

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Материалы
III Международной научно-практической
конференции

Республика Беларусь
Минск, 14–15 января 2025 г.

Научное электронное издание



Минск, БГУ, 2025

УДК 378.015.31:796(06)
ББК 74.480.055я431

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент *Ю. И. Масловская* (гл. ред.);
И. В. Усенко (зам. гл. ред.);
кандидат педагогических наук, доцент *В. В. Садовникова*;
кандидат педагогических наук, доцент *С. В. Хожемпо*;
кандидат педагогических наук *В. Л. Царанков*;
кандидат педагогических наук, доцент *С. В. Шукан*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *С. А. Гайдук*;
кандидат педагогических наук, доцент *В. М. Куликов*

Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 14–15 янв. 2025 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2025. – 1 элетрон. опт. диск (CD-ROM). – Текст : электронный. – ISBN 978-985-881-754-1.

Рассмотрены проблемы физического воспитания студентов, студенческого спорта, адаптивной и оздоровительной физической культуры, профессионально-прикладной физической подготовки курсантов. Проанализированы факторы, определяющие здоровье, а также механизмы их воздействия на человека в условиях современной образовательной среды.

Минимальные системные требования:

PC, Pentium 4 или выше; RAM 1 Гб; Windows XP/7/10; Adobe Acrobat.

Оригинал-макет подготовлен в программе Microsoft Word

В авторской редакции

Ответственный за выпуск *И. В. Усенко*

Подписано к использованию 23.04.2025. Объем 11,29 МБ

Белорусский государственный университет.
Управление редакционно-издательской работы.
Пр. Независимости, 4, 220030, Минск.
e-mail: urir@bsu.by
<http://elib.bsu.by/>

СОДЕРЖАНИЕ

Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов

<i>Абрашина И. В., Ветов П. Н., Савкин З. А.</i> Основные положения и принципы современной системы физического воспитания.....	14
<i>Абсалямов Р. С.</i> К вопросу организации физической рекреации студентов ссузов.....	19
<i>Апанович Е. В., Кулаженко Е. А.</i> Актуальность и основные направления инновационных форм, средств и технологий в физическом воспитании студентов.....	23
<i>Атросенко А. П., Семенова Я. В.</i> Влияние интеграции технологий дополненной реальности (AR) на эффективность обучения спортивным навыкам у студентов.....	29
<i>Бедик А. Е., Совпель Е. В.</i> Влияние занятий физической культурой и спортом на социокультурные процессы в студенческой среде.....	34
<i>Богданчик Н. В.</i> Профилактика заболеваний ОДА с помощью корригирующей гимнастики для студентов СМГ.....	41
<i>Болеева Л. Ю., Частоедова А. Ю., Чжан Ф., Якимова А. А.</i> Анализ состояния психологического здоровья студенческой молодежи.....	46
<i>Бойко И. И.</i> Совершенствование системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта.....	50
<i>Бутько А. В., Аксютин Е. В.</i> Методические подходы в использовании арсенала средств физической культуры в рамках проведения информационного часа.....	56
<i>Бычкунова Т. Е.</i> Развитие физических способностей у студентов первого курса.....	61
<i>Василиженко П. В.</i> Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов.....	66
<i>Вашкевич К. С.</i> Аспекты внедрения занятий открытого (эвристического) типа по физическому воспитанию студентов.....	71
<i>Веденина О. А., Лукиных П. А.</i> Физические и психологические преимущества практики йоги для студентов высших учебных заведений.....	77
<i>Величко Е. Б., Скидан С. Б.</i> Основные аспекты применения дыхательной гимнастики в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы.....	82

