киберспортсмена выбрасываются огромные дозы гормона кортизола, ответственного за стресс. Пульс в напряженные моменты игры повышается до 160–180 ударов в минуту. Схожие нагрузки ученый не наблюдал ни в одном виде спорта, в том числе и в настольном теннисе, где нужны синхронные действия между руками и глазами.

Присущие во время стресса типовыми реакции полностью соответствуют состояниям киберспортсмена во время соревнования:

- «Бей» – агрессия и злость в адрес людей, иногда даже не связанных напрямую с причиной стресса. Если у игрока что-то не получается в игре, он может накричать на близкого. Не мало случаев, когда киберспортсмены выплескивали свою агрессию стуча по клавиатуре или ломая личные вещи во время или после игровой сессии. При таком состоянии нужен выплеск эмоций, но направленный в нужное русло – физическая активность (нокаутировать воздух/отжаться/поприсесть) или же словесный выплеск (но там, где человека не услышат и где слова не принесут другим людям дискомфорт);

- «Беги» – избегание проблем вместо их решения. Игрок может просто выключить игру или перестать коммуницировать со своей командой выключив микрофон. Если говорить про состояние таких людей перед соревнованиями, у них могут слегка трястись руки и ноги, быть более обильное потоотделения, они будут больше пить жидкости. При таком состоянии проще всего быстро пройтись или немного пробежаться, постучать ногами. Самое простое и действенное дойти до уборной;

- «Замри» – отключение всех чувств и эмоций, порой доходящее до ощущения потери реальности. Игрок теряет чувство контроля, зачастую перестает слушать то, что происходит вокруг него. Такие игроки часто опускают перед соревнованиями голову или просто могут смотреть в экран без каких-то мыслей. При этом состоянии нужно совершать плавные действия - потянуться или сделать небольшую плавную разминку.

- Такие термины выделял в своих учениях американский психофизиолог Уолтер Брэдфорд и их довольно просто перенести на спортсмена. Для тренеров и менеджеров киберспортивных студенческих команд важно контролировать психическое состояние и здоровье киберспортсменов и уметь оказать правильную помощь при попадании в описанные выше состояния. Просто сделать физическое упражнение недостаточно, чтобы проконтролировать свое стрессовое состояние. Нужно следить за дыханием. Есть много разных техник [7], которые можно использовать, вот некоторые из них:

- Сжатое губное дыхание. (Расслабьте все части тела, где чувствуете напряжение, в особенности шею и плечи. Далее, считая до двух, медленно вдыхайте через нос, при этом держа рот закрытым. После

сожмите губы так, как будто хотите задуть свечи, и в таком положении выдыхайте воздух через них на четыре счёта.)

- Дыхание 7:11. (сделайте глубокий вдох носом на 7 счётов, а затем полный выдох на 11. Важно дышать медленно, глубоко. Упражнение нужно выполнять течение не менее 5 минут. На вдохе важно вытягивать живот, а на выдохе – втягивать внутрь.)

Как можно помочь игроку во время стрессовой ситуации:

- Если вы менеджер/тренер/игрок - можно сделать совместное упражнение на физическую активность и дыхание. Человек перестает чувствовать себя одиноким, ему не страшно показаться странным, и он видит перед собой пример;

- Если вы находитесь с таким спортсменом внутри игры - можете говорить/направлять его. В командных играх можно подсказывать тиммейту что делать - некоторым людям это необходимо, чтобы выйти из состояния «Замри».

Также существенно снизить уровень стресса во время соревнований киберспортсмена: комфортная одежда; правильный водный баланс (употребление воды перед и во время турнира); стабильный сон и питание (правильный режим); удобная периферия (киберспортсмен на соревнования приносит свои мышки/клавиатуру/наушники); поддержка (друзья/девушка/парень/важные для игрока люди); талисман (любая приятная вещь – это может быть игрушка, украшение); грелки (или мешочки с теплым песком для разогрева рук).

Борьба с любым стрессом – это прежде всего контроль своих психофизиологических реакций. Как сказал Вице-президент Федерации компьютерного спорта России Алексей Шемякин на просветительском марафоне «Знание. Первые»: «Самое главное – это контроль. Если ты теряешь его, ты проигрываешь не только в игре, но зачастую – и в жизни. При этом главное – чтобы ты контролировал свою игру, а не она тебя».

#### **Список литературы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации // Приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. N 470 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 N 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта".

2. Министерство спорта Российской Федерации // «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года». 2020.

3. Министерство спорта Российской Федерации // ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ». 2020.

4. Федеральный закон от 03.12.2011 N 384-ФЗ (ред. от 29.12.2012) "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в



Российской Федерации" и статью 16 Федерального закона "О высшем и послевузовском профессиональном образовании".

5. Англоязычный первоисточник статьи Инго Фробёзе <http://www.dw.com/en/science-shows-that-esports-professionals-are-real-athletes/a-19084993>.

6. Бландин Кале-Жермен // «Все о правильном дыхании и дыхательных техниках». 2008.

7. Трансляция просветительского марафона «Знание.Первые» <https://znanierussia.ru/library/video/kibersport-seryozno-o-neseryoznom-3045>.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Съёмова С.Г.**

Национальный исследовательский Нижегородский  
государственный университет имени Н.И. Лобачевского,  
Арзамасский филиал ННГУ, г Арзамас

**Аннотация.** В статье представлен мониторинг физической подготовленности студентов разных учебных заведений. По результатам тестов по упражнениям из комплекса ГТО была проведена оценка физического развития студентов 3 курсов Арзамасского медицинского колледжа и студентов 1 курсов Арзамасского филиала Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского. Полученный результат выявил уровень физической подготовленности студентов в Арзамасском медицинском колледже выше, чем в Арзамасском филиале Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского. И для улучшения показателей физического развития студентов необходимо развивать мотивационную направленность к здоровому образу жизни и к занятиям различными видами физической активности.

**Ключевые слова:** студенты, физическое развитие, здоровый образ жизни, СПО, ВУЗ, мотивационная направленность, физическая активность.

## **COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF SECONDARY AND HIGHER EDUCATION**

**Semova S.G.**

National research Nizhny Novgorod state University. N. I. Lobachevsky,  
Arzamas branch, Arzamas

**Abstract.** The article presents the monitoring of physical fitness of students from different educational institutions. According to the results of tests for exercises from the GTO complex, an assessment was made of the physical development of 3rd year students of the Arzamas Medical College and 1st year students of the Arzamas branch of the Nizhny Novgorod State University. N.I. Lobachevsky. The result obtained revealed the level of physical fitness of students in the Arzamas Medical College is higher than in the Arzamas branch of the Nizhny Novgorod State University. N.I. Lobachevsky. And in order to improve

the indicators of the physical development of students, it is necessary to develop a motivational orientation towards a healthy lifestyle and various types of physical activity.

**Keywords:** students, physical development, healthy lifestyle, vocational school, university, motivational orientation, physical activity.

Физическая культура играет важную роль в развитии человека и является целенаправленным педагогическим процессом студенческой молодежи среднего специального и высшего образования. Общее состояние физического здоровья студентов влияет на успешное освоение учебных образовательных программ в СПО и ВУЗе. Физическое развитие и физическая подготовленность – это показатели физического здоровья всей молодёжи и необходимость формирования физической подготовленности студентов в условиях обучения является приоритетной задачей любого учебного заведения.

Что же такое физическая подготовленность, согласно общепринятой терминологии это результат физической подготовки к конкретному роду деятельности. Что касается основных характеристик физической подготовленности, то к ним в первую очередь относятся: степень выносливости, скорости, гибкости и так далее. Кроме того, учитывается и степень овладения навыками, которые используются в том или ином роде деятельности, связанной с будущей специальностью.

Активные занятия физической культурой и спортом помогают молодому поколению не только повысить свою физическую подготовленность, но и укрепить свое здоровье [2]. Соответствующий уровень физической подготовленности студентов обуславливает высокую работоспособность, активность и мобильность молодых специалистов. Перечисленные качества позволят молодым специалистам максимально быстро и успешно адаптироваться в условиях конкуренции к будущей профессиональной деятельности, которая в данное время характеризуется высокой скоростью, темпом и интенсивностью производства.

В связи с вышесказанным, первостепенной задачей ВУЗов и СПО является необходимость укрепления здоровья студенческой молодежи, расширение диапазона физической подготовленности организма, ценностной ориентации и повышение уровня физической культуры.

Вопрос об оздоровлении нашей нации всегда был актуальным в сфере физической культуры. Особенно он стал остро осознан во время стабильных пандемий различных заболеваний и резко возросшей гиподинамии во время дистанционной формы обучения. И насколько повлияли эти факторы на студентов среднего и высшего звена образования была проведена сравнительная характеристика физической подготовленности и развития студентов 3 курсов Арзамасского медицинского колледжа и студентов 1 курсов Арзамасского филиала Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, тестирование уровня физической подготовленности в течении учебного процесса 2021-2022 года студентов 3-х курсов Арзамасского медицинского колледжа и студентов 1-х курсов Арзамасского филиала Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского, для чего использовались тесты по упражнениям из комплекса ГТО: на быстроту (бег 100м), тест на скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места, см), на выносливость мышц (подъем туловища из положения лежа на спине – девушки, подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу- общий норматив), тест на гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке).

Результаты исследования: физическая подготовленность студентов 3-х курсов (30 юношей и 70 девушек) Арзамасского медицинского колледжа и студентов 1-х курсов (35 юношей и 76 девушек) Арзамасского филиала Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского оценивалась по результатам проведенных тестов, провели сравнительный анализ данных, которые представлены в таблицах 1, 2, 3, 4.

**Таблица 1**

**Распределение оценок тестирования физической подготовленности, юношей по упражнениям из комплекса ГТО**

оценки	бег на 100 м,		прыжок с места		упражнение на гибкость		подтягивание	
	СПО	ВУЗ	СПО	ВУЗ	СПО	ВУЗ	СПО	ВУЗ
2	50,0	5,7	50,0	24,5	-	30,2	-	35,8
3	10,0	35,8	10,0	22,6	10,0	24,5	30,0	26,4
4	10,0	34,0	10,0	43,4	70,0	24,5	10,0	15,1
5	30,0	24,5	30,0	9,4	20,0	20,8	60,0	22,6

**Таблица 2**

**Распределение оценок тестирования физической подготовленности девушек по упражнениям из комплекса ГТО**

оценки	бег 100 м		прыжок с места		упражнение на гибкость		упражнение на пресс	
	СПО	ВУЗ	СПО	ВУЗ	СПО	ВУЗ	СПО	ВУЗ
2	38,0	0,8	30,0	19,0	-	1,6	2,0	2,4
3	10,0	23,8	18,0	44,4	10,0	18,3	6,0	20,6
4	22,0	51,6	36,0	27,8	36,0	37,0	48,0	37,3
5	30,0	23,8	16,0	8,7	54,0	42,9	44,0	39,7

Анализ фактических результатов выполнения контрольных упражнений для определения физической подготовленности обследованных студентов позволил определить уровни проявления отдельных двигательных качеств (табл.1, 2):

- выше среднего и высокий результат в беге на 100 метров имеют в СПО – 40% юношей, 52% девушек и в ВУЗе – 58,5% юношей и 55,4% девушек;

- выше среднего и высокий результат в подтягивании на перекладине имеют в СПО – 70% юношей, в ВУЗе – 37,7% юношей, у девушек в поднимании туловища в положении лежа в СПО – 92% девушек, в ВУЗе – 77%;

- выше среднего и высокий результат в прыжках в длину с места имеют в СПО – 40% юношей, 50% девушек, в ВУЗе – 52,8% юношей и 36,5% девушек;

- выше среднего и высокий результат на гибкость имеют в СПО – 90% юношей, 90% девушек, в ВУЗе – 45,3% юношей и 79,9% девушек.

Стоит отметить, что согласно результатам выполненных тестов, физическая подготовленность юношей Арзамасского медицинского колледжа выше, чем у юношей Арзамасского филиала ННГУ.

У девушек медколледжа также показатели физической подготовленности выше, но не во всех упражнениях. Среди девушек АФ ННГУ больше хороших и отличных оценок в упражнении «бег 100 м», также у них лучше средние значения этого теста (табл. 2; табл. 4). В других тестах лучшие результаты показали девушки медколледжа, но статистически преобладание высоких оценок подтверждаются только в упражнении «прыжок с места» (табл.2), средние значения 3-х выполненных упражнений выше у девушек медколледжа (табл.4).

**Таблица 3**

**Показатели физической подготовленности юношей по упражнениям из комплекса ГТО, (M±σ)**

Упражнения	Норма по ГТО (золото-бронза)	СПО (n=30)	ВУЗ (n=35)
Бег 100 м	17 лет: 13,4-14,6 с 18 лет: 13,1-14,4 с	14,5±1,17	13,9±0,14
Прыжок с места	17 лет: 230-195 см 18 лет: 240-210 см	217,4±8,84	216,3±2,83
Упражнение на гибкость	17 лет: от +13 до +6 см 18 лет: от +13 до +6 см	10,5±1,16	7,8±0,56
Подтягивание	17 лет: 14-9 раз 18 лет: 15-10 раз	14,4±1,16	10,7±0,54

Выявленные различия в оценке физической подготовленности студентов этих учебных заведений логичны, так как в Арзамасском медицинском колледже на учебных занятиях все результаты отслеживаются итоговой оценкой в семестре и поэтому студенты замотивированы получить положительную оценку и проявляют больше старательности на занятиях по физической культуре при выполнении упражнений. Так же в учебной нагрузке количество занятий по физической

культуре в Арзамасском медицинском колледже выше (учебная нагрузка в 1 год обучения составляет 117 ч. занятий по физической культуре, это на 45 ч. больше), чем у Арзамасского филиала ННГУ и это тоже влияет на уровень физической подготовленности студентов.

**Таблица 4**

**Показатели физической подготовленности девушек по упражнениям из комплекса ГТО, (М±σ)**

Упражнения	Норма по ГТО (золото-бронза)	СПО (n=70)	ВУЗ (n=76)
Бег 100 м	17 лет: 16,0-17,6 с 18 лет: 16,4-17,8 с	17,3±0,23	17,0±0,05
Прыжок с места	17 лет: 185-160 см 18 лет: 195-170 см	176,5±2,23	173,3±1,11
Упражнение на гибкость	17 лет: от +16 до +7 см 18 лет: от +16 до +8см	15,4±0,49	13,4±0,33
Упражнение на пресс	17 лет: 44-33 раз в 1 мин 18 лет: 43-32 раз в 1 мин	41,1±0,74	40,2±0,49

Разность в организации физического воспитания в учебных заведениях (СПО и ВУЗ) явно велика и повышение уровня физического здоровья студентов является важнейшей задачей преподавателей кафедры физической культуры Арзамасского филиала ННГУ. В этом контексте необходимо развивать мотивационную направленность к здоровому образу жизни, занятиям различными видами физической активности (физкультурой, спортом, фитнесом, туризмом и т.п.), поощрять студентов к поддержанию и укреплению здоровья [3].

**Список литературы:**

1. Михайлова С.В. Обусловленность физиологического статуса и физических качеств студентов спецификой двигательной активности / С.В. Михайлова, А.В. Дерюгина, Т.В. Сидорова Т.В., С.Г. Съедова. // Теория и практика физической культуры. 2019. № 1. С. 40
2. Михайлова С.В. Физическое состояние современных студентов / С.В. Михайлова, С.В. Куликова, С.Д. Мочалова // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 24 ноября 2016 года. Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2016. С. 189-195.
3. Иванова С.Ю. Формирование положительной мотивации студентов вуза к регулярным занятиям физической культурой и спортом / С.Ю. Иванова, Е.В. Апухтина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2009.

# АНАЛИЗ И ОЦЕНКА КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В БАДМИНТОНЕ

**Фокин А.М.**

к.п.н., доцент, директор института физической культуры и спорта,  
Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

**Аннотация:** Целью исследования являлось выявление точных параметрических характеристик в выбранных фазах ударов по волану, которые необходимы для оценки эффективной техники. Исследование акцентировалось на ключевых фазах выполнения движения при повторных нападающих ударах сверху. Было измерено несколько параметров скорости, ускорения и углов сгибания звеньев тела, но для оценки технического приёма были выбраны лишь те, которые достигли требуемых значений и удар сверху был успешным. Положительные результаты по некоторым параметрам ударов были достигнуты за счет замедления отдельных сегментов верхнего положения конечности непосредственно перед контактом с мячом. Проведённое исследование обосновывает критерии для классификации ударов сверху и подтверждает, что эффективность техники бадминтона определяется оптимальной кинематической схемой удара.

**Ключевые слова:** бадминтон, кинематический анализ, спортивная техника.

## ANALYSIS AND EVALUATION OF THE KINEMATIC STRUCTURE OF THE ATTACKING HIT IN BADMINTON

**Fokin A.M.**

Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

**Abstract:** The aim of the study was to identify the exact parametric characteristics in the selected phases of strikes on the shuttlecock, which are necessary to evaluate the effective technique. The study focused on the key phases of the execution of the movement during repeated attacking strikes from above. Several parameters of speed, acceleration and bending angles of the body links were measured, but only those that reached the required values were selected for the evaluation of the technique, and the blow from above was successful. Positive results in some stroke parameters were achieved by slowing down individual segments of the upper limb position immediately before contact with the ball. The conducted research substantiates the criteria for classifying blows from above and confirms that the effectiveness of badminton technique is determined by the optimal kinematic scheme of the blow.