<i>Гольм Л. А., Бирдигулова И. Ю., Черепанова А. А.</i> Скандинавская ходьба как средство повышения уровня физической подготовленности студентов.....	88
<i>Горбацевич А. А., Шостак А. Б.</i> Использование систем оздоровительного дыхания на занятиях со студентами.....	93
<i>Горячко В. М.</i> Актуальность интеграции в образовательный процесс блок-модуля «Введение в дисциплину «Физическая культура»» в специальных медицинских группах.....	98
<i>Готто П. И., Арлачёв А. В.</i> Влияние спорта и физической активности на успеваемость учащихся.....	105
<i>Грачева О. С., Пехота Е. И.</i> Комплексная оценка физического развития и функционального состояния студентов специальных медицинских групп: нормативы и рекомендации.....	108
<i>Гришанович Н. А., Онищук О. Н., Круталевич М. М., Сыманович П. Г., Треско С. А., Киселева Л. П.</i> Пилатес как средство развития двигательных способностей студентов.....	113
<i>Дражина И. В., Горбацевич А. В.</i> Методические приемы совершенствования координационных способностей студентов.....	118
<i>Дружинина Е. В.</i> Физическая реабилитация после родов и ее влияние на диастаз, опущение органов, стрессовое недержание и другие патологии у женщин.....	122
<i>Ермолина В. А.</i> Оценка уровня мотивации к занятиям лечебной гимнастикой у студентов.....	127
<i>Ефимова А. А., Сорокин А. А.</i> Инновационные технологии в физическом воспитании студентов.....	132
<i>Жирнова А. С., Шаркова Ю. В.</i> Использование робототехники в самореализации молодежи в спорте.....	136
<i>Капская Д. И., Ромбальская А. Р.</i> Программа развития координации у девочек 4–6 лет, занимающихся фигурным катанием, с целью профилактики плоскостопия.....	142
<i>Керро Е. В.</i> Развитие физической культуры и спорта в системе высшего образования.....	148
<i>Колесников А. М.</i> Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов.....	152
<i>Комлев А. А., Хозяинова Т. К.</i> Физическая активность и психологическая устойчивость: как занятия единоборствами влияют на здоровье и качество жизни.....	157
<i>Кострыкина Е. Е., Староселец А. В.</i> Технологии и физическая активность: тренды среди студентов.....	164
<i>Кудина Л. В., Медведевских Д. С., Кулинская У. Ю.</i> Инновационные технологии в обучении физической культуре.....	170

<i>Кудина Л. В., Васильев Л. А., Овсянкин В. А.</i> Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов.....	175
<i>Кудина Л. В., Овсянкин В. А., Савашевич К. А.</i> Роль интерактивных занятий в профилактике гиподинамии у студентов.....	179
<i>Кузьмин Д. В., Гуреев Д. Л., Акишулаков В. Е., Калмыков И. С.</i> Развитие аэробных способностей студентов средствами скандинавской ходьбы.....	186
<i>Куликов В. М., Ковалев С. А.</i> Научно-методические аспекты использования тепловизоров в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы.....	189
<i>Куликов В. М., Грачева О. С.</i> Индивидуализация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы на основе контроля их физического состояния.....	194
<i>Латышев О. Ю., Латышева П. А., Павлович С., Тадич-Леско К.</i> Формирование произвольного зрительного внимания у студентов институтов физической культуры и спорта в условиях дистанционного обучения.....	200
<i>Лебедев К. М.</i> Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов.....	205
<i>Левкин А. А., Макаров М. С.</i> Актуальность применения информационных форм, средств и технологий в физическом воспитании студентов.....	208
<i>Максимова Н. В., Асташова Е. Н.</i> Инновационные подходы к преподаванию физической культуры.....	212
<i>Макушина Г. Н., Макушин А. Е., Кулькова И. В., Бояркина С. В.</i> Методические рекомендации по использованию упражнений с набивными мячами на занятиях по физической культуре в вузах.....	220
<i>Маликова С. Г., Шкатов О. А.</i> Искусственный интеллект в физическом воспитании.....	225
<i>Марандыкина О. В.</i> Цифровые модели обеспечения физического воспитания и студенческого спорта.....	230
<i>Микитченко Н. В., Кострыкина Е. Е.</i> Здоровый образ жизни: баланс питания, активности и современных технологий.....	234
<i>Михаревич Д. Р.</i> Использование стретчинга для повышения уровня физической активности студентов.....	239
<i>Можаров А. И., Советов М. Г., Акатьев В. П.</i> Взаимосвязь использования различных подвижных игр в физическом воспитании с межпредметными связями на учебных занятиях по физической культуре со студентами педагогического института г. Пензы.....	244
<i>Ничипорко Н. Н., Ничипорко С. Ф.</i> Проектирование процесса подготовки студентов учреждения высшего образования с использованием средств оздоровительной физической культуры и пилатес-технологии.....	248