**Keywords:** badminton, kinematic analysis, sports technique.

Технические приёмы в бадминтоне представляет собой один из важнейших факторов спортивной результативности [1, 8]. Кинематические параметры: скорость, ускорение ударной руки, центр тяжести ракетки, высота, смещение центра тяжести по горизонтали и вперед-назад, углы сгибания коленей, локтях и сгибании тела играют решающую роль в подготовке спортсмена [3, 5]. Наибольшие значения ускорения

спортивного снаряда при ударе достигаются при завершении всей кинематической цепочки сегментов тела [2, 6].

Значительное количество исследований посвящено трехмерному кинематическому анализу бросков, ударов и оценке спортивной техники [4, 7].

Целью исследования являлось выявление точных параметрических характеристик в выбранных фазах ударов по волану, которые необходимы для оценки эффективной техники.

Бадминтонисты тестировались по результатам выполнения 20 попыток в стандартных условиях. Подробно исследованы три наиболее используемых удара сверху. Аналогичная скорость полёта волана в том же направлении генерировались автоматом для бадминтона. Ритм ударов составил каждые 2,5 с. Применялся следующий протокол тестирования: 4 подхода по 5 ударов перекрестным ударом сверху с правой стороны на левую противоположную сторону бадминтонной площадки. В течение всего исследования использовался перьевой волан YONEX AEROSSENSA 50.

Возраст тестируемых составил  $18 \pm 0,5$  лет; уровень квалификации – мастер спорта. Тренировочная нагрузка игрока составляла 8 часов специальной работы в неделю. Она включала две 60-минутные тренировки с тренером, две 90-минутные тренировки со спарринг-партнёром и две 90-минутные тренировки в парном составе. Помимо этих тренировок испытуемый выполнял короткие фитнес-тренировки продолжительностью 30 минут пять раз в неделю, направленные на базовую подготовку. В соревновательном сезоне тестируемые игроки приняли участие в 20 одиночных играх и 15 матчах парных игр в региональных и национальных турнирах.

Исследование акцентировалось на ключевых фазах выполнения движения при повторных нападающих ударах сверху. Первым параметром являлось время максимального разгона бадминтонной ракетки, вторым – время, когда была зафиксирована максимальная скорость ракетки, третьим – время контакта ракетки с воланом. Окончательно учитывались наибольшие и наименьшие значения кинематических параметров всех сегментов ударной конечности, наносящей удар сверху. Выбраны следующие кинематические параметры: скорость, ускорение ударной руки, центр тяжести ракетки, высота, смещение центра тяжести по горизонтали и вперед-назад, углы сгибания коленей, локтей и сгибании тела.

Анализ и оценка кадров видеоряда трёх наилучших попыток позволил получить изображение точной кинематической схемы удара по волану. Отмечены некоторые отклонения техники, подтверждающие нерациональность биомеханических параметров при верхнем ударе ракеткой. Время для некоторых сегментов движения руки с ракеткой

неточно соответствовало эталонной технике выполнения удара на этапе подготовки ( $t = 0,60$  с). Эталонными являются следующие скоростные характеристики: 2,3 м/с – плечо, 2,0 м/с – локоть, 1,8 м/с – запястье и 1,7 м/с – верхняя ракетка. Самое быстрое движение происходит в плече, что нерационально в момент удара. Кроме того, движения в локтевом суставе и запястье имеют противоположную тенденцию к скорости.

Удар сверху в первой попытке достиг максимальной скорости плеча в  $t = 0,54$  с, что соответствует рациональной технике выполнения удара. Следующим задействованным суставом должен быть локоть, затем запястье, ракетка. Однако в этом случае запястье было активизировано раньше, чем максимальная скорость локтевого сустава достигла времени  $t = 0,64$  с, за которым следует локоть ( $t = 0,66$  с). За время  $t = 1,8$  с в верхней точке ракетка достигла максимальной скорости 17,9 м/с, которая могла быть выше, в результате чего удар не достиг оптимальной мощности.

В то же время минимальные скорости были достигнуты между первым и вторым ударом сверху за время  $t = 3,7$  с, значения составили: 1,43 м/с – плечо, 1,44 м/с – локоть; 2,75 м/с – запястье и 3,74 м/с – ракетка. В этот момент игрок ждет своего второго удара, чувствуя себя расслабленным, при этом скорость значительно снижается. Единственным исключением является самая высокая скорость в запястье, что не является ошибкой, но указывает на несколько более быстрое движение, чем в других сегментах кинематической структуры. Это может являться причиной расслабления запястья перед следующим ударным действием.

Лучшим ударом справа являлся второй, в котором игроки достигали максимальной скорости плеча 2,9 м/с за время  $t = 5,2$  с, локтя 0,52 м/с за время  $t = 5,3$  с, запястья – 1,95 м/с за время 5,4 с и ракетки 4,7 м / с за время  $t = 5,4$  с. Значение максимальной скорости 4,7 м / с было самым высоким из всех выполненных попыток. Повышение чувствительности необходимо в определенные моменты времени с целью избежать нерациональных изменений временной непрерывности, момент времени для плеча слишком запаздывает, и это сигнализирует о небольшой коррекции движения.

Между вторым и третьим ударами возникает особая ситуация, которая представляет собой подготовку к третьей попытке. Пики скорости достигаются перед основным ударом. В этот момент  $t = 8,2$  с зафиксированы достаточные значения скоростей от медиального к дистальному концу кинематической цепочки движений: 1,8 м/с, 2,2 м/с, 2,8 м/с и 5,3 м/с. Постепенное увеличение скорости подтверждает оптимальную кинематическую цепь.

Что касается ускорения, первая попытка была технически лучшей со следующими оптимальными ускорениями: 6,2 м/с<sup>2</sup> за время  $t_1 = 1,5$  с в плече, 7,4 м/с<sup>2</sup> за время  $t_2 = 1,6$  с в локте, 14,4 м/с<sup>2</sup> за время  $t_3 = 1,7$  с в запястье и 15,3 м/с<sup>2</sup> за время  $t_4 = 1,5$  с в ракетке. Все эти значения подтверждают оптимальную технику бадминтона, наилучшее время для



ускорения и хороший прогресс во временных рядах. Наилучшее ускорение было зафиксировано при втором ударе, значение которого составило 20,6 м/с<sup>2</sup>.

Очень высокое значение 20,6 м/с<sup>2</sup> означает успешное завершение процесса ускорения. В то же время есть резерв для дополнительных улучшений. Это значение было достигнуто за счет замедления в остальных сегментах ударной конечности. Значения 1,7 м/с<sup>2</sup> для плеча, 3,6 м/с<sup>2</sup> для локтя, 3,1 м/с<sup>2</sup> для запястья чрезвычайно низкие, и существует небольшой временной промежуток для контакта между ракеткой и воланом, который составляет в момент 0,5 с. Наибольшее замедление произошло в основном в одно и то же время. Это момент, когда удар завершен, но движение продолжается, и замедление ракетки достигает значений, очень близких к -10 м/с<sup>2</sup>.

Самым важным является вертикальное движение, которое должно быть очень чувствительным. Во время лучшей попытки верхнего удара вертикальное перемещение центра тяжести колеблется в пределах 0,3 м. Максимальное значение времени смещения составляет всего несколько миллисекунд после удара по волану со значением 1,2 м. Максимальное разгибание в коленях перед фазой контакта ракетки и волана определяет минимальную высоту 0,75 м. Движение вперед-назад немного больше, чем в вертикальном направлении со значениями до 0,5 м. Это расстояние влияет на качество отсчета времени, которое важно для техники бадминтона. Чрезмерно длинная траектория движения возникает в боковом направлении и зависит от перемещения волана на площадке. В данном случае, согласно протоколу тестирования, боковое перемещение достигало значений около 3,4 м при максимальном значении 2,6 м.

В итоге анализа выделена матрица коэффициентов взаимозависимости использования удара по волану и успешности исполнения технических игровых приёмов. Суммарная синергетика развития умения наносить удар по волану повлияла на результаты игры (29,4 % дисперсии выборки). В повышении результата игры ударом сверху акцент сделан на специфическую экстраординарность целевого воздействия. Научная проекция комбинаторики симметричных реакций сосредоточена на избирательно-акцентированном развитии навыков удара ракеткой, что повышает игровой результат в целом.

Движения игрока являются достаточно важными, у протестированных игроков обнаружены некоторые недостатки, особенно в вертикальном направлении, что означает слишком большие сгибания и разгибания в коленных суставах.

Оценка спортивной техники в бадминтоне может быть проведена достаточно точно с помощью трехмерного кинематического анализа. Проведенное исследование показывает, какие конкретные значения могут использоваться для классификации ударов сверху, и подтверждает

правильность оптимальной кинематической цепи, которая определяет качество техники бадминтона. Полученные объективные результаты могут быть полезны тренерам по бадминтону и поддержать их субъективную экспертную оценку.

#### **Список литературы:**

1. Головкин А.А., Понимасов О.Е. Оценка точности временных показателей у баскетболистов с нарушениями слуха // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 112-115.

3. Курочкин М.В., Курочкина Е.В., Понимасов О.Е. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 259-262.

2. Лайшев Р.А., Соломатин С.В., Соломатин А.В., Понимасов О.Е. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 190-194.

4. Мальцев Д.В., Понимасов О.Е. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 164-167.

5. Мельникова Т.И., Морозова Л.В., Виноградова О.П., Понимасов О.Е. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 277-280.

7. Миронов А.О., Соломатин А.В., Ананьин М.С., Машков К.Ю., Понимасов О.Е. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 303-307.

6. Михайлов К.К., Понимасов О.Е. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 287-290.

8. Понимасов О.Е., Михайлов К.К. Синхронизированное развитие скоростно-силовых и координационных способностей хоккеистов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 295-299.

## **РОЛЬ АКТИВНЫХ И ПАССИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ**

**Царева Н.М.**

к.м.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания,  
Институт физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университета имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** проблема воспитания гибкости и подвижности в суставах в детском возрасте остается одной из важных проблем современности, что необходимо для овладения техникой двигательных действий различных видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки в воду и синхронное плавание и др.).

**Ключевые слова:** гибкость, подвижность суставов, прыжки в воду, комплекс упражнений, тренировочный процесс, физические качества

## **THE ROLE OF ACTIVE AND PASSIVE EXERCISES IN THE PROCESS OF YOUNG JUMPERS IN THE WATER**

**Tzareva N. M.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** the problem of education of flexibility and mobility in the joints in childhood remains one of the most important problems of today, which is necessary for mastering the technique of motor actions of various sports (sports and rhythmic gymnastics, sports acrobatics, diving and synchronized swimming, etc.).

**Keywords:** flexibility, joint mobility, diving, set of exercises, training process, physical quality.

Прыжки в воду относятся к олимпийским водным видам спорта (в Олимпийскую программу прыжки в воду вошли в 1904 году), главной задачей которого является выполнение акробатических элементов упражнений с вышки или трамплина в воду, а оценка дается за качество выполнения акробатических элементов и аккуратность входа в воду [1, 3].

С давних времен люди занимались прыжками в воду и делали они это со скал, крутых берегов, кораблей. Особенно прыжки в воду были актуальны среди рыбаков, ныряльщиков и воинов. Прыжки в воду получили широкое распространение во второй половине 19 века благодаря широкому строительству плавательных комплексов. Тогда существовало две школы: швейцарская и немецкая, позднее американским прыгунам удалось совместить обе школы, и они получили мощный толчок и идеальный вход в воду без брызг. Международная федерация плавания (FINA) была создана в 1908 году, которая оказала и оказывает большое влияния на дальнейшее развитие прыжков в воду. В СССР серьезное изучение этого вида спорта началось в 1952 г., когда была создана Федерация прыжков в воду СССР. В нашей стране с 1952 г. существует Федерация прыжков в воду СССР. Она входит в состав Международной федерации плавания (FINA) с 1947 г.

Уровень развития гибкости у детей остается одной из наиболее актуальных, так как влияет на развитие других физических качеств. Гибкость – это важный компонент при выполнении многих двигательных действий и необходима как в спорте, так в повседневной жизни. Исследования подтверждают необходимость развития всех физических качеств, а также гибкости и подвижности в суставах, что необходимо для овладения техникой двигательных действий различных видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки в воду и синхронное плавание и др.). В проведенной работе

объектом исследования стало изучение процесса развития гибкости у мальчиков 9-10 лет, занимающихся прыжками в воду, а предметом выбор и применение методов для развития гибкости у мальчиков на занятиях по прыжкам в воду. Целью настоящего исследования стало изучение влияния комплекса упражнений на развитие гибкости у юных прыгунов в воду, в результате применения комплекса определенных упражнений [2, 4].

Цель определила следующие задачи исследования: изучение и анализ литературных источников по развитию физического качества гибкость у детей; выбор комплекса упражнений для тренировочного процесса у мальчиков 9-10 лет прыгунов в воду; анализ полученных данных. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, математическая обработка. Гипотеза исследования состоит в том, что использование активных и пассивных упражнений в тренировочном процессе, направленных на развитие гибкости позволит повысить подвижность суставов у мальчиков 9-10 лет занимающихся прыжками в воду.

Исследование проводилось на базе Государственного Бюджетного Учреждения «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «АКВАТИКА», ДВВС г. Казань. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2020г. по февраль 2021г, но данные, представленные ниже лишь в конце третьего месяца эксперимента. Были созданы две группы мальчиков 9-10 лет по 10 человек в контрольной группе и экспериментальной группах. Был проведен констатирующий педагогический эксперимент для исследования подвижности в суставах при выполнении следующих упражнений: сгибание туловища вперед; гимнастический мост; продольный шпагат. В экспериментальной группе проводились тренировочные занятия, направленные на развитие подвижности по смешанному типу (использовались как активные упражнения, так и пассивные для развития подвижности в суставах динамической и статической направленности) в соотношении 1:1. В контрольной группе использовались активные упражнения статической направленности. Учебно-тренировочное занятие проходило в течение 1,5 часа, во время которого на протяжении 45 мин выполнялись специализированные упражнения на развитие подвижности суставов. Первичное обследование детей в ходе эксперимента показало, что принципиальных или достоверно значимых различий по уровню физического развития подвижности суставов у мальчиков обеих групп не обнаружено ( $> 0,05$ ) (таблица 1).

Первичное обследование детей в ходе педагогического эксперимента показало, что принципиальных различий по уровню физического развития подвижности суставов у мальчиков экспериментальной и контрольных групп не обнаружено (таблица 1).

Как видно из представленных данных в Таблице 2 данных, в обеих группах отмечается изменение показателей в сторону улучшения подвижности в суставах, но не в равной степени. Наибольшие сдвиги у занимающихся в экспериментальной и контрольной группах отмечаются в наклоне вперед (18,6% и 15,7% соответственно), в контрольном упражнении «шпагат» – на 14,5% и 13,6% соответственно. Наименьшие темпы прироста у занимающихся отмечаются в контрольном упражнении «мост» на 4,5% и 3% соответственно.

**Таблица 1**

**Показатели развития подвижности суставов у мальчиков в начале педагогического эксперимента (n=10)**

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Т	Р
	М±m	М±m		
Наклон вперед (см)	1,1±0,2	1,3±0,1	0,89	> 0,05
Мост (см)	34,2±0,8	34,0±0,4	0,22	> 0,05
Шпагат (см)	2,2±0,3	2,0±0,5	0,34	> 0,05

В рассматриваемых тестах, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, произошли статистически достоверные изменения ( $p < 0,05$ ) в сторону улучшения показателей, определяемых в работе и указанных выше.

**Таблица 2**

**Показатели развития подвижности суставов у мальчиков через три месяца учебно-тренировочных занятий**

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Т	Р
	М±m	М±m		
Наклон вперед (см)	7,4± 1,2	3,6±0,9	2,53	< 0,05
Мост (см)	44,6±0,9	40,5±1,1	2,88	< 0,05
Шпагат (см)	6,5±0,8	4,1±0,6	2,40	< 0,05

Можно предположить, что полученные показатели в конце третьего месяца проведенного эксперимента могут быть более значимыми в процессе дальнейшего использования предлагаемой нами методики для развития подвижности у мальчиков, занимающихся прыжками в воду за больший период наблюдения.

### Список литературы:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие физических способностей. М.: ФиС, 1987. 312 с.
2. Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. С. 172-174.
3. Павленкович С.С. Проблемы и перспективы психологической подготовленности прыгунов в воду подросткового возраста к условиям соревновательной деятельности // Современное культурно-образовательное пространство гуманитарных и социальных наук: Материалы VIII Международной научной конференции, Саратов, 08 апреля 2020 года. Саратов: Изд-во "Саратовский источник", 2020. С. 509-517.
4. Царева Н.М. Гимнастика как инструмент развития и оздоровления организма детей / Н. М. Царева // XI международная научно-практическая конференция «актуальные проблемы физической культуры, спорта, здорового и безопасного образа жизни»: сборник статей конференции, Нижний Новгород, 15 апреля 2021 года. Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова, 2021. С. 210-215.