<i>Нуждин В. А.</i> Диагностика профессионально-педагогических дефицитов будущих учителей физической культуры в ходе практической подготовки.....	254
<i>Нурутдинов Ш. Ш.</i> Инновационные технологии в физическом воспитании студентов.....	260
<i>Панова И. П., Шаталов Н. Е., Панов К. С.</i> Динамика показателей физической работоспособности студентов-первокурсников в учебном году.....	264
<i>Пахомова С. В., Малютина Е. А.</i> Оздоровительные и инновационные технологии в физическом воспитании студентов Сибирского государственного университета водного транспорта.....	269
<i>Пегов В. А., Матвеева А. В.</i> Особенности телесно-двигательного опыта детей дошкольного возраста и предпосылки проблем в развитии у современной молодежи.....	273
<i>Перевышко Ф. С.</i> Инновационные формы организации спортивного досуга студентов.....	281
<i>Попкович Г. Н., Духович В. С.</i> Использование технологии Big Data для мониторинга физической активности студентов.....	287
<i>Пугачева И. И., Федоров А. П., Соломенная З. В., Соломенный Ф. Ф.</i> Роль и применение искусственного интеллекта в спортивной индустрии.....	292
<i>Пугачева И. И., Федоров А. П., Соломенная З. В., Соломенный Ф. Ф.</i> Проблемы и перспективы интеграции гибридных образовательных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях регионов с нестабильной ситуацией.....	298
<i>Размахова С. Ю., Русанова С. Н., Борисовец Д. Р.</i> Двигательная активность студентов на занятиях физической культуры в Московском городском педагогическом университете.....	303
<i>Романенко Н. И., Калюжная О. М., Попова Э. С.</i> Организация занятий оздоровительным плаванием с девочками 10–11 лет.....	308
<i>Садовникова В. В., Фитисова Н. Г.</i> Популяризация Зумба и мотивация к использованию ее элементов на занятиях.....	311
<i>Садовникова В. В., Комкова Н. А.</i> Аспекты развития двигательных компетенций педагогов.....	316
<i>Самуйлов Д. Н., Писаренко В. Ф., Кузменко И. Н.</i> Инновационные технологии в физическом воспитании студентов.....	324
<i>Саликов В. В., Иванова И. В.</i> Панна-футбол как средство физического воспитания студентов.....	329
<i>Сафронова Н. И., Кулаженко Е. А.</i> Применение VR-технологий в физическом воспитании студентов.....	333
<i>Слепцов В. Н., Асташова Е. Н.</i> Методика оздоровительной фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов с нарушениями зрения.....	338

<i>Совпель Е. В., Бедик А. Е.</i> Увеличение физической активности у студентов специальной медицинской группы в процессе физического воспитания в учреждении высшего образования	342
<i>Соколенко Е. О., Коряченкова А. В., Кудина Л. В.</i> Интерактивные технологии как средство повышения мотивации в физическом воспитании студентов.....	347
<i>Старовойтов Д. А., Кочергина А. А.</i> Интервалы 30/30 как средство повышения МПК.....	353
<i>Таганова Нурбиби</i> Воспитание здорового образа жизни и популяризация физической активности населения.....	356
<i>Терехова А. А., Измestьева С. А.</i> Современные технологии преподавания гуманитарных дисциплин на примере отраслевого спортивного вуза.....	360
<i>Ушакова Н. А., Апанович Е. В.</i> Участие студентов в спортивно-массовых мероприятиях как средство воспитания и развития их личности.....	366
<i>Федоскина Е. М., Федорова Н. И.</i> Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры как учебно-педагогическая дисциплина в вузе.....	371
<i>Федосюк И. В., Яворец Е. А.</i> Применение инновационных форм, средств и технологий в процессе физического воспитания студентов.....	377
<i>Халилов Р. Ф.</i> Факторы, формирующие здоровье студентов колледжа Академии ТОП.....	385
<i>Хижевский О. В., Сазонова А. В.</i> Современные понятия и подходы к здоровому образу жизни.....	389
<i>Хозяинова Т. К., Дринко А. С., Гладких Д. В.</i> Проблемы и перспективы развития студенческого спорта.....	398
<i>Черенко А. В.</i> Физическая культура и физическое воспитание в учреждении высшего образования.....	402
<i>Черноиван Н. Д., Григорова В. В.</i> Проектирование мобильного приложения для мониторинга физической активности студентов.....	409
<i>Шевель А. В., Трусов И. С.</i> От игр к достижениям: геймификация как ключ к мотивации студентов на занятиях физической культурой.....	417
<i>Широбокова Ю. А.</i> Использование оздоровительной физической культуры для студенток женского пола в условиях сельской местности.....	424
<i>Шопин А. В., Полянина К. А., Семашко Т. А.</i> Современный взгляд на образовательный процесс в области физической культуры.....	428

<i>Шукан С. В., Масловская Ю. И.</i> Силовая подготовка в контексте сохранения здоровья студенческой молодежи.....	434
<i>Юрченя И. Н., Семашко Т. А.</i> Формирование основ идеологии и патриотизма студентов средствами физической культуры и спорта.....	439
<i>Ярош З. М., Ромбальская А. Р.</i> Коррекция нарушения осанки во фронтальной плоскости у детей старшего школьного возраста с плоскостопием.....	446

Совершенствование подготовки квалифицированных студентов-спортсменов

<i>Архипкин И. В., Суркова Л. В., Байдакова Л. Л.</i> Комплекс упражнений самозащиты для студенческой молодежи.....	452
<i>Астрейко Н. Н.</i> Развитие силовой выносливости в аэробике спортивной.....	456
<i>Бабич Ю. К., Хожемпо С. В.</i> Применение комплексных методов контроля общефизической подготовки студентов-волейболистов в учебно-тренировочном процессе.....	461
<i>Бобров М. Ю., Конончук Е. А.</i> Медико-биологическое сопровождение спортсменов в силовых видах спорта.....	467
<i>Боярина Ю. С., Цагельникова А. А.</i> Психологическая подготовка в тренировочном процессе студентов-бадминтонистов.....	472
<i>Бузяков Н. А., Казакевич В. Б., Якушевич В. С.</i> Пропускная способность мозга студенток-баскетболисток в игровой деятельности.....	479
<i>Булгачева П. В., Шуголь Е. А.</i> Определение уровня специальной физической подготовленности спортсменок высокой квалификации в эстетической групповой гимнастике.....	482
<i>Веремейчик В. М., Лучинович Л. А.</i> Применение элементов гиревого спорта на занятиях по физическому воспитанию студентов.....	487
<i>Глушков Е. Г., Яралиев Р. Р., Алексеева О. В.</i> Обучение техническим действиям борьбы самбо студентов вузов.....	493
<i>Годекова О. Ч., Аламырадов П. Р., Ходжамухамедова М. Б.</i> Значение спорта в воспитании молодежи страны.....	497
<i>Гомолко В. Ю., Милашук Н. С.</i> Сфера туризма в рамках высшего учебного заведения для студенческой молодежи.....	501
<i>Градовская А. С.</i> Значение спортивной подготовки для студентов-спортсменов.....	505
<i>Григорьев Д. В., Ветов П. Н.</i> Повышение мотивации к спортивным достижениям у обучающихся в высшем учебном заведении.....	510