## ИГРОВОЙ МЕТОД В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ АКРОБАТОВ

**Царева Н.М.**

к.м.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания,  
Институт физической культуры и спорта,  
Саратовский национальный исследовательский государственный  
университета имени Н.Г. Чернышевского, г. Саратов

**Аннотация:** проблема воспитания двигательных способностей и психоэмоционального благополучия в детском возрасте остается одной из актуальных задач, так как между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь.

**Ключевые слова:** юные акробаты, гибкость, эмоциональное состояние, комплекс упражнений, тренировочный процесс, физические качества

## A GAME METHOD IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG ACROBATS

**Tzareva N. M.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** the problem of educating motor abilities and psycho-emotional well-being in childhood remains one of the urgent tasks, since there is a close relationship between mental balance and physical health

**Keywords:** young acrobats, flexibility, emotional state, set of exercises, training process, physical qualities

Акробатика является одним из основных средств физической культуры, так как способствует наиболее успешному решению задач не только по физическому развитию человека, совершенствованию двигательных способностей, но и его психоэмоционального состояния. Она обеспечивает ему необходимое количество двигательной активности, совершенствует строение и деятельность не только мышечной системы, но и других важных органов и систем организма ребенка. Одним из главных условий физического и душевного здоровья ребенка является эмоциональное благополучие. Вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является приоритетным. Известно, что между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь, так как положительное эмоциональное состояние является одним из важнейших условий всестороннего развития личности. В настоящей работе объектом исследования стал тренировочный процесс юных акробатов второго года обучения, а предметом – комплекс упражнений, способствующий повышению уровня эмоциональной и физической подготовленности юных акробатов [1, 2, 3].

Целью исследования стало повышение уровня психоэмоционального и физического развития детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой. Цель определила следующие задачи: анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме, разработка актуального подхода, направленного на повышение уровня эмоциональной и физической подготовленности юных спортсменов-акробатов на этапе начальной подготовки, оценка эффективности предложенной программы с использованием анализа данных научно-методической литературы, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, математической статистики.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Datsiev club» в секции по спортивной акробатике г. Саратова в течении одного года. В процессе исследования приняли участие юные акробаты 6-7 лет в количестве 24 человек. Из них были сформированы 2 группы по 12 человек в каждой: экспериментальная и контрольная.

Эмоциональное и физическое развитие ребенка в возрасте от 6 до 11 лет напрямую связаны с переменой его образа жизни (он начинает учиться в школе) и расширением круга общения. Ребенок младшего школьного возраста находится в большой эмоциональной зависимости от тренеров, учителей и других значимых взрослых. Эмоциональными факторами для учащихся этого возраста являются не только игры и общение, но и успехи или неудачи в спортивной и учебной деятельности. Огромная роль в развитии эмоциональной сферы школьников 6-7 лет принадлежит

занятиям спортом и развивающим играм. С помощью таких занятий ребенок эмоционально и личностно познает себя и других людей; осуществляет художественное познание окружающего мира; реализует творческий потенциал. В начале эксперимента были разработаны игровые упражнения, направленные на повышение и контроль уровня физической подготовленности юных спортсменов-акробатов. В процессе исследования были отобраны игровые задания в форме подвижных и музыкальных игр.

На каждом занятии выполнялся комплекс упражнений, направленный на развитие общей физической подготовки (табл. 1).

Испытуемые разучивали композиции упражнений, чередуя их с акробатическими элементами, выполняя элементы подвижных игр.

Высокие показатели роста результата в экспериментальной группе были зафиксированы в тестах «наклон вперед сидя» на оценку гибкости – 71%, «Фиксация пробы Ромберга» на оценки равновесия – 44% и «Удержание верхней части тела» на оценку силовых качеств – 64%. В контрольной группе результат по сравнению с исходными показателями стал выше, однако, положительная динамика меньше, чем в экспериментальной группе. В тесте «Фиксация пробы Ромберга в модификации В. Г. Стрельца» по удержанию статического равновесия юные спортсмены ЭГ в конце исследования отмечается положительная динамика (более чем на 3 с) от исходного результата (8,8 с). Тот же тест в КГ в начале исследования составил 6,1 сек., а в конце – 6,8 с, что всего на 0,7 с превысил исходное значение.

**Таблица 1**

**Относительные показатели динамики результатов уровня физической подготовленности юных акробатов в конце эксперимента**

<b>ТЕСТЫ</b>	<b>ЭГ</b>	<b>КГ</b>
Бег 30 м со старта	7%	2%
Челночный бег 2x10 м	19%	11%
Прыжок в длину с места	10%	3%
Наклон вперед сидя	71%	25%
Фиксация пробы Ромберга	44%	11%
Удержание верхней части тела	64%	21%

В остальных тестах также прослеживается положительная динамика роста показателей физической подготовленности юных спортсменов. Это является результатом грамотного подбора комплекса упражнений, правильного чередования нагрузок и отдыха, высокой моторной



плотностью занятий, использованием разных средств и методов для гармоничного физического и психоэмоционального развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. Применение игровых комплексов в процессе физической подготовки акробатов младшего школьного возраста позволяет им добиться более высокого уровня развития физических качеств.

В процессе педагогического исследования также удалось установить, что на спортивный результат детей влияют не только физические упражнения, но и положительная мотивация на учебно-тренировочное занятие, эмоциональный настрой, разнообразные игровые упражнения, занятия под музыку и т.д. Учебно-тренировочный процесс был построен таким образом, чтобы дети в процессе занятий могли перевоплощаться в различных зверят, птичек, сказочных героев, тем самым развивая воображение. Выполнение заданий в процессе занятия происходило под популярные музыкальные детские хиты. Помимо движений юные спортсмены экспериментальной группы разучивали слова песен, что, как известно, оказывает влияние на развитие памяти, чувство ритма и слуха. Музыка и игровые задания для занятий были подобраны так, чтобы они способствовали хорошему и позитивному настроению у занимающихся. В процессе тренировочных занятий важно было узнать, смогут ли занятия по экспериментальной программе повлиять на эмоциональную сферу юных спортсменов. Смогут ли они раскрыться, перестать капризничать, стать более самостоятельными, открытыми и общительными.

Известно, что под влиянием музыкальных игр происходят изменения в центральной нервной системе, отмечается заметное воздействие на сердечно-сосудистую, эндокринную и другие системы детского организма. Отмечается положительное влияние на подвижность и координацию движений, изменяется восприятие времени, улучшается память. В настоящей работе была применена методика «Паровозик», которая основана на цветовом тесте Люшера и направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния юных спортсменов. Результаты цветового теста «Паровозик» выявили наличие повышенной тревожности и стресса у 2 детей из экспериментальной группы (ЭГ) 17% и 2 детей 17% из контрольной группы (КГ). У 5 детей (42%) из ЭГ и 6 человек (50%) из КГ не было обнаружено негативных эмоциональных проявлений. У 5 детей (41%) из группы ЭГ и 4 детей (33%) из КГ была выявлена тревожность средней степени.

После повторного исследования наличие тревожности у детей выглядит таким образом. В контрольной группе, где спортсмены занимались по обычной программе, мы видим, что у троих на 1 месте преобладают цвета тревожности (черный и фиолетовый). На вопрос:

«Почему ты выбрал именно черный цвет?» Один мальчик, задумавшись, ответил: «Мне нравится находиться в темноте». На втором месте у четверых присутствуют тревожные цвета (коричневый, серый и фиолетовый). На третьем месте, самое большое количество, тревожные цвета выбрали шесть детей. В основном яркие цвета они ставили в середину, так называемого, «Паровозика». Экспериментальная группа набрала меньше баллов (процентов) тревожности, что хорошо влияет на психоэмоциональное состояние спортсмена. После занятий по предложенной методике у детей улучшились показатели: они меньше выбрали тревожные цвета, и сами стали более спокойными, общительными, перестали бояться выступать и скрывать свои эмоции. Таким образом, в результате занятий по данной комплексной методике был отмечен положительный эффект изменения эмоционального фона юных акробатов. При исходных данных у двух детей были выявлены повышенная тревожность и страхи, а при повторном тестировании этих симптомов не отмечалось. Увеличилось количество детей с благоприятной эмоциональной сферой (от 42% до 58%). У детей, которые тренировались по обычной программе, таких изменений не отмечалось, показатели контрольной группы остались на исходном уровне, то есть без особых изменений. Таким образом, можно отметить, что юные спортсмены экспериментальной группы с большим интересом и желанием посещали тренировочные занятия, они отличались от своих сверстников из контрольной группы большей мотивацией и работоспособностью. Таким образом, разработанная комплексная программа доказала свою эффективность.

#### Список литературы:

1. Анцыперов В.В., Горячева Н.Л., Трифонов В.В. Совершенствование балансовых упражнений в парно-групповой акробатике с помощью технических устройств // ИТС. 2014. № 4 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-balansovyh-uprazhneniy-v-parno-gruppo-voyu-akrobatike-s-pomoschyu-tehnicheskikh-ustroystv>.
2. Болобан, В. Н. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта, сложных по координации / В. Н. Болобан, Ю. В. Литвиненко, А. П. Оцупок // Физическое воспитание студентов. - 2012. № 4. С. 17-24.
3. Болобан, В. Н. Обучение акробатическим упражнениям балансового типа движений системы тел // Наука в олимпийском спорте. 2008. № 1. С. 24-31.

# ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

**Шапилов А.М.**

студент, технологический факультет, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп

**Мешвез Р.К.**

старший преподаватель физической культуры, методист физическо-оздоровительной работы, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп

**Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы, касающиеся влияния занятий спортом на физическое и психологическое здоровье студентов. Цель данной статьи - исследовать влияние занятий спортом на физическое и эмоциональное здоровье студентов. Методика исследования включала опрос студентов о частоте и интенсивности занятий спортом, а также проведение медицинских обследований для оценки физического состояния. Обследуемым было 50 студентов в возрасте от 18 до 25 лет. Основные результаты показали, что регулярные занятия спортом положительно влияют на физическое здоровье студентов. Кроме того, студенты, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень удовлетворенности жизнью и общей эмоциональной устойчивости.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, образ жизни, физические упражнения, двигательная активность.

## IMPACT OF SPORT ON STUDENTS' PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH

**Shapilov A.M., Meshvez R. K.**

Maikop State Technological University, Maikop

**Abstract:** This article deals with the impact of sports activities on physical and psychological health of students. The purpose of this article is to investigate the impact of sports activities on the physical and emotional health of students. The research methodology included a survey of students about the frequency and intensity of sports activities, as well as medical examinations to assess their physical condition. The subjects were 50 students between the ages of 18 and 25. The main results showed that regular exercise has a positive effect on the physical health of students. In addition, students who participate in sports have higher levels of life satisfaction and general emotional stability.

**Keywords:** sport, health, lifestyle, physical exercise, motor activity.

Спорт – это не только развлечение и хобби, но и важный элемент здорового образа жизни. Особенно для студентов, занятых учебной работой и социальной жизнью, спорт может быть ключевым фактором, который повысит их физическое и психическое здоровье, а также улучшит качество жизни.

Регулярные физические упражнения могут значительно повысить физическую форму студентов. Они помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость, увеличить выносливость и уменьшить риск различных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др. Регулярная физическая активность также помогает улучшить кровообращение, что в свою очередь уменьшает риск тромбов и инфарктов.

Спорт также является одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом и тревожностью. Во время физических упражнений выделяется эндорфин – гормон, который улучшает настроение, снижает уровень стресса и улучшает психическое здоровье в целом. Более того, регулярная физическая активность помогает улучшить качество сна, что в свою очередь влияет на общее самочувствие и работоспособность.

Спортивные занятия также могут улучшить социальное благополучие студентов. Во время занятий спортом они могут познакомиться с новыми людьми, найти новых друзей и даже наладить бизнес-контакты. Более того, участие в спортивных соревнованиях может улучшить самооценку и уверенность в себе, что также важно для успешной карьеры в будущем.

Кроме того, занятия спортом помогают студентам развить различные навыки и качества, которые могут быть полезными в их будущей карьере и жизни в целом. Например, упорство, настойчивость, дисциплина, сотрудничество, лидерство и управление временем – все это важные навыки, которые можно развивать через занятия спортом.

Участие в спортивных мероприятиях может помочь студентам расширить свой круг общения и найти новых друзей, что важно для социальной адаптации и формирования личности.

Исследования также показывают, что студенты, которые занимаются спортом, чаще посещают занятия и имеют более высокую успеваемость, чем те, кто не занимается физическими упражнениями. Это может быть связано с тем, что занятия спортом помогают улучшить концентрацию и память, а также уменьшить уровень стресса и тревоги. Наконец, занятия спортом могут помочь студентам улучшить свою физическую форму, что может привести к увеличению самооценки и уверенности в себе. Это в свою очередь может помочь студентам в общении с другими людьми и достижении успеха в карьере.

Спортивная активность помогает студентам справиться с различными проблемами, с которыми они могут столкнуться в жизни. Например, если у студента есть проблемы с наркотиками или алкоголем, спорт путем замещения, развития силы воли и являясь отличным мотиватором, помогает справиться с зависимостями. Также занятия спортом могут помочь студентам, страдающим от депрессии или других

психических расстройств, улучшить свое самочувствие и повысить уровень счастья.

Однако, не следует забывать о том, что занятия спортом могут иметь и отрицательные последствия для здоровья студентов. Например, чрезмерные нагрузки могут привести к травмам или ухудшению здоровья, если не соблюдать необходимые меры предосторожности и правильно распределять нагрузку на организм.

Кроме того, занятия спортом могут привести к перенапряжению и усталости, что в свою очередь может отрицательно сказаться на успеваемости студента в учебе.

Поэтому, чтобы получить максимальную пользу от занятий спортом, студентам необходимо следить за своим здоровьем, правильно планировать и контролировать нагрузку, а также соблюдать необходимые меры предосторожности.

Также важно выбирать тот вид спорта, который подходит конкретно каждому студенту, учитывая его физические возможности и интересы. В целом, занятия спортом могут принести много пользы студентам, помочь улучшить их здоровье и развить необходимые навыки и качества. Однако, для того чтобы извлечь максимальную пользу от физических упражнений, необходимо соблюдать меры предосторожности и правильно планировать нагрузку на организм.

Для подтверждения проведенного исследования был проведен опрос среди студентов Майкопского государственного технологического университета. Было опрошено 50 человек.

Результаты опроса представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Влияние занятий спортом на физическое и психологическое здоровье студентов**

Вариант ответа	Количество ответивших	Жалуются на проблемы со здоровьем	Жалуются на психологические проблемы, депрессию
Занимаюсь спортом	29	3	1
Не занимаюсь спортом	21	8	4

Анализируя проведенный опрос, несомненно, можно сделать вывод, что спорт оказывает значительное влияние на физическое и психологическое здоровье студентов. По результатам опроса 29 человек ответили, что занимаются спортом (58% от опрошенных), 21 человек ответил, что не занимается спортом (42% от опрошенных). Доля испытывающих проблемы с физическим или психологическим здоровьем

среди занимающихся спортом 13% (4 человека). Тогда как среди людей, не занимающихся спортом, эта доля возросла до 57% (12 человек).

Таким образом, занятия спортом крайне благоприятно сказывается на здоровье студентов.

#### **Список литературы:**

1. Салбян Л.А., Уджуху И.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи // Психология и педагогика XXI века: актуальные вопросы, достижения и инновации. Сборник статей II Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Орехово-Зуево, 2021. С. 468-472

2. Уджуху Ф.А., Уджуху И.А. Физическая культура - как часть здорового образа жизни студенческой молодежи // Перспективы развития современного образования. материалы III Международной научно-практической конференции. Нижневартовск, 2021. С. 470-474.

3. Уджуху И.А., Мешвез Р.К., Уджуху Ф.А. Двигательный режим как компонент здорового образа жизни // Материалы XXXIX Недели науки МГТУ. Майкопский государственный технологический университет. 2021. С. 139-142

## **ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ABL ТРЕНИРОВКАМИ СТУДЕНТОВ КАЛИНИНГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Шилова А.А.**

студент, Калининградский государственный технический  
университет», г. Калининград

**Сибирцева Н.А.**

старший преподаватель, Калининградский государственный  
технический университет», г. Калининград

**Аннотация:** в статье рассматривается получение фитнес компетенции тренировок ABL в спортивном зале на занятиях физической культурой. Написанная работа знакомит с ABL тренировками в целом, а также возможностью их самостоятельного применения после полученной компетенции. Автором были проведены исследования, показывающие возможность применения упражнений в домашних условиях. Делается вывод о доступности, понятности и эффективности предложенных упражнений, а также возможности замены зала на тренировки дома.

**Ключевые слова:** тренировка, спортзал, компетенция, фитнес, упражнения

## **FORMATION OF FITNESS COMPETENCE IN ABL CLASSES**

**Shilova A.A., Sibirtseva N.A.**

Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad

**Abstract:** the article deals with obtaining the fitness competence of ABL training in the gym during physical education classes. The written work introduces ABL training in general, as well as the possibility of their independent application after the acquired

competence. The author conducted studies showing the possibility of using exercises at home. The conclusion is made about the availability, understandability and effectiveness of the proposed exercises, as well as the possibility of replacing the hall with training at home.

**Keywords:** training, gym, competence, fitness, exercises

ABL (Abdominal – Buttocks – Legs) – в переводе с английского «живот, ягодицы, ноги» это силовой, многофункциональный тренинг, направленный на целевую проработку отдельных проблемных зон.[1] Тренировка проходит под ритмичную музыку и состоит из упражнений, которые являются простыми, но эффективными. Комплекс состоит из нескольких блоков, нагрузка достигается за счет многократного повторения, смены скорости выполнения, амплитуды выполнения, смены режима активной работы и интервалов отдыха. [2]

В фитнес клубе занятия подразумевают использование тренажеров, разного рода утяжелители. Обладая фитнес компетенцией тренировку в домашних условиях можно выстроить, имея только фитнес резинку, гантели и вес собственного тела.[3]

В среднем тренировка длится 40 – 50 минут, состоит из трех частей:

1. Первый этап – это разминка, целью которой является разогреть мышцы и размять суставы (общие развивающие упражнения);
2. Второй этап – основной блок упражнений (блок включает в себя приседания разных видов, выпады и наклоны для проработки бедер и ягодиц, упражнения в планке, скручивания для прокачки пресса);
3. Третий этап - растяжка, чтобы расслабить мышцы.

Для чего могут быть полезны ABL тренировки:

- 1) Сжигание жира и уменьшение веса;
- 2) Укрепление мышц ног и живота;
- 3) Улучшение выносливости.

Не все могут позволить себе занятия с личным тренером и иметь полный комплект спортивного инвентаря, но имея навыки и умения, полученные на занятиях физической культурой и спортом в рамках образовательной программы в университете, способны построить комплекс упражнений для применения их в домашних условиях. В связи с этим проводимое исследование является актуальным.

Объектом исследования в данной работе являются занятия физической культурой для формирования фитнес компетенции. Предметом исследования является методика ABL.

Целью исследования стало изучение возможности применения методики тренировки ABL в самостоятельных занятиях студентов.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить потребности студентов в формировании фитнес компетенции.
2. Определить основные навыки необходимые для выполнения тренировки ABL в домашних условиях.

3. Выявить эффективность применения методики тренировки АВЛ в самостоятельных занятиях студентов.

Для анализа эффективности тренировок АВЛ была разработана анкета, позволяющая провести одномоментный поперечный анализ данных студентов КГТУ. Анкетирование было проведено с использованием программы Google Формы. Обработку данных производили в приложении MS Excel.

Для демонстрации тренировки АВЛ были предложены несколько упражнений с последующим анализом их эффективности.

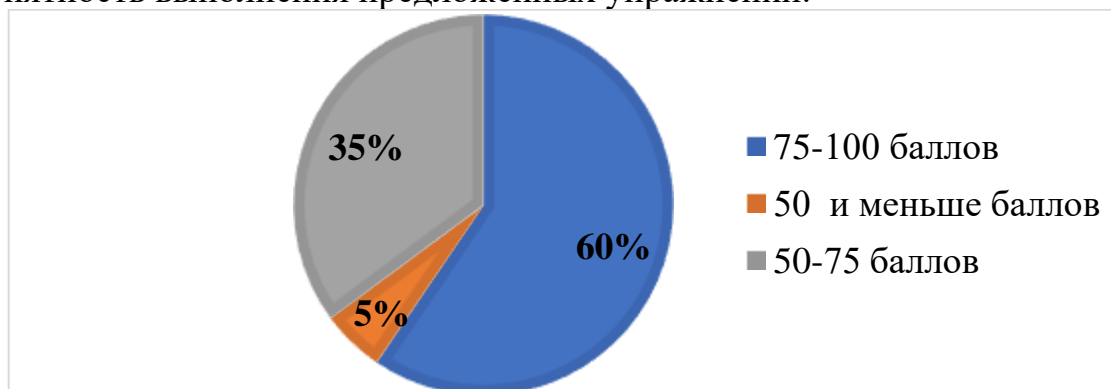
На первом этапе были показаны и изучены упражнения, которые мы можем выполнять в домашних условиях, используя подручные средства. В качестве так называемых подручных средств можно использовать фитнес-резинку, также заменой для утяжелителей может послужить наполненная водой или песком бутылка.

Второй этап - участники эксперимента, после полученной компетенции на первом этапе должны были на протяжении недели выполнять тренировки дома и следить за результатом.

На третьем этапе студентки ответили на ряд вопросов для того, чтобы можно было провести анализ эффективности тренировок АВЛ в домашних условиях.

В эксперименте участвовало 25 девушек - студенток.

На Рисунке 1 представлена информация, позволяющая понять, на сколько баллов опрошиваемые студенты оценили доступность и понятность выполнения предложенных упражнений.

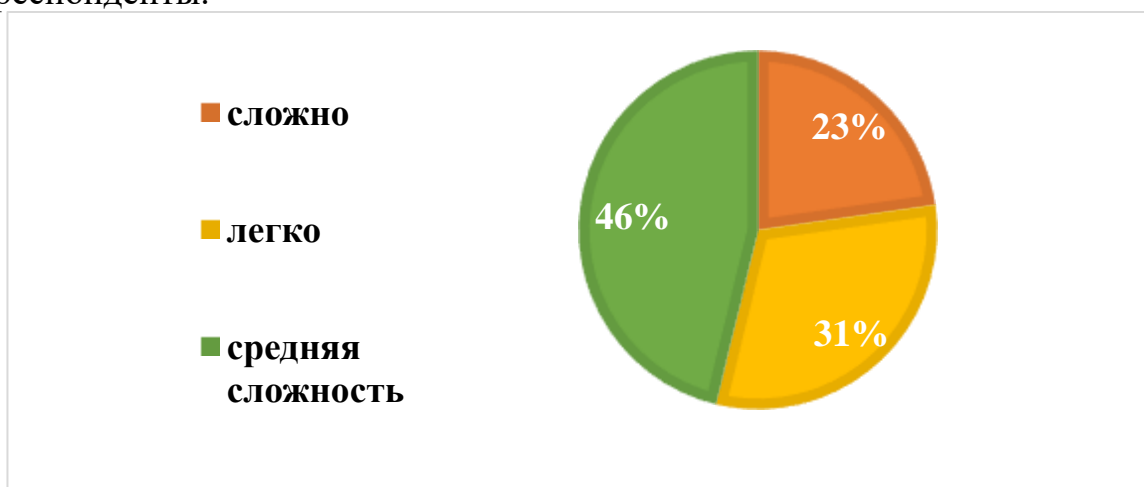


**Рис. 1. Доступность и понятность выполнения предложенных упражнений, %**

Анализируя данные, можно сделать вывод о том, что больше половины (60%) респондентов оценили доступность упражнений на 75-100 баллов. Почти треть (35%) оценили на 50-75 баллов. И всего 5% от числа опрошиваемых указали на непонятность выполнения предложенных им упражнений (50 баллов и ниже).



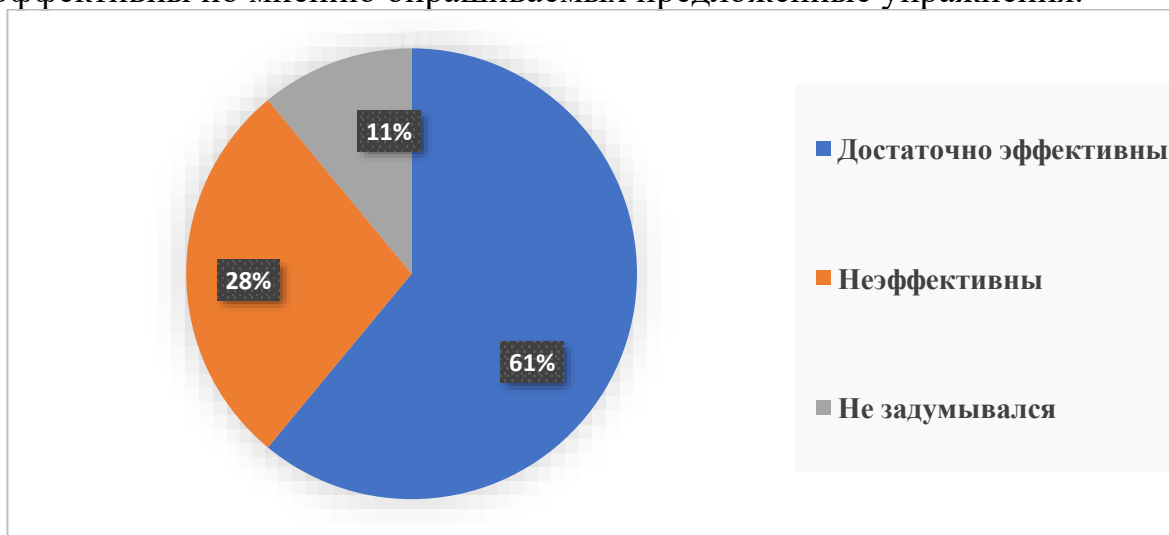
На рисунке 2 указана информация о том, что думают по поводу сложности выполнения в домашних условиях предложенных упражнений респонденты.



**Рис. 2. Сложность выполнения упражнений, %**

Анализируя данные, показанные на рисунке 2, можно заметить, что почти половина опрошенных (46%) отметили среднюю сложность выполнения предложенных упражнений. Также 31% респондентов считают, что упражнения выполнять легко. И 23% студентов указали, что им тяжело выполнять упражнения.

На рисунке 1 представлены данные, позволяющие понять, насколько эффективны по мнению опрошенных предложенные упражнения.



**Рис. 3. Эффективность упражнений, %**

По данным рисунка 3 можно сделать вывод о том, что большинство участников эксперимента (61%) считают предложенные для выполнения в домашних условиях упражнения достаточно эффективными. Не задумывались об этом 11% от числа опрошенных, и 28% считают упражнения неэффективными.

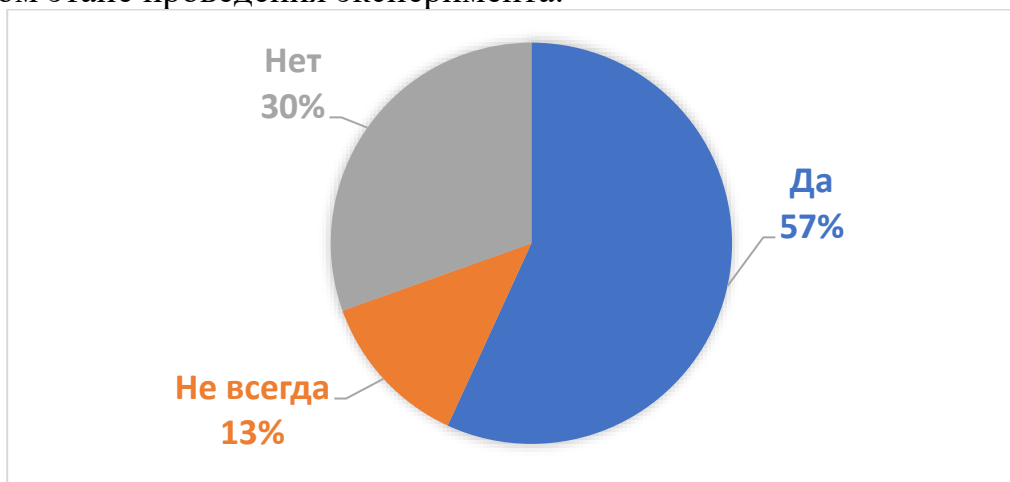
На рисунке 4 представлена информация о полученной нагрузке, при выполнении упражнений с резинкой.



**Рис. 4. Получение нагрузки от фитнес-резинки, %**

Анализируя данные, представленные на Рисунке 4 можно сказать, что 46% участников эксперимента во время выполнения упражнений получали сильную нагрузку от фитнес-резинки, 31% - среднюю нагрузку. Также 23% от числа опрашиваемых указали на то, что резинка не влияет на нагрузку.

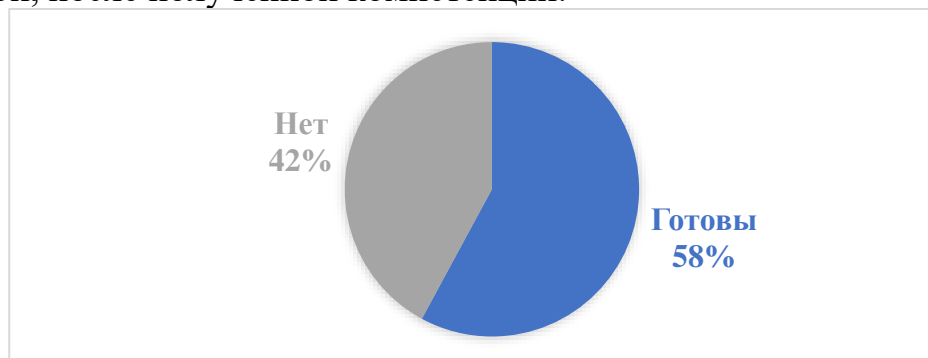
На рисунке 5 указана информация о том, будут ли участники эксперимента выполнять в дальнейшем упражнения, показанные на первом этапе проведения эксперимента.



**Рис. 5. Будущее выполнение упражнений участниками эксперимента, %**

Анализируя информацию, можно сказать, что больше половины (57%) опрашиваемых отметили свою заинтересованность в выполнении в домашних условиях предложенных упражнений, 30% участников эксперимента дали отрицательный ответ. Также 13% респондентов готовы выполнять данные упражнения, но не всегда, возможно иногда чередуя их с другими практиками.

На рисунке 6 представлены данные, позволяющие понять, готовы ли участники эксперимента заменить зал на домашние тренировки с резинкой, после полученной компетенции.



**Рис. 6. Готовность замены зала домашними тренировками, %**

На рисунке 6 видно, что больше половины опрошенных (58%) готовы заменить тренировки в спортивном зале на домашние. Однако 42% дали отрицательный ответ, что абсолютно оправдано, ведь каждый выбирает такой вид тренировки, какой больше ему подходит.

1. Установлено, что полученная участниками эксперимента фитнес компетенция AVL оказалась полезной и нужной для них.

2. Показано, что более 50% опрошенных готовы заменить спортивный зал на тренировки AVL в домашних условиях.

3. Предложенные упражнения оказались доступными и понятными в выполнении для участников исследования (оценка в 100-75 баллов у 60% опрошенных).

4. Определено, что около 60% респондентов указали, что будут выполнять предложенные им упражнения дома в дальнейшем (т.е. после окончания эксперимента).

#### **Список литературы:**

1. Венгерова Н.Н. Классификация фитнес-программ //Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. С. 23-32.

2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. СПб: СПбГУЭФ, 2010. 228 с.

3. Лаврухина Г.М. Фитнес. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. 43 с.

**РАЗДЕЛ 4**  
**ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТАМИ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В МПГУ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Бурнашова Н.Ю.**

доцент кафедры физического воспитания и спорта,  
Московский педагогический государственный университет, г. Москва

**Каминский Ю.М.**

заслуженный тренер РФ, доцент, профессор кафедры физического  
воспитания и спорта, Московский педагогический государственный  
университет, г. Москва

**Бурнашов А.Ю.**

ассистент кафедры физического воспитания и спорта  
Московский педагогический государственный университет, г. Москва

**Аннотация:** в статье рассматриваются варианты организации и реализации учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в Московском педагогическом государственном университете (МПГУ) с обучающимися бакалавриата непрофильного (спортивного) образования по очной форме обучения, имеющими ограничения в состоянии здоровья.

**Ключевые слова:** учебный процесс, ограничения в состоянии здоровья, оздоровительно-рекреационная физическая культура, студенты с ОВЗ, специальная медицинская группа.

**ORGANIZATION OF ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL**  
**CULTURE AND SPORTS AT MPSU FOR STUDENTS OF A SPECIAL**  
**MEDICAL GROUP**

**Burnashova N.Yu., Kaminsky Yu.M., Burnashov A.Yu.**

Moscow Pedagogical State University, Moscow

**Abstract:** The article discusses options for organizing and implementing the educational process in the discipline "Elective courses in physical culture and sports" at the Moscow Pedagogical State University (MPSU) with undergraduate students of non-core (sports) education in full-time education who have health limitations.

**Keywords:** educational process, health restrictions, recreational physical culture, students with disabilities, special medical group.

Элективные курсы по физической культуре и спорту уже давно входят в содержание образовательных программ всех направлений и

профилей подготовки высшего профессионального образования. Подходы к их организации и реализации в ВУЗах весьма разнообразны, особенно для обучающихся, имеющих ограничения в состоянии здоровья (ОВЗ).

Основным нормативным документом, на основании которого существует и реализуется учебный процесс по физической культуре и спорту в МПГУ является Приказ ректора №237 от 14.03. 2022 г. об утверждении Положения о реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

Согласно вышеуказанному Положению освоение элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту при реализации ОП ВО бакалавриата непрофильного (спортивного) образования по очной форме обучения определяется следующим образом: элективные дисциплины (модули) в объеме не менее 328 академических часов реализуются с 1 по 3 курс с ежегодной промежуточной аттестацией в форме зачета; учебная аудиторная нагрузка составляет 180 академических часов и начинается со 2-ого семестра по 36 академических часов. Количество часов, выделяемых на самостоятельную работу для обучающегося в рамках элективных дисциплин (модулей), составляет 148 академических часов. Таким образом, дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в МПГУ реализовывается со 2-ого по 6 семестр, занимая в учебном расписании всего 2 часа в неделю на каждом курсе обучения [2].