<i>Гусев В. В., Демчук Т. С.</i> Средства совершенствования спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков Брестской области.....	516
<i>Донскова Т. В.</i> Биологически обоснованная система спортивной тренировки (БОССТ) как инструмент оптимизации тренировочного процесса: теоретические основы и практическая реализация.....	522
<i>Елютин Ю. В., Давыдова С. С., Стародубцев М. А.</i> Сопряженное развитие скоростно-силовых и координационных способностей у волейболистов 18–20 лет.....	529
<i>Жукова Е. С., Тимофеева Е. В., Кашибин Д. С.</i> Применение средств подводного регби в физической подготовке студентов, занимающихся плаванием и спортивными играми.....	533
<i>Засим Н. Н., Яглык В. И., Сидоревич П. Ф.</i> Индивидуальное управление тренировочным процессом по показателям взаимосвязи ЧСС и скорости бега.....	539
<i>Зотин В. В., Мельничук А. А.</i> Проблема подготовки баскетболистов в условиях высшего учебного заведения.....	547
<i>Иванова Д. В., Малах О. Н.</i> Особенности комплексов упражнений для развития периферического зрения спортсменов-волейболистов.....	551
<i>Казак Н. В., Бурдаева В. В.</i> Влияние фитнес-трекеров на тренировочный процесс студентов.....	557
<i>Кудина Л. В., Сядура Я. Д., Хожемпо С. В.</i> Роль инновационных технологий в совершенствовании подготовки квалифицированных студентов-спортсменов.....	561
<i>Курс М. А., Якушкина А. С.</i> Исследование воздействия йоги и медитации на занятиях физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов.....	567
<i>Кухаренко И. С., Мудрагель К. О.</i> Роль дзюдо в воспитании успешного студента.....	572
<i>Лазутина Е. Ю., Дворянова С. А., Солнышкина Ю. О.</i> Динамика функциональной подготовленности студенток, занимающихся чирлидингом.....	577
<i>Макимова Н. В., Васецкая Н. В.</i> Психологическая подготовка студентов-спортсменов: стратегии повышения устойчивости к стрессу и уровня мотивации.....	582
<i>Михеев Н. А., Новиков И. В.</i> Ведущие физические качества человека, обеспечивающие моторную деятельность в боксе.....	587
<i>Новикова Л. А., У Ди</i> Совершенствование технического компонента исполнительского мастерства сборной команды Китая в групповых упражнениях художественной гимнастики.....	592

<i>Носачев Е. А.</i> Обучение студентов нефизкультурных специальностей ведению мяча в баскетболе.....	598
<i>Платонова Е. П., Яворец Е. А.</i> Совершенствование подготовки квалифицированных студентов-спортсменов.....	602
<i>Пророков М. В.</i> Современные технологии в спортивной подготовке.....	610
<i>Седоченко С. В., Савинкова О. Н.</i> Инновации в деятельности по вовлечению студентов в систематические занятия физической культурой и спортом.....	614
<i>Сидоренко И. А.</i> Критерии профессионально-педагогической подготовки будущих тренеров-преподавателей по спортивной гимнастике.....	620
<i>Симень В. П.</i> О развитии физической выносливости, основанной на периодах наивысшей чувствительности.....	625
<i>Скалозуб А. Г., Топольян К. С.</i> Анализ эффективности использования психологических методов в спорте.....	630
<i>Слесарэнка П. У., Мудрагель К. А.</i> Уплыў скачковых практыкаванняў на хуткасна-сілавая здольнасці дзюдаістаў.....	636
<i>Сорванова С. А., Афанасенкова Н. В.</i> Развитие силовой выносливости.....	641
<i>Тарасова К. М., Чечкина А. С.</i> Применение биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в адаптации тренировочного процесса студентов циклических видов спорта.....	645
<i>Титаренко Р. В.</i> Особенности подготовки девушек, занимающихся плаванием, в процессе многолетней подготовки.....	649
<i>Ткачев В. С., Самоутуга А. В., Макась М. М.</i> Развитие двигательных качеств пловцов в годичном цикле подготовки.....	653
<i>Филимонова О. С., Кошелева Т. В., Певзнер О. И.</i> Занятия волейболом как способ развития командного духа.....	657
<i>Филиппова С. Д.</i> Совершенствование подготовки квалифицированных студентов-спортсменов.....	663
<i>Фурса А. С., Тропин Д. А.</i> Использование активных методов обучения в профессиональной подготовке специалистов по футболу.....	667
<i>Хозяинова Т. К., Терехов Е. А.</i> Обучение студентов тактическим действиям в футболе.....	674
<i>Царанков В. Л., Лопатко А. Н., Кириченко Е. А.</i> Характерные особенности этапа спортивного совершенствования в многолетней подготовке легкоатлетов-спринтеров.....	682

Теоретико-методические основы формирования психофизической готовности студентов и курсантов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта

Волков А. Н., Кузнецов С. В.

Формирование психофизической готовности курсантов образовательных организаций силовых структур к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.....689

Гайдук С. А.

Значимость физического воспитания студентов в будущей профессиональной деятельности.....693

Гордеев И. В., Гасилина Е. В., Гордеева Е. Н.