Учебные занятия по физической культуре и спорту ориентированы, прежде всего, на оздоровление и укрепление организма обучающихся, в том числе и по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе.

С целью организации и создания условий для профилактики заболеваний и оздоровления инвалидов и обучающихся с ОВЗ, как известно, для занятий физической культурой и спортом по медицинским показаниям выделяют *специальную "А"* (оздоровительную) и *специальную "Б"* (реабилитационную) группы, занятия с которыми осуществляются в соответствии с рекомендациями врача. Медицинское заключение о состоянии здоровья включает диагноз (основное и сопутствующие заболевания), оценку физического и нервно-психического развития, резистентности организма, а также рекомендации по физическому воспитанию. Хотя на практике такие врачебные заключения встречаются очень редко!

К *специальной* медицинской группе *"А"* для занятий физической культурой и спортом (физической культурой) относятся обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронического) заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера. Обучающимся, отнесенным к этой группе, разрешаются занятия физической культурой только в специальной

медицинской группе с ограничением физических нагрузок и исключением противопоказанных физических упражнений. На занятиях должен обязательно учитываться характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом и функциональном развитии.

К *специальной* медицинской группе "Б" для занятий физической культурой и спортом относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению только теоретических занятий [2].

Формат построения учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», существующий в МПГУ с 2018 года, и заключающийся в выборе студентами различных спортивных направлений в рамках одной учебной пары [3] позволяет организовать для обучающихся с ОВЗ, отдельный курс «Оздоровительно-рекреационная физическая культура (по нозологиям)». Однако процесс реализации данного курса на факультетах университета неодинаков. Такое не единообразие обусловлено тем, что Институты/ Факультеты МПГУ располагаются в разных районах Москвы и имеют разную спортивную инфраструктуру, как в ведомстве Университета, так и городского подчинения, находящиеся вблизи учебных корпусов МПГУ.

Использование имеющегося на базе университета спортивного комплекса для всех факультетов и институтов университета не представляется возможным, и не только по территориальному принципу, но и по фактической загруженности и мощности его использования. Поэтому, выбирая подходы к организации практических занятий для студентов с ОВЗ, мы руководствуемся, прежде всего, наличием свободных спортивных объектов.

Студенты с ОВЗ обучающиеся на Факультетах, чей процесс обучения проходит на базе корпуса гуманитарных факультетов, в котором располагается спортивный комплекс университета, имеют возможность заниматься физической культурой и спортом в рамках учебного расписания. В то время, когда обучающиеся по состоянию здоровья, не имеющие ограничений к двигательным нагрузкам, идут на выбранный ими спортивный вид, студенты с ОВЗ посещают организованные для них практические занятия по нозологиям под руководством преподавателя, имеющего специальную квалификацию по работе с такими обучающимися. Таким образом, на практическом занятии в рамках одной учебной пары, встречаются представители с ОВЗ разных факультетов, курсов, учебных групп, нозологий, образуя свой элективный курс – «Оздоровительно-рекреационная физическая культура».

На факультетах, образующих другой кластер, вне спортивного комплекса МПГУ, на которых также построение учебного процесса по элективным курсам заключается в распределении обучающихся на каждой

учебной паре по спортивным направлениям, студенты с ОВЗ не имеют возможности заниматься физической культурой и спортом в рамках учебного расписания, что обусловлено несколькими причинами. Во-первых, для проведения ежедневных практических занятий для учащихся, относящихся к специальной медицинской группе, на кафедре не хватает специалистов данного профиля, а во-вторых, в данном кластере нет свободных спортивных площадей. Для таких студентов учебные занятия организованы по субботам, так как на многих Факультетах/ Институтах в учебном расписании этот день недели отдан обучающимся под самостоятельную работу. Таким образом, и при этом построении учебного процесса, на практическом занятии, встречаются представители с ОВЗ разных факультетов, курсов, учебных групп, нозологий, образуя также свой элективный курс – «Оздоровительно-рекреационная физическая культура».

При таком способе организации студенты с ОВЗ распределены на две группы по нозологиям. К первой группе занимающихся относятся студенты, имеющие заболевания опорно-двигательного аппарата, органов зрения и заболевания общетерапевтического профиля, ко второй группе - студенты, имеющие отклонения в работе сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Режим обучения данных групп имеет регулярность - через неделю, а продолжительность - 4 часа, что составляет две учебных пары. Одна пара посвящена теоретико-практическому обсуждению вопросов физкультурно-оздоровительной рекреации, а другая непосредственно практическим занятиям ЛФК. Такой режим организации занятий кажется нам наиболее логичным, для выполнения учебного плана. Поскольку согласно вышеуказанному Положению о реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в МПГУ занимают в учебном расписании еженедельно 2 часа в неделю на каждом курсе обучения, а с регулярностью – через неделю, подобная нагрузка соответствует 4 часам.

Контроль за посещаемостью студентами занятий осуществляется через электронный журнал, созданный на корпоративной почте кафедры и располагающийся на Google Диске.

В институтах и факультетах, на базе учебных корпусов которых есть какая-либо возможность для проведения занятий по физической культуре и спорту: спортивные залы, уличные спортивные площадки и другие спортивно-оздоровительные сооружения, учебный процесс по физической культуре и спорту организован по месту нахождения Факультета/Института. За такими факультетами от нашей кафедры, как правило, закреплены один или два преподавателя физкультурно-спортивной специализации. Эти преподаватели не имеют возможности одновременно осуществлять процесс обучения и для обучающихся основной группы и специальной медицинской [4], не только потому, что

они ежедневно проводят практические занятия в рамках учебного расписания для студентов без ОВЗ, но и потому что не имеют должной квалификации. Поэтому при таком построении учебного процесса для обучающихся с ОВЗ сохраняется самый распространенный подход к обучению – теоретический.

За время пандемии на кафедре физического воспитания и спорта МПГУ разработан большой спектр теоретических материалов. Это и задания реферативного типа, и творческие задания, и задания сравнительного характера, задания с применением ИКТ, видео задания и многое другое [1]. Именно этими материалами и пользуются преподаватели кафедры для организации теоретического подхода обучения студентов с ОВЗ, относящихся к специальной медицинской группе.

Все три подхода к организации и реализации элективных курсов по физической культуре и спорту, используемые в МПГУ с обучающимися с ОВЗ бакалавриата непрофильного (спортивного) образования по очной форме обучения, доказали свою состоятельность при условии четкой структурированной работы с руководством университета, администрацией институтов/ факультетов и, конечно, обучающимися. Именно, в неоднородности подходов к осуществлению процесса обучения и заключается сложность реализации элективных дисциплин по физической культуре в условиях МПГУ, в том числе и для обучающихся с ОВЗ.

В заключении хотелось бы отметить, что среди преподавателей кафедры физического воспитания и спорта МПГУ с обучающимися, относящимися по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, работают специалисты различных направлений. Среди них кандидат медицинских наук, инструктор ЛФК, специалисты АФК и общественного здравоохранения, педагог-валеолог. Благодаря такому разнообразию заинтересованных и неравнодушных профессионалов и получается сделать процесс обучения по физической культуре и спорту для обучающихся с ОВЗ полноценным, интересным, продуктивным и полезным.

#### **Список литературы**

1. Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 17-18 мая 2022 года г. Саратов / Н.Б. Бриленок, С.С. Павленкович, М.А. Ермакова [Электронный ресурс]. Электрон, текстовые дан. (10 Мб) Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2022, 633с., с.371-375.

2. Положение по реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту/ Ред. № 2. Пр. №237 от 14.03.2022, МПГУ/ Москва, 2022. URL: <https://oc.mpgu.su/apps/files/?dir=/Документы%20по%20организации%20образовательного%20процесса/Положения%20МПГУ&fileid=813352#pdfviewer> . (дата обращения 15.05.2023).



3. Дубов А.М., Кулькова И.В., Бурнашова Н. Ю. и др. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие. Москва: МПГУ, 2021. 242 с. Режим доступа: <http://elib.mpgu.info/elib/view.php?id=47989>.

## **ИНКЛЮЗИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГРАЖДАН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**Зданевич А.А.**

к.п.н., доцент, доцент кафедры легкой атлетики,  
плавания и лыжного спорта, Брестский государственный университет  
имени А.С. Пушкина, г. Брест

**Кудрицкий В.Н.**

к.п.н., доцент, член Брестской областной общественной организации  
«Ветераны ФКиС», г. Брест

**Плеханова Л.В.**

член Брестской областной общественной организации  
«Ветераны ФКиС», г. Брест

**Аннотация.** Инклюзия предполагает привлечение студенческой молодежи и граждан разных возрастных групп к регулярным занятиям физической культурой с целью укрепления здоровья и активного участия в общественной жизни общества. На основании данных частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД), определена значимость этих показателей при подборе физических нагрузок, от которых зависит уровень физической подготовки и работоспособности занимающихся.

*Цель работы.* Определение влияния инклюзивного образования на эффективность физической культуры в укреплении здоровья граждан разных возрастных групп.

*Методы исследования.* Изучение литературных источников, опрос, анкетирование и педагогические наблюдения.

*Контингент обследуемых.* Опрос и анкетирование проводились среди студенческой молодежи старших курсов и граждан пенсионного возраста.

*Основные результаты.* Как показали результаты исследования граждане разных возрастных групп недостаточно владеют информацией о влиянии гемодинамических показателей на физическую подготовку и работоспособность занимающихся.

**Ключевые слова:** инклюзия, студенческая молодежь, физическая культура, гемодинамические показатели.

## **INCLUSIVE DIRECTION OF PHYSICAL CULTURE OF CITIZENS OF DIFFERENT AGE GROUPS**

**Zdanevich A.A.**

Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest

**Kudritsky V.N., Plekhanova L.V.**

member of the Brest regional public organization "Veterans of FCiS", Brest

**Abstract.** Inclusion involves the involvement of student youth and citizens of different age groups in regular physical education with the aim of strengthening health and active participation in public life. Based on the data of the heart rate (HR) and blood pressure (BP), the importance of these indicators in the selection of physical activities, which depend on the level of physical development and physical fitness, the performance of the participants, is determined.

*The purpose of the work.* Determination of the role of inclusive education on the effectiveness of physical culture, strengthening the health of student youth and citizens of different age groups.

*Research methods.* Literary study, survey, questionnaire and pedagogical observations.

Contingent of the examined. The survey and questionnaire were conducted among student youth of senior years and citizens of retirement age.

*Main results.* As shown by the results of research, citizens of different age groups do not have enough information about the influence of hemodynamic parameters on the physical fitness and working capacity of employees.

**Keywords:** inclusion, student youth, physical culture, hemodynamic indicators.

Инклюзивная физическая культура, как правило, направлена на обеспечение равного доступа граждан разного возраста и пола, с различными индивидуальными возможностями, к получению образования во всех сферах деятельности человека [1].

Одной из важнейших функциональных систем, от деятельности которой зависит обеспечение организма кислородом и здоровье человека, является кардиореспираторная система.

В этом направлении большое место занимает вопрос изучения роли кардиореспираторной системы в обеспечении организма кислородом, влияющем на здоровье человека. По ее деятельности можно судить о функциональном состоянии организма, она выполняет роль индикатора функциональных и резервных возможностей человека [2, 3].

При организации систематических занятий по физической культуре необходимо доводить до занимающихся наиболее доступные и информативные способы определения степени влияния дозированной физической нагрузки на организм.

С этой целью, для контроля за адаптивными возможностями организма человека рекомендуется изучать функциональное состояние занимающихся с использованием регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после физической нагрузки.

При выполнении физических упражнений ЧСС является важным интегральным показателем функционального состояния организма, характеризующим состояние сердечно-сосудистой системы и её реакцию на определенную нагрузку.

Исследования показателей ЧСС студенческой молодежи и граждан разных возрастных групп, занимающихся инклюзивной физической культурой, на данный момент малочисленны.

Показатель ЧСС 100-130 уд/мин при выполнении физических упражнений свидетельствует о небольшой интенсивности нагрузки и не способствует достижению достаточного физического развития и повышению двигательной подготовленности занимающихся физическими упражнениями, 130-150 уд/мин – характеризует нагрузку средней интенсивности, 150-170 уд/мин – выше средней интенсивности, 170–200 уд/мин – предельной интенсивности и приводит к достижению тренировочного эффекта.

Занимающийся физическими упражнениями должен постоянно следить за ЧСС при выполнении физической нагрузки и сравнивать ее показатели в покое и после выполнения физической работы различной мощности и интенсивности.

Если в покое у занимающихся фиксируется постоянная ЧСС, это свидетельствует о хорошем восстановлении организма. После выполнения физических упражнений ЧСС должна восстанавливаться в течение 10–15 мин, что будет свидетельствовать об оптимальной физической нагрузке и хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы занимающегося.

Важным объективным показателем деятельности сердечно-сосудистой системы является артериальное давление (АД). По изменениям АД судят о величине нагрузки и реакции на неё сердечно-сосудистой системы человека.

Повышение максимального АД до 130-140 мм рт. ст. характеризует физическую нагрузку слабой интенсивности.

Повышение максимального АД до 140-170 мм рт. ст. характерно для физических нагрузок средней интенсивности.

Показатель максимального АД от 180–200 мм рт. ст. свидетельствует о большой интенсивности предложенной нагрузки [5].

Определив функциональное состояние организма, каждый занимающийся может подбирать эффективные средства и методы, направленные на повышение уровня физической подготовленности, работоспособности и укрепление здоровья.

С этой целью рекомендуется широко использовать оздоровительную ходьбу, как самого простого, доступного и эффективного средства инклюзивной физической культуры.

Ходьба является эффективным средством активного отдыха после напряженной умственной деятельности, широко используется в реабилитационной и инклюзивной физической культуре лиц, имеющих заболевания или нарушения здоровья, рекомендуется в качестве аутотренинга при самостоятельных занятиях физическими упражнениями различных контингентов занимающихся.

Начинать занятия оздоровительной ходьбой рекомендуется при передвижении в медленном темпе в пределах 71–90 шагов в минуту с прохождением дистанции не более 100–150 м. В дальнейшем расстояние

увеличивается с поддержанием такой же скорости ходьбы. На следующем этапе тренировки необходимо увеличить скорость ходьбы до 91–120 шагов в минуту, затем применять быструю ходьбу в темпе 121–140 шагов в минуту.

Достигнув оздоровительного эффекта, целесообразно использовать очень быструю ходьбу – 141 и более шагов в минуту. Во время ходьбы ЧСС необходимо контролировать в пределах от 120–140 уд/мин и особое внимание обращать на дыхание, которое должно быть равномерным и без задержки [7].

Одним из видов оздоровительной ходьбы является скандинавская ходьба. Она широко применяется в оздоровительных, лечебных и реабилитационных целях, в инклюзивной физической культуре.

При помощи данной ходьбы происходит укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, разгружается позвоночник за счет переноса веса тела на палки, укрепляются суставы, вырабатывается координация движений, происходит закаливание организма, что приводит к устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям.

При организации занятий скандинавской ходьбой необходимо учитывать технику выполнения движений. На начальном этапе тренировки достаточно выполнить прогулку 15–20 минут с постепенным увеличением времени и расстояния [4].

Одним из способов укрепления здоровья являются занятия на тренажерах, дающие возможность занимающимся воздействовать на организм с целью развития осанки, коррекции различных проблем позвоночника, снижения избыточного веса и улучшения функциональных возможностей.

Выделяют тренажеры, повышающие выносливость занимающихся – кардиотренажеры и тренажеры, развивающие силовые способности – силовые тренажеры.

Самыми простыми и эффективными в использовании на занятиях инклюзивной физической культурой лиц различного возраста являются велотренажер и беговая дорожка.

На велотренажере можно выполнять различную физическую работу, эффективно развивать выносливость, укреплять связки, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

На начальном этапе рекомендуется заниматься 3 раза в неделю по 30–40 минут, затем можно тренироваться ежедневно.

На тренажере «Беговая дорожка» можно выполнять интервальный бег. Занимающийся выполняет пробежку в медленном темпе 3–5 минут, затем интенсивный бег до 1 минуты и вновь бег в спокойном темпе. Рекомендуется организовывать занятия три раза в неделю по 40 минут.

Тренажеры эффективны для лиц, перенесших инфаркт миокарда, инсульт, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, людей, ведущих малоподвижный образ жизни [7].

Таким образом, при организации занятий инклюзивной физической культурой студенческой молодежи и граждан разных возрастных групп особое внимание рекомендуется отводить определению функционального состояния организма с целью обеспечения эффективности занятий, направленных на увеличение переносимости динамической нагрузки с использованием ходьбы и тренажеров. Рекомендуется использовать упражнения циклического характера с аэробным энергообеспечением.

#### **Список литературы:**

1. Брызгалова С.О. Роль СМИ в формировании инклюзивной культуры в социуме (на материале интернет-публикаций) // Педагогическое образование в России. 2015. № 5. С. 141-145.
2. Ванюшин, М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке. Казань: Печать – Сервис – XXI век, 2011. 138 с.
3. Ванюшин Ю.С., Ситдииков Ф.Г. Компенсаторно-адаптационные реакции кардиореспираторной системы при различных видах мышечной деятельности. Казань: Таглимат, 2003. 128 с.
4. Качан Е.Ю. Влияние регулярных занятий финской ходьбой на темпы старения и качество жизни лиц пожилого и старческого возраста: автореф. дис. канд. биол. наук: 14.01.30 // СПб. ин-т биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН. Санкт-Петербург, 2015. 27 с.
5. Кудрицкий В.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов // Методические рекомендации. Брест: БрГТУ, 2005. 24 с.
6. Кудрицкий В.Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов // Методические рекомендации. Брест: БрГТУ. 2006. 37 с.
7. Маляренко Т.Н., Маляренко Ю.Е., Быков А.Т. и др. Дозированная ходьба как надежный метод оздоровления и реабилитации // Военная медицина. 2010. № 3. С. 119-127.

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ**

**Колосова Е. В.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный  
исследовательский государственного  
университета имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов.

**Аннотация:** в статье описываются особенности проведения занятий адаптивной физической культурой с детьми с умственной отсталостью, основные задачи АФК, ее

формы и классификации упражнений, а также дидактические правила работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, физическое воспитание, умственная отсталость.

## **ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

**Kolosova E. V.**

Saratov State University. Saratov

**Abstract:** The article describes the features of conducting adaptive physical education classes with children with mental retardation, the main tasks of the AFC, its forms and classifications of exercises, as well as didactic rules for working with students with disabilities.

**Keywords:** adaptive physical culture, physical education, mental retardation.

Из всех существующих дефектов здоровья человека самым распространенным является умственная отсталость. В настоящее время насчитывается более 300 млн. человек с этим нарушением. По степени выраженности данный дефект можно разделить на несколько групп: дебильность (количество таких детей составляет примерно 70-80%), имбецильность (20-25%), идиотия (5%).

Психика детей с умственной отсталостью развивается несколько иначе, чем психика здорового ребенка. У детей с подобным нарушением наблюдаются неустойчивость эмоциональной сферы (отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений и т.д.), дефекты речи (страдают все стороны речевой деятельности – фонетическая, лексическая, грамматическая), замедленный темп восприятия информации, слабое развитие памяти, также существенно страдают волевые процессы (дети крайне безынициативны). В двигательной сфере могут наблюдаться такие отклонения, как: нарушение координации и точности движений, их скованность и напряженность, ухудшения в развитии физических качеств (сила мышц, скорости реакции, частоты движений конечностей, выносливости и т.п.).

Адаптивная физическая культура – это подвид физкультуры для детей с ограниченными возможностями здоровья. Основной ее целью являются лечение и реабилитация детей и взрослых. Также к целям АФК относят развитие жизнеспособности людей, обеспечение нормального функционирования имеющихся физических функций, улучшение психического и физического здоровья. АФК для детей с отклонениями умственного развития это не только возможность устранить нарушения в двигательной области, но и средство для улучшения здоровья, физического состояния, адаптации в обществе.

Педагогу детских дошкольных учреждений необходимо знать основные компоненты адаптационной физической культуры (упражнения, методы, средства). В данном случае физическое упражнение следует рассматривать как средство, с помощью которого осуществляется воздействие на занимающегося, решаются профилактические, развивающие, оздоровительно-воспитательные, коррекционные и компенсаторные задачи.

В некоторых ДДУ многие дети могут оказаться, в последствии, с отклонениями психического развития. Именно педагог может первым заметить нарушения в развитии ребенка, организовать его двигательную активность и способы запоминания информации.

Занятия физической культурой можно организовать в чрезвычайно разнообразных формах. Они могут быть систематическими (утренняя гимнастика, занятия физической культурой), эпизодическими (игры на свежем воздухе зимой – спуск со склона на лыжах, санках), индивидуальными (дома или в условиях стационара), игровыми (в санаториях, лагерях), массовыми (праздники, фестивали) и др.

Некоторые формы занятий организуются специалистами АФК, другие – волонтерами, студентами, родителями, третьи – государственными и муниципальными организациями, четвертые – самостоятельно.

Занятия адаптивным физическим воспитанием – одна из основных форм развития двигательных навыков у учащихся вспомогательных классов школы для детей с нарушениями. На урок физкультуры в учебном процессе отводится совсем незначительное количество часов: в 1-ом классе – 1 час в неделю, во 2-8-ом классах – два часа, для более старших детей – 3 часа. Продолжительность занятия в младших классах составляет 30 минут, в старших она увеличивается до 40-45 минут (обязательно нужно учитывать имеющиеся патологии, это влияет на длительность занятия). Помимо урочных занятий АФК дети могут заниматься ритмикой. Их проводят в младших классах, ориентировочно 1 раз в неделю. Занятия ритмикой, как и занятия физкультурой, проводятся по правилам специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений.

К физкультурно-оздоровительным формам занятий в режиме дня относят: 1. Игры на переменах. 2. Утренняя зарядка (ее проводят после пробуждения в условиях школы-интерната или перед уроками. Рекомендуется совмещать гимнастику с водными гигиеническими процедурами или бегом). 3. Лечебная физическая культура осуществляется в форме групповых или индивидуальных занятий. Ученики с нарушениями моторики или двигательной деятельности из одного или разных классов объединяются в группы. Педагогами проводятся занятия, направленные на коррекцию имеющихся нарушений: нарушений физического развития, дефектов осанки, деформации стоп, нарушений моторики и др.

Занятия проходят по 30 минут несколько раз в неделю. 4. Физкультминутки (проводятся для повышения работоспособности обучающихся и снижения напряженности тела во время общеобразовательных уроков). 5. Процедуры закаливания (изменение температуры помещения, ежедневные прогулки на свежем воздухе. Для школьников нормой считается колебание температуры на 5-7 градусов по Цельсию, что достигается благодаря открыванию форточек и окон, проветриванию комнаты).

Подбирать комплексы физических упражнений, которые соответствуют индивидуальным особенностям обучающихся, правилам проведения занятий, характеру физической активности в разных видах АФК, необходимо при учете того, что все упражнения делятся на группы по определенным признакам. Невозможно выделить единую классификацию, т.к. одно и то же упражнение обладает разными признаками и может попасть одновременно в несколько групп.

Наиболее распространенными являются следующие классификации:

1) по характеру двигательной деятельности: гимнастические упражнения характеризуются четкими параметрами движений, которым можно подбирать темп, амплитуду, менять исходное положение и т.д. Благодаря гимнастическим упражнениям можно оказывать влияние на отдельные части двигательного аппарата и весь организм в целом; строевые упражнения (одиночные или совместные действия занимающихся в строю). С помощью таких упражнений развивается чувство ритма детей, дисциплина, организованность, а также воспитываются коллективные действия. Применение строевых упражнений помогают быстро и эффективно распределить группу по залу или площадке); ритмопластические движения (сюда относят множество разных движений, в том числе и танцевальных. Данный вид упражнений тесно связан с музыкальным сопровождением, которое может являться звуковым фоном или задавать ритм.);

2) по целевой направленности: спортивные упражнения, общеразвивающие, лечебные, рекреационные, профилактические, коррекционные;

3) по преимущественному воздействию на определенные группы мышц: упражнения для мышц шеи, пресса, рук и ног, спины и т.д.;

4) по координационной направленности: упражнения на поддержание равновесия, координацию, точность движений, расслабление и напряжение, соразмерность движений рук и ног;

5) упражнения на развитие мелкой моторики кистей рук;

6) упражнения со стихами и загадками для активации познавательной деятельности.

При работе с детьми с умственной отсталостью необходимо учитывать особенности психомоторного недоразвития и трудности в



восприятию нового материала. Рекомендуется использовать следующие дидактические правила:

- создавать базу простых движений с постепенным усложнением;
- при подборе методов познания чаще использовать игровые. Так действия приобретают эмоциональную окраску и легче усваиваются детьми;
- особое внимание уделять развитию словесной регуляции, увеличивать словарный запас ребенка при выполнении наглядно-образных заданий;
- максимально активировать деятельность познания;
- ориентироваться на имеющиеся возможности ребенка, создавать комплексы упражнений, учитывая индивидуальные особенности детей;

#### *Коррекция ходьбы.*

У многих детей с нарушениями умственного развития наблюдаются сложности в поддержании вертикального положения тела в пространстве, сохранении равновесия, походке, а также проблемы с регулированием движений отдельных частей тела в процессе ходьбы. Все нарушения носят сугубо индивидуальный характер, но наиболее типичными считают следующие: шаркающая походка, голова опущена к полу, стопы развернуты внутрь, либо наружу, несогласованные движения конечностей и т.д.

Ходьба является естественной локомоцией, поэтому служит главным средством передвижения и основной частью практически всех имеющихся упражнений. При работе с детьми с умственной отсталостью особое внимание уделяется изменению положения головы, правильной постановке ног, формированию правильной осанки, установлению соразмерности движений рук. В младших классах используются такие упражнения, как ходьба по прямой с изменением скорости, направлением, ускорением, перешагиванием через предметы. Необходимо постепенно увеличивать нагрузку при переходе детей из класса в класс.

#### *Коррекция бега.*

Самыми типичными ошибками в нарушении бега у детей младших классов являются: внезапные остановки, наклон тела вперед или назад, слишком сильное напряжение, несогласованность движений рук и ног, движение на прямых ногах, частые шаги и др.

#### *Коррекция прыжков.*

К наиболее частым ошибкам при прыжках с места относят: отталкивание только одной ногой, слишком низкий присед перед отталкиванием, разобщенность действий рук и ног во время отталкивания и полета, отталкивание прямыми ногами.

Наиболее распространенными ошибками в прыжках в длину являются: остановка перед отталкиванием, несоразмерность движений конечностей, слабая сила толчка, низкая траектория полета и т.д.

Физические упражнения готовят к нагрузкам мышцы ног и стоп. При занятиях физкультурой улучшается координация, корректируются недостатки движений, развиваются имеющиеся функции.

Таким образом, занимаясь физической культурой, дети развивают свою личность, а это является одной из главных задач дефектологии. Правильная организация занятий и использование методов физического воспитания приведут к уничтожению многих нарушений у детей с умственной отсталостью и упростят им жизни в несколько раз.

Цель физической культуры в коррекционной школе – вырастить здоровое поколение и помочь ему жить самостоятельной жизнью без ограничений. Успешное осуществление физического воспитания у детей – это укрепление их здоровья, коррекция имеющихся нарушений психического и физического плана, всестороннее развитие ребенка как личности, формирование жизненно необходимых навыков.

#### **Список литературы:**

1. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. Омск: СибГАФК, 1997.
2. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей / Под ред. В. В. Воронковой. М.: Школа Пресс, 1994.
3. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. М., 2005.

## **ЭЛЕМЕНТЫ ЛОГОРИТМИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

### **Колосова Е.В.**

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный  
исследовательский государственный университет  
имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов.

**Аннотация:** В статье описываются особенности логоритмики, ее преимущества и даются рекомендации по подбору комплекса физических упражнений с использованием данной методики для категории детей с нарушениями речи.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, логоритмика, речевые нарушения.

## **ELEMENTS OF LOGORHYTHMICS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH CHILDREN WITH SPEECH IMPAIRMENTS**

**Kolossova E. V.**  
Saratov State University, Saratov

**Abstract:** The article describes the features of the logorhythmics, its benefits and provides recommendations for the selection of a set of physical exercise in the use of the methodology for the category of children with speech impairments.

**Keywords:** physical culture, physical education, logorhythmics, speech impairments.

В настоящее время для физической культуры как педагогической науки как никогда актуальна проблема использования логопедической ритмики, или *логоритмики*, в ходе проведения занятий со школьниками с нарушениями речи. Процент детей с речевой патологией растет с каждым годом, а потому в коррекционной школе при составлении учебного плана включают как можно больше дисциплин по развитию речи, а также стараются добавлять элементы логопедической коррекции в уже существующие. Элементы логоритмики включаются в состав уроков физической культуры и являются одним из самых действенных методов развития речи в ходе выполнения физических упражнений.

Итак, логоритмика – это комплексная методика, своеобразный вид кинезитерапии, которая включает средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Проговаривание коротких стихотворений и текстов сочетается с отхлопыванием, прыжками, притоптыванием и бегом в различном музыкальном ритме: от медленного – к умеренному и, наоборот, от умеренного – к медленному. Возможен быстрый темп движений под музыку, без проговаривания упражнений или выполнение упражнений без музыки.

Одним из преимуществ данного метода перед другими является его многогранность, он позволяет в процессе выполнения физических упражнений одновременно развивать речь ребенка с нарушениями, слух и чувство ритма, способствует нормализации мышечного тонуса, участвует в формировании мелкой и крупной моторики, а также благотворно влияет на развитие и укрепление дыхательной системы. Логоритмика развивает внимание, память, воображение и другие психические процессы и в целом повышает уровень мыслительной активности.

Комплексные логоритмические упражнения направлены на решение оздоровительных, образовательных и коррекционно-воспитательных задач. Оздоровительные задачи решаются при проведении занятия с детьми, имеющими не только речевые недостатки, но и физические. Так, например, выполнение логоритмических упражнений способствует укреплению межреберных и диафрагмальных мышц и мышц брюшного пресса у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Элементы логоритмики привносят разнообразие в урок физической культуры, делает его более занимательным для детей с речевыми нарушениями и привлекает их внимание. Такой тип занятий интересен

ребенку, поэтому он стремится выполнять все предложенные педагогом упражнения правильно и четко, по максимуму используя свои физические возможности. Это является еще одним положительным фактором использования логоритмики в работе педагога. [2]

Следует отметить, что на занятиях физической культурой с элементами логоритмики происходит активное включение ребенка в коллектив и его успешное взаимодействие со сверстниками, что способствует развитию социальных навыков и навыков коммуникации.

Одним из логоритмических упражнений, развивающих сразу несколько видов деятельности, а именно: двигательную, игровую и коммуникативную, является игровое упражнение «Снежное царство». В ходе упражнения повышается уровень двигательной активности, улучшается дикция, а также тренируется дыхание, которое является важным условием формирования правильной речи.

Пример 1:

Педагог: «Еще зима, зима на улице. Морозные деньки. Наш поезд отправляется с вокзального пути. Загудел наш паровоз».

Ребенок: поднимает руку на верх и делает гудок, при этом проговаривает «ту-ту!».

Педагог: «В царство снежное повез» Ребенок: выполняет упражнение – ходьба на месте и бег с ускорением и замедлением, дыхательные упражнения – «чух-чух!».

Педагог: «На пути завал из снега, очищает рельсы снегоход».

Ребенок: из положения приседа с закрытыми глазами обхватывает себя руками

«Уф!Уф!Уф!»

Педагог: «В зимний лес нас всех привез. В снежный лес сейчас войдем и кого увидим в нем?»

Ребенок: выполняет упражнение – ходьба на месте и бег с ускорением и замедлением.

Педагог: «Олень идет в лесу густом,

Как движется красиво он,

С ветвистыми рогами

И быстрыми ногами.

По снегу он идет легко,

И поднимает ногу высоко»

Ребенок выполняет упражнение – ходьба на месте одновременно щелкает языком.

Педагог: «Мы вдруг увидели зайчишку,

И он спешит запутать след,

Все потому, что он трусишка. С самых, самых детских лет».

Ребенок: выполняет прыжки на двух ногах вперед и проговаривает «Прыг-скок!» несколько раз.

Педагог: «Как подул мороз».

Ребенок: дует, проговаривая звук «у».

Педагог: «В воздухе морозном полетели, закружились ледяные звезды.

Полетели, полетели и на землю тихо сели»

Ребёнок: из положения приседа с закрытыми глазами обхватывает себя руками.

Педагог: «Снежинка села на ладошку, ты поиграй со мной немножко».

Для развития пространственной ориентации и качества речи используют комплекс упражнений под названием «Самолет». Педагог поговаривает четверостишия, а дети слова заменяют движениями.

Пример 2:

Педагог: «Пролетает самолет с ним собрался я в полет»

Ребенок: поднимает руки вверх.

Педагог: «Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел – поглядел»

Ребенок: отводит руки в стороны поочередно.

Педагог: «Я мотор завожу и внимательно слежу»

Ребёнок: выполняет круговые движения руками.

Педагог: «Поднимаюсь ввысь – лечу! На посадку я спешу!

Приземлиться я хочу»

Ребёнок: выполняет бег на месте и приседают.

Упражнение «Солнышко» формирует у ребёнка координацию движений и речь. Ребёнок из положения приседа с закрытыми глазами обхватывает себя руками. Преподаватель проговаривает четверостишие, ребенок говорит вместе с ним, встаёт и разводит руки в стороны.

Пример 3:

Педагог: «Вышло солнце из-за тучки, растянуло свои лучики, вместе тянем, тянем ручки!»

Ребёнок: открывает глаза, поднимает руки вверх, вниз 3 раза.

Педагог: «Вдруг все небо почернело

Солнце спряталось опять

Очень сложно так сиять"»

Ребёнок: из положения приседа с закрытыми глазами обхватывает себя руками.

Очень важным условием при выполнении упражнения являются закрытые глаза, так как это помогает в формировании пространственных представлений и налаживании координации движений.

Надо отметить, что упражнения могут быть различны, в зависимости от того, какие функции стремится развивать педагог. Преподаватель может совмещать, добавлять или убирать движения, использовать различные речевые и психические приемы, проводить занятие без или с

использованием музыкального сопровождения. На занятиях с детьми логопедической группы часто используется мяч. Игры и упражнения с мячом:

1. Отвлекают внимание от дефектов речи.
2. Развивают общую, мелкую моторику.
3. Развивают умение ориентироваться в пространстве.
4. Помогают развивать силу и точность движений.
5. Фокусируют внимание.
6. Развивают физические качества: силу, ловкость, быстроту.
7. Улучшает обмен веществ, усиливают работу лёгких, сердца.

Детям предлагаются разнообразные задания для развития мелкой моторики, главное место среди них занимают игры с мячом.

Пример 4:

Разминка.

Педагог: «Мячик сильно пожимаю и ладошку поменяю».

Ребенок: сжимает маленький мяч в одной руке, потом в другой.

Педагог: «Здравствуй, мой любимый мячик!» -

Скажет утром каждый пальчик».

Ребенок: сжимает мячик двумя пальцами меняя их.

При составлении плана урока педагог должен обращать внимание на индивидуальные особенности учащихся и выстраивать свою работу опираясь на них. Учителю физкультуры важно иметь представление о типе и характере речевого нарушения группы детей, чтобы занятие было как можно более полезным и продуктивным.

Таким образом, использование элементов логоритмики на физкультурных занятиях в сочетании с другими средствами оказывает благоприятное влияние на состояние всего организма ребенка в целом. Данный метод способствует развитию ребенка как в физическом, так и в психическом и речевом плане, осуществляя комплексную всесторонне развивающую помощь детям с нарушениями речи.

#### **Список литературы:**

1. Логоритмика: Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи / под редакцией Л.И. Беляковой. М.: Национальный книжный центр, 2017. 208 с.

2. Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики. ФГОС ДО. В.: Учитель. 2017. С.143

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

Михайлова С.В.

к.б.н., доцент, доцент кафедры физической культуры  
Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского,  
Арзамасский филиал, г. Арзамас

**Аннотация:** в статье дана характеристика формам организации занятий физкультурой со студентами, имеющими нарушения здоровья и занимающихся в специальной медицинской группе. Ежегодное заполнение Дневника здоровья студента и посещение Центра здоровья позволяет проводить мониторинговые исследования по различным аспектам здоровья среди студенческой молодежи. По результатам обследований 414 студентов, имеющими нарушения здоровья, дана оценка физического здоровья и биологического возраста, показателей тестов определения индекса качества жизни, САН, ситуативной и личностной тревожности, калорийности суточного рациона в сравнении со студентами, не имеющими нарушений здоровья.

**Ключевые слова:** студенты, нарушение здоровья специальная медицинская группа

## ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH

Mikhaylova S.V.

Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky,  
Arzamas branch, Arzamas

**Abstract:** the characteristic is given to the forms of organization of physical education classes with students who have health problems and are engaged in a special medical group. Annual completion of the Student's Health Diary and visit to the Health Center allows to conduct monitoring studies on various aspects of health among students. Based on the results of examinations of 414 students with health disorders, an assessment was made of physical health and biological age, indicators of tests for determining the quality of life index, SAN, situational and personal anxiety, daily calorie content in comparison with students without health disorders.

**Keywords:** students, health disorder special medical group

Решение проблемы охраны здоровья студентов становится более актуальной в связи с тем, что количество студентов, имеющих нарушение здоровья и занимающихся физкультурой в специальной медицинской группы (СМГ) составляет 20-25% (в некоторых вузах до 40%), при этом прогнозируется увеличение численности до 50%. Исследователями также отмечается, что за период обучения в вузе здоровье студентов не совершенствуется, а еще более нарушается [8, 10].

Занятия со студентами, имеющими нарушения здоровья, проводятся в СМГ с учетом ограничений в зависимости от нозологической формы, тяжести и характера заболевания студентов и подразделяются на группы «А» и «Б».

В СМГ «А» занимаются студенты с нарушениями здоровья, требующими ограниченного выполнения физических нагрузок. Студенты занимаются оздоровительной физической культурой, ограничивается выполнение скоростно-силовых, акробатических упражнений и интенсивных подвижных игр, активно используются прогулки на свежем воздухе (скандинавская ходьба) и занятия лечебной физкультурой [7, 9].

В СМГ «Б» занимаются студенты с хроническими заболеваниями, не рекомендуящими выполнение физических нагрузок. Студенты СМГ «Б» в течение учебного года выполняют задания для Портфолио, включающее: подготовку и защиту реферата, заполнение Дневника здоровья студента, выполнение тестовых заданий, посещение Центра здоровья с получением индивидуальной карты ЗОЖ, составление комплекса лечебных упражнений в соответствии с имеющимся диагнозом. Также студенты СМГ принимают активное участие в работе лаборатории медико-биологических исследований «Vita»: участвуют в семинарах, в проведении исследований совместно с преподавателями кафедры физической культуры и публикации статей.

Ежегодное заполнение «Дневника здоровья студента» и посещение Центра здоровья с целью прохождения профилактического осмотра (по результатам которого составляется индивидуальная карта ЗОЖ), позволяет осуществлять мониторинг различных аспектов здоровья у студентов [4].

Дневник здоровья студента имеет разделы, позволяющие оценить:

- социальное здоровье (место и условия проживания, факторы образа жизни, влияющие на уровень здоровья, тест на определение индекса качества жизни и т.п.),
- биологический возраст (по методу В.П. Войтенко, по шкале «Bio-age»),
- психическое здоровье (тесты САН, Спилберга-Ханина),
- уровень физического развития,
- физическое здоровье (по методу Г.Л. Апанасенко);
- функциональное состояние,
- физическую подготовленность (результаты и оценки выполнения упражнений из ВФСК ГТО);
- уровень фитнес-здоровья.

Мониторинг с применением «Дневника здоровья студента» дает возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, выявлять имеющиеся отклонения, а также определять динамику физического здоровья, функционального состояния и физической подготовленности студенческой молодежи под



воздействием условий обучений, образа жизни, занятий физическими упражнениями за период обучения в вузе.

В ходе мониторинга был проведен сравнительный анализ показателей физического здоровья студентов, который показал, что уровень физического здоровья студентов с нарушением здоровья (занимающихся в СМГ) значительно ниже, в отличие от студентов из других физкультурных групп (табл. 1).

**Таблица 1**

**Сравнение показателей физического здоровья у студентов из различных физкультурных групп, %**

Уровень физического здоровья	юноши				девушки			
	1	2	3	4	1	2	3	4
низкий	9,2	24,8	25,3	40,2	3,6	9,6	9,8	12,3
ниже среднего	28,4	42,9	54,2	53,5	20,6	31,5	40,9	48,9
средний	32,1	28,5	19,3	6,3	40,1	41,8	40,2	34,9
выше среднего	22,8	3,8	1,2	-	27,5	12,7	9,1	3,8
высокий	7,5	-	-	-	7,9	4,2	-	-
статистика	$\chi^2 = 274,3; P < 0,001$				$\chi^2 = 2730,5; P < 0,001$			

Примечание: 1 – основная группа, 2 – подготовительная группа, 3 – СМГ «А», 4 – СМГ «Б»

Работа по преодолению негативных тенденций в динамике состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи, должна осуществляться на этапе первичной профилактики, направленной на раннее оздоровление студентов с нарушением здоровья и коррекцию их образа жизни [7,8]. В рамках совместной научно-исследовательской деятельности Арзамасского филиала ННГУ с Центром Здоровья по теме «Исследование физиологического статуса и профилактика нарушений состояния здоровья и студенческой молодежи в условиях современного образовательного процесса» студенты проходят профилактические медицинские осмотры, в т.ч. студенты с нарушением здоровья. Основная цель деятельности Центров здоровья – сохранение здоровья, повышение уровня знаний и практических навыков по ведению ЗОЖ у населения [6].

В течение 2012-2022 гг. 414 студентов 18-25 лет с нарушением здоровья из СМГ прошли обследование в Центре здоровья. С целью комплексной оценки состояния здоровья студентов с нарушением здоровья было проведено изучение полученных в ходе обследований данных анкетирования (тесты «Индекс качества жизни», «Вопросник анализа частоты питания», Спилберга-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности, САН (самочувствие, активность, настроение)) [3,6]; антропометрии (длина и масса тела, систолическое и диастолическое артериальное давление, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких, сила правой руки);

функционального тестирования (задержка дыхания после глубокого вдоха, статическая балансировка и др.); исследования компонентного состава тела; определения лодыжечно-плечевого индекса; определения уровня общего холестерина и глюкозы в крови; кардиоинтервалографии (определение показателей вариабельности ритма сердца) [6]. Оценка биологического возраста проводилась 2 способами: по методу В.П. Войтенко (1991) и по шкале «Bio-age» (2019), полученные оценки распределяли на 5 групп, отражающие степень соответствия биологического и календарного возраста [1, 2].

Анализируя полученные данные (при анкетировании, при обследованиях в Центре здоровья, при выполнении заданий «Дневника здоровья студента»), сделали следующие выводы:

1. Биологический возраст, определенный по антропометрическим показателям (метод В.П. Войтенко), только у трети студентов с нарушением здоровья (33,0%) соответствует календарному. При определении по шкале «Bio-age», учитывающей также еще биохимические и биоимпедансные показатели, таковых выявлено 40,0% (среди них 17,6% юношей и 53,1% девушек). Таким образом, 52,3%-61,2% студентов (в зависимости от метода оценивания) в возрасте 18-25 лет уже имеют ускоренный темп старения организма, среди которых значительно преобладают юноши.

2. У 67,1% студентов индекс качества жизни находится на среднем уровне, при этом у студентов с нарушением здоровья он на 10,1% ниже, чем у студентов из основной физкультурной группы (72,1% и 62,0% соответственно).

3. Среди показателей теста САН у студентов с нарушением здоровья преобладают оценки с неустойчивым и плохим настроением в сравнении со студентами из основной физкультурной группы (56,0% и 7,5% в сравнении с 50,0% и 6,3%). Соответственно среди последних больше оценок с преобладанием хорошего настроения (43,7% и 36,5% соответственно).

4. Анализ калорийности питания студенческой молодежи выявил, что при норме суточной калорийности 2450 ккал у юношей и 2000 ккал у девушек [5] у студентов с нарушением здоровья аналогичные показатели выше нормы у юношей на 17,0% (2866 ккал), а у девушек – на 15,6% (2312 ккал).

5. Уровень личностной и ситуативной тревожности, определенный по тесту Спилберга-Ханина, также выше среди студентов с нарушением здоровья. Среди них с высокой личностной тревожностью на 19,9% больше, чем с ситуативной. Средний уровень тревожности имеют почти половина студентов (52,9% и 49,8% соответственно типу тревожности), с низкой ситуативной тревожностью на 23,2% больше, чем с личностной.

6. Физическое здоровье у большинства студентов с нарушением здоровья (53,8% и 45,6% девушек) находится на уровне «ниже среднего», при

этом стоит отметить, что у юношей состояние физического здоровья намного хуже, чем у девушек. Среди последних в 3 раза больше оценок с показателями «средний» и «выше среднего».

Таким образом, организация занятий физкультурой со студентами, имеющими нарушения здоровья и занимающимися в СМГ, позволяет решить следующие задачи:

1. Применение таких форм работы как подготовка и защита реферата, выполнение тестовых и практических заданий позволяют студентам получить теоретические знания о способах сохранения и укрепления здоровья.

2. Составление и выполнение комплексов упражнений, с учетом диагноза, позволяют в определенной степени корректировать имеющиеся нарушения.

3. Выполнение заданий Дневника здоровья и посещение Центра здоровья дают возможность получить информацию о своем физическом состоянии и других аспектах здоровья, позволяют выявлять отклонения и нарушения на ранних этапах развития, скорректировать образ жизни согласно индивидуальным параметрам, полученным в ходе обследований.

Полученные данные могут использоваться с целью принятия правильных решений в плане организации физического воспитания студентов с нарушениями здоровья и занимающихся физической культурой в СМГ.

#### **Список литературы:**

1. Крылов В.Н., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Красникова Л.И., Сабурцев С.А., Ошевенский Л.В. Способ оценки биологического возраста. Патент РФ № 2695022. 2019.
2. Маркина Л.Д. Определение биологического возраста человека методом В.П. Войтенко. Владивосток, ВГМУ, 2001. 29 с.
3. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (Основы нутрициологии). М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. 576 с.
4. Методические рекомендации к освоению дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Материалы для выполнения заданий Дневника здоровья студента. Составители: Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ. 2019. 50 с.
5. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации: М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. 36 с.
6. Оказание медицинской помощи взрослому населению в Центрах здоровья. Методические рекомендации. М.: ФГБУ «ГНИЦПМ», 2012. 109 с.
7. Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В., Съемова С.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие. Ч.2. Оздоровительно-профилактические возможности занятий физическими упражнениями. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017. 79 с.
8. Сироткин С.А., Сироткина О.А. Повышение эффективности занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы // Научное обозрение.

Педагогические науки. 2019. № 2-1. С. 17-20; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1828>.

9. Токарева А.В. Организации занятий со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе // Современные научные исследования и инновации. 2013. № 9. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2013/09/26246>.

10. Ярушин С.А. Педагогическое обеспечение формирования здоровья студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1. № 1. С. 7-14.

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ИНКЛЮЗИВНОГО СПОРТА В РОССИИ

**Хуажева З.Р.**

студентка 3 курса, экологический факультет, Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп

**Галюнко Т.Э.**

старший преподаватель. Майкопский государственный технологический университет, г. Майкоп

**Аннотация:** данная работа посвящена современному состоянию инклюзивного спорта в России. Целью материала является анализ нынешнего состояния инклюзивного спорта в нашей стране, выявление основных проблем его развития. Задача заключается в рассмотрении возможных путей решения данных проблем. Практическим результатом данного исследования является предоставление достаточной информации для оценки общего состояния инклюзивного спорта в России.

**Ключевые слова:** спорт, инклюзивный спорт, люди с инвалидностью, адаптация, тренировки.

## THE MODERN STATE OF INCLUSIVE SPORTS IN RUSSIA

**Khuazheva Z.R., Galyunko T.E.**

Maykop State Technological University, Maykop

**Abstract:** this work is devoted to the current state of inclusive sports in Russia. The purpose of the material is to analyze the current state of inclusive sports in our country, identify the main problems of its development. The task is to consider possible ways to solve these problems. The practical result of this study is to provide sufficient information to assess the general state of inclusive sports in Russia.

**Keywords:** sport, inclusive sports, people with disabilities, adaptation, training.

На сегодняшний день спорт можно назвать одним из наиболее действенных факторов для социально-физической адаптации людей с ограниченными возможностями. Инклюзия – для всех. То есть, спортсмены имеют возможность тренироваться и участвовать в соревнованиях наравне с людьми, имеющими физические или ментальные отклонения,

следовательно, первые получают профессиональный опыт, а вторые – адаптируются в обществе и могут вести полноценную спортивную жизнь [1].

Впервые в нашей стране спортивные футбольные, лыжные и конькобежные занятия для слабовидящих появились в 1914 году в Москве. В 2021 году интеграция благотворительного фонда Владимира Потанина и Специальной Олимпиады России ускорила реализацию проекта "Инклюзивный спорт для всех", который предполагает создание 80 специальных школ в 15 регионах РФ[3], где люди с ограниченными возможностями смогут улучшить качество своей физической подготовки и получат шанс на участие в различных соревнованиях. Необходимо отметить, что финансирование со стороны властей далеко не единственный источник для развития инклюзивного спорта. Ряд благотворительных организаций также прикладывают множество усилий для поддержания данного направления. Например, фонд "Обнаженные сердца" на протяжении нескольких лет занимается созданием специальных спортивных зон. Основательница фонда - модель Наталья Водянова - очень сильно заинтересована в развитии этого вида спорта.

Вышеупомянутая Специальная Олимпиада представляет собой международную благотворительную организацию, которая проводит спортивные соревнования для людей с особенностями развития [2]. Ее цель заключается в предоставлении им возможности посредством спорта принимать полноценное участие в жизни общества. Здесь участников не распределяют по национальности, поэтому международных командных зачетов между спортсменами нет. Примечательно и то, что в олимпиаде могут участвовать люди как с особенностями развития, так и без них. В России такие мероприятия проводятся на регулярной основе.

Программа данной олимпиады дает возможность спортсменам заниматься и зимними, и летними видами спорта: фигурное катание, сноубординг, дзюдо, парусный спорт и т.п. Важной обязанностью Специальной олимпиады является организация инклюзивных соревнований. Например, юнифайд-матчи. На таких матчах в одной команде играют люди как с ограниченными возможностями, так и без. К слову, на протяжении последних лет в нашей стране прошло свыше 10 юнифайд-матчей по футболу [4].

Перспективы развития в России адаптивного и инклюзивного спорта рассматривались на заседании Совета по делам инвалидов при Совете Федерации в апреле прошлого года. Обсуждалась необходимость развития для этого инфраструктуры и подготовки специалистов, так как два этих аспекта являются наиболее важными факторами для развития инклюзивного спорта [5].

Сегодня значительную часть таких задач в регионах выполняют общественные организации. В результате, в 2021 году была утверждена

«Концепция развития системы комплексной реабилитации и абилитации», рассчитанная вплоть до 2025 года [5]. Основной задачей данной концепции стало развитие инклюзии и социальной адаптации людей с инвалидностью в различные сферы жизни деятельности, а также развитие адаптивных видов спорта.

Среди проектов, реализуемых в России, стоит отметить проект «Особый спорт», который существует уже пять лет. Над ним совместно работают несколько некоммерческих организаций. Здесь занимаются с детьми и молодыми людьми, у которых есть особенности ментального развития. В первую очередь, детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС) [5].

В настоящее время в большинстве городов при содействии региональных, муниципальных властей и активистов создаются спортклубы, где дети с особенностями физического и психического развития тренируются вместе со сверстниками и самостоятельно. Также создаются специальные игровые площадки, в которых можно полноценно тренироваться людям с ограниченными возможностями. Например, в Нижнем Новгороде с поддержкой инновационного центра «Сияние» был запущен проект «Футбол для детей с синдромом Дауна», где дети теперь занимаются вместе с тренером-педагогом.

Кроме того, в нашей стране строятся 11 инклюзивных игровых территорий с футбольными полями, чтобы люди с физическими особенностями могли свободно общаться, играть и заниматься спортом со сверстниками. Посещение такой площадки является абсолютно бесплатным. Здесь нет бордюров или переходов, по которым невозможно было бы проехать на инвалидной коляске — все тренажёры и игровые объекты имеют пандус.

В России одними из первых инклюзивный спорт начали развивать люди из фонда #БольшеЧемМожешь. В 2016 его основатель Вадим Зеленский на марафоне в другой стране заметил коляску для бега в тандеме – на них вместе выступали люди с инвалидностью и без. В России данной тенденции не было, поэтому Вадим начал поиски волонтеров и организацию участия людей с инвалидностью в соревнованиях. С течением времени появилось данное движение, а к 2018 году оно сформировалось в отдельный фонд. Сегодня команда #БольшеЧемМожешь проводит занятия для спортсменов с ДЦП, неврологическими заболеваниями и нарушениями опорно-двигательного аппарата и успешно готовит их к соревнованиям [6].

Каждую неделю сотрудники данного фонда проводят физкультурные занятия. Здесь люди с инвалидностью могут выполнять разного вида упражнения под наблюдением тренера-реабилитолога, а волонтеры помогают им. Выполняя эти упражнения, люди с ДЦП расслабляют мышцы, находящиеся в сильной спастике, и имеют

возможность разрабатывать те группы мышц, ранее которые не могли задействовать ранее. К тому же, помимо подготовки к соревнованиям, для спортсменов с инвалидностью это является способом обрести новых друзей. Общение с волонтером – это шанс для человека с инвалидностью стать самостоятельнее.

В различных соревнованиях спортсмены участвуют с апреля по октябрь каждого года. На них тандемы либо участвуют в забеге, либо соревнуются в триатлоне (бег, плавание, велозезд). За последние 7 лет атлеты фонда приняли участие более чем в 50 массовых забегах и десяти соревнованиях по триатлону [6].

В последнее время появляется всё больше новых видов спорта для людей с инвалидностью. Например, новая спортивная дисциплина, которая активно развивается в Санкт-Петербурге, – рейсраннинг, бег на трехколесных беговелах. Это доступно спортсменам даже с тяжелыми формами церебрального паралича. Другим, и довольно молодым видом спорта, является современный бой на мягких мечах. Таким типом фехтования могут заниматься спортсмены с ДЦП с сохранным интеллектом и минимальным навыком ходьбы.

Фундаментом для развития адаптивного, инклюзивного и паралимпийского видов спорта могут стать специализированные спортивные центры. Подобные структуры уже действуют в некоторых регионах. По данным, прозвучавшим на заседании совета по делам инвалидов, в наши дни спортом увлечены около 1,5 млн людей с инвалидностью [5]. При этом в регионах действует порядка 66 спортивных центров данного вида. Для дальнейшего развития таким площадкам нужны дополнительные ресурсы. Например, на начальном этапе запуска программы «Доступная среда» (действует в России с 2011 года), создание таких центров софинансировалось с участием федерального бюджета. Было бы логично, если бы Минтруд и Минспорта рассматривали возможность использования подобного механизма и в дальнейшем.

Стоит отметить, что в нашей стране действует программа по строительству спортивных площадок при школах для людей с инвалидностью. Но из-за специфики этой программы, те школы-интернаты, где учатся дети с инвалидностью, лишаются возможности попасть в нее, потому что ее программа устроена таким образом, что чем больше учеников в школе, тем больше шансов у школы в нее попасть.

Центры данного типа и программы обучения для специалистов есть и во многих регионах России. Но, к сожалению, чем дальше находится такой центр от города, тем ситуация затруднительнее. В этом случае, даже если в области происходит развитие адаптивного спорта, попасть на занятия детям из отдаленных населенных пунктов – довольно непростая задача. Наиболее приемлемым вариантом в данном случае является запись

тренерами программы в формате видеоуроков, который позволяет заниматься или осваивать методику самостоятельно.

Таким образом, развитие инклюзивного спорта в России является очень важным фактором для человека, который столкнулся с инвалидностью, так как спорт становится не только источником для его физической активности, но и практически единственной возможностью быть включенным в жизнь. В течение последнего десятилетия ситуация у детей с инвалидностью улучшилась в разы, поэтому на данный момент в приоритете находятся молодые взрослые, ведь после достижения возраста 18 лет их поддержка уменьшается. Острым остается вопрос о дефиците доступных спортивных объектов в регионах, недостаточное финансирование также осложняет эффективное планирование тренировочного процесса. Кроме того, ощущается нехватка кадров, которые могут провести диагностику спортсменов на предмет определения их к спортивному классу в конкретном виде спорта. Еще одной проблемой является и популяризация паралимпийского движения. Состязания спортсменов с инвалидностью зачастую проходят при пустых трибунах и не получают широкого освещения в СМИ. Но сейчас необходимо акцентировать свое внимание на решении проблем молодых взрослых, поскольку в ситуации с детьми всё решается проще.

#### **Список литературы:**

1. Галюк Т.Э., Кравченко Е.А., Прокопец Е.И. Инклюзивная физическая культура и спорт в системе высшего образования // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2021. С. 543-546.
2. Козлов Р.С., Галюк Т.Э., Гучетль И.Н. Формирование физических качеств посредством подвижных игр // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2016. № 3. С. 76-80.
3. <https://rg.ru/2022/03/10/inkliuzivnyj-sport-v-rossii-chto-eto-i-pochemu-ob-etom-vazhno-znat.html>
4. <https://www.championat.com/>
5. <https://iz.ru/1316896/>
6. <https://nuzhnapomosh.ru/>

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### **Шпитальная Е.Н.**

доцент кафедры спортивных игр, Институт физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, г. Саратов



**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы о подготовке студентов с ограниченными возможностями здоровья к профессиональной деятельности. Эта проблема обсуждается в системе высших учебных заведений и ведется большая работа по созданию условий доступности высшего профессионального образования для студентов ОВЗ и инвалидов. Необходимо усовершенствовать систему повышения квалификации преподавателей в условиях интегрированного обучения, создание безбарьерной среды и разработки новые технологий обучения, а также составить рекомендации по составлению штатного расписания вузов, где учатся инвалиды.

**Ключевые слова:** студенты с ограниченными возможностями здоровья, адаптивная физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии.

## HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN TEACHING STUDENTS WITH DISABILITIES

**Shpitalnaya E.N.**

Saratov State University, Saratov

**Abstract:** The article deals with the preparation of students with disabilities for professional activities. This problem is discussed in the system of higher educational institutions and a lot of work is underway to create conditions for access to higher professional education for HIA students and people with disabilities. It is necessary to improve the system of advanced training of teachers in the conditions of integrated education, the creation of a barrier-free environment and the development of new educational technologies, as well as make recommendations on the preparation of the staffing table of universities where people with disabilities study.

**Key words:** student with disabilities, adaptive physical education, fitness technologies.

Инклюзивное образование, на сегодняшний день, может считаться на вполне законном основании, одним из приоритетов государственной политики России. Само понятие инклюзии говорит о том, что все – индивиды, группы, лица с ограниченными возможностями – должны включаться в общий поток образовательного процесса и иметь помощь в преодолении каких-то географических неудобств, экономических различий, а также преодолении дискриминации по полу, здоровью, возрасту и так далее.

Участники Всемирного форума в Дакаре (2000) заявили, что инклюзивное образование (как для образовательных школ, колледжей, так и для вузов) имеет жизненное значение для обеспечения права на образование для всех там, где они родились и живут, несмотря на их физические, интеллектуальные и иные особенности.

О приоритете развития интегрированного обучения говорилось в далеком 2001 году в докладе Госсовета РФ «Образовательная политика России на современном этапе». Речь шла (помимо других, достаточно важных, вопросов) о том, что необходимо как можно раньше «включать» детей с особыми нуждами в классы с обычными сверстниками и о

возможности организации интегрированного обучения. Важность таких процессов отмечается в Национальной доктрине образования Российской Федерации до 2025 года, а переход к инклюзивному образованию как вектор развития согласован с тем, что Россия 26 сентября 2008 года подписала Конвенцию ООН о правах инвалидов [1].

В настоящее время в России созданы законодательные условия для того, чтобы реализовать программы по инклюзивному образованию в рамках учреждений школьного, средне-специального и высшего образования. Но, по мнению тех, кто проводил исследования по данному вопросу, зафиксирован достаточно низкий уровень подготовки лиц с ограниченными возможностями, низкий уровень доступности для дополнительного образования для инвалидов, а также слабой их мотивацией к получению высшего образования. Многие вузы (в том числе и наш университет) реализуют проекты по созданию инклюзивных программ и готовы к развитию таких программ, но (как всегда!) находятся такие ограничения, которые нуждаются в доработке. По этому поводу мы можем задать некоторые вопросы:

- почему тормозятся механизмы образовательной инклюзии?
- какие препятствия (в смысле закона) стоят на пути развития инклюзивного образования?
- существующие модели инклюзивного образования – они результативны, эффективны?
- как можно активизировать общественное мнение в поддержку инклюзивного образования?
- какую роль должны играть институты гражданского общества по выработке решений, связанных с проблемой инклюзивного образования детей и молодежи с инвалидностью?
- какие перспективы межсекторного взаимодействия по решению данной социальной проблемы?

На наш взгляд, ответы на эти и другие вопросы могут дать, в первую очередь, лица, принимающие решения (министерства и городские комитеты по образованию), а быть участниками этих решений – педагоги, преподаватели вузов, институты повышения квалификации работников образования, члены общественных организаций инвалидов и, что немаловажно, студенты, которым предстоит реализовывать инклюзию на практике.

Инклюзия не сводится к открытым, для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов, дверям институтов. Это достаточно серьезная интеллектуальная и эмоциональная работа, требующая отдачи от всех субъектов образовательного процесса, и прежде всего, студентов, педагогов и родителей.

Все проблемы человека с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью нашли в обществе (на сегодняшний момент) потребность

в глубоком понимании его сущности, возможности и потребности и стали общенаучными, их изучают психологи, педагоги, медики. Вопросы профессиональной подготовки в условиях модернизации общества потребовали особого внимания к изменениям в высшем образовании для лиц с ограниченными возможностями. Например, как они смогут адаптироваться к специализированным спортивным занятиям в нашем Институте физической культуры и спорта, как будут сдавать нормативы по видам спорта, проходить организационно-педагогическую, педагогическую и тренерскую, вожатскую практики и многое другое.

Процесс здоровьесбережения и реализация здоровьесберегающих технологий должны осуществляться на пути слаженного взаимодействия образовательной среды и студентов как основного субъекта образования. Кстати, понятия «инвалид» и «лицо с ОВЗ» не равнозначны. Необходимо отметить, что наличие у человека правового статуса инвалида не означает необходимости создания для него дополнительных гарантий реализации права на образование. А, например, лицо с ОВЗ, не будучи признанным, в установленном порядке, инвалидом, может иметь особые образовательные потребности (т.е. учиться по адаптивной образовательной программе).

У нас нет специальной группы с такими студентами и нет такого адаптивного направления, так как поступает в вуз ограниченное количество, но как же эти студенты (не всегда, но бывает!) отличаются друг от друга по отношению к учебе. Один студент, достаточно сильный в плечевом поясе, но имеющий атрофированные нижние конечности, не пропустил ни одного занятия, не позволял никакой помощи со стороны, все сдавал сам (честно, просто было жалко его!). Еще один студент – параолимпиец – работает в бассейне, все экзамены сдает на пятерки, а другие студенты (не будем называть их недостатки) вообще не появлялись на занятиях. Но когда начиналась сессия, то требовали поставить им хорошие оценки, мотивируя тем, что они инвалиды. Мы, преподаватели института, понимаем, что такие студенты имеют возбужденную психику и относимся к этому спокойно и доброжелательно, но вот иногда получаем, в свой адрес, обратное. Хочется, чтобы сам студент активно участвовал в студенческой жизни, развивался на основе самовоспитания, формировал ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Конечно, адаптация студента с ограниченными возможностями здоровья требует индивидуального подхода преподавателя и со своей стороны мы предоставляем таким студентам свободный выбор и самостоятельность. Но никто не может заставить таких студентов заниматься физической культурой, до их ума должно «дойти» – чтобы укрепить свое здоровье (многие могут работать тренерами по своему виду спорта), надо заниматься физической культурой (в меру своих возможностей!) и вести здоровый образ жизни, понимая, что ресурс их здоровья может быть ограничен [2].

По мнению Е.М. Голиковой (2015) результатом применения здоровьесберегающих технологий для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья или инвалидностью является потребность не только в здоровом, но и продуктивном образе жизни, которые необходимо применять в учебно-воспитательном процессе.

Например, такие, как:

- режим дня и здоровое питание;
- утренняя гимнастика с гимнастическими упражнениями и закаливание;
- физическая подготовка и спорт (в меру своих возможностей!);
- различные факультативы и вневузовские мероприятия (конкурсы, дни здоровья, КВН, даже спортивные соревнования и т.д.);
- профилактика и коррекция девиантного поведения;
- профилактика психических отклонений личностного и интеллектуального развития;
- системы знания ценностей здоровья и иных культур.

По данным Министерства образования РФ, несмотря на все нынешние трудности в экономике, в социальной политике, во всех высших учебных заведениях ведется большая работа по доступности высшего образования для лиц с ограниченными возможностями, но, как было уже сказано выше, не совсем разработаны механизмы психолого-педагогического, социального, кадрового и реабилитационного сопровождения.

Актуальность данной проблемы определяется, на наш взгляд, задачами оптимизации процесса вхождения вчерашнего школьника в систему студенческих отношений, то есть применение тех адаптационных технологий, которые будут направлены на включение личности в группы, коллективы, в новые условия социальной среды, студенчества, различной деятельности [3].

Наиболее эффективными условиями использования здоровьесберегающих и адаптационных технологий для лиц с ограниченными возможностями и инвалидностью будет являться:

- новая образовательная среда, которая поможет студенту войти в учебный процесс, создание общих (учебных) навыков студентов;
- создание хорошего микроклимата в группах, где есть такие студенты;
- сохранение и укрепление физического, психического и социального благополучия студентов с инвалидностью и с ОВЗ;
- разработка и реализация системы оценки качества внедрения здоровьесберегающих технологий в вузе;

- расширение и развитие взаимодействия со всеми структурными подразделениями вуза по вопросам сохранения и укрепления здоровья студентов с инвалидностью и с ОВЗ;
- мониторинг проблем реабилитации, организация, организация научно-исследовательской деятельности студентов по проблемам внедрения здоровьесберегающих технологий в вузе;
- организация культурно-массовых и спортивных мероприятий, досуговой деятельности студентов, создание бытовых условий в общежитии;
- создание системы информационного обеспечения здоровьесберегающей деятельности в университете, осуществление взаимодействия с государственными и общественными организациями по вопросам разработки и реализации здоровьесберегающих технологий.

#### **Список литературы:**

1. Беспалова Т.А. Двигательная активность школьников как компонент здорового образа жизни // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенчества: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 18 мая 2018 года. Саратов: Саратовский источник, 2018. С. 194-198.
2. Шпитальная Е.Н. Актуальные проблемы в формировании здорового образа жизни студентов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенчества: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 18 мая 2018 года. Саратов: Саратовский источник, 2018. С. 190-194.
3. Павленкович С.С. Мотивационно-ценностное отношение учащихся к физической культуре и здоровью // Формирование физической культуры и культуры спорта учащихся в условиях модернизации образования. сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга 2015. С.203-207.

**Научное издание**

**Сборник материалов  
VI Всероссийской научно-практической конференции  
«Актуальные вопросы физического воспитания  
молодежи и студенческого спорта»  
18-19 мая 2023 года**

**Статьи публикуются в авторской редакции.  
Ответственность за содержание, стиль изложения и достоверность сведений,  
представленных в материалах конференции, возлагается на авторов.**

**Оригинал – макет Павленкович С.С.**

**Текстовое электронное издание**

Подписано к изданию 30.05.2023 г.  
1 электрон, опт. диск (CD-ROM). – Систем, требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM.  
Тираж 500.

---

Издательство «Саратовский источник»  
г. Саратов, ул. Кутякова 138 б, 3 этаж.  
Тел. 52-05-93