Повышение активности студентов Саратовского государственного технического университета в сдаче норм ГТО: механизмы и практика.....700

Демидов В. В., Черкашин В. В.

Современные технологии подготовки в системе обучения курсантов на военных факультетах учреждений высшего образования.....706

Захаркевич А. П.

Актуальность физического самовоспитания и самосовершенствования для студентов.....711

Зернова Т. В.

Физическая культура в повышении жизнестойкости студентов.....717

Козлова Т. В.

Оценка эмоционального состояния студентов технологического университета.....721

Козыревский А. В., Коминч М. М., Заговальский Ю. Г.

О подготовке военнослужащих к выполнению задач в средствах индивидуальной бронезащиты с использованием специальных тренировочных жилетов.....726

Кузьмин Д. В., Гуреев Д. Л., Акишулаков В. Е., Калмыков И. С.

Стресс и его влияние на спортивные результаты: как управлять стрессом на соревнованиях.....734

Логвинец А. В., Микитченко Н. В.

Теоретико-методические основы формирования психофизической готовности студентов и курсантов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.....738

Мишанина В. И., Петухов П. Д.

Исследование уровня проявления силы воли у студентов факультета физической культуры.....742

Пугачева И. И., Федоров А. П., Соломенная З. В., Соломенный Ф. Ф.

Психологическая поддержка студентов-спортсменов: опыт работы в России и за рубежом.....747

Рачко И. Н.

Повышение общей физической подготовленности пограничников с использованием комплексной тренировки высокой интенсивности.....754

<i>Ротарь Л. А.</i> Влияние организационного стресса на психическое и физическое здоровье в профессиональной деятельности.....	760
<i>Сидоренко А. С.</i> Хуптакрау как один из элементов профессионально-прикладной физической подготовки студентов инженерно-радиотехнических специальностей.....	769
<i>Снежицкий П. В.</i> Военно-патриотический комплекс «Игры патриотов» как эффективное средство внеаудиторной работы.....	775
<i>Сорока К. А., Шинтарь А. Н.</i> Формирование системы мотивации студентов к здоровому образу жизни.....	781
<i>Стратий Е. А.</i> Влияние физической культуры на психическое здоровье человека.....	784
<i>Судак С. Ф.</i> Влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и стрессоустойчивость студентов медицинских вузов.....	788
<i>Сущенко Н. В.</i> К вопросу о влиянии аэробики танцевальной на формирование творческого потенциала студентов.....	795
<i>Чигрин А. Ю., Дрючин А. Б.</i> Мотивация студентов вузов на занятиях по физической культуре.....	800
<i>Шанаурова А. С.</i> Боевые искусства в системе физического воспитания и прикладной физической подготовки.....	805
<i>Щербак К. П.</i> Особенности целевого направления форм физической подготовки курсантов военного вуза в рамках многолетней подготовки.....	809

Инновационные формы средства и технологии в физическом воспитании студентов

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И. В. Абрашина¹, П. Н. Ветов¹, З. А. Савкин²

¹Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: polux_iv@mail.ru, e-mail: pvetov1@yandex.ru

²Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 500, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: z.savkin@mail.ru

В статье рассматриваются основные теоретические концепции физического воспитания: его направленность и основополагающие принципы, обосновывающие методологическую и теоретическую составляющие физического воспитания, их содержание и особенности реализации в современных условиях.

The article discusses the main theoretical concepts of physical education: its orientation and fundamental principles that substantiate the methodological and theoretical components of physical education, their content and features of implementation in modern conditions.

Ключевые слова: физическое воспитание; физическая культура личности; принципы физического воспитания.

Keywords: physical education; physical culture of the individual; principles of physical education.

Физическая культура – это составная часть человеческой культуры, представляющая собой творческую деятельность, направленную на освоение прошлых и создание новых ценностей в основном в таких сферах, как: физическое развитие, воспитание людей и оздоровление [6].

В решение проблем, связанных с формированием здорового образа жизни путем пересмотра соответствующих педагогических методов, форм и средств, активно включается система непрерывного образования [2]. Таким образом, физическое воспитание в образовательной системе приобретает статус ключевого элемента, содействующего формированию физической культуры личности. К основополагающим идеям, определяющим вектор развития физического воспитания и его сущность, относятся:

1. Либерализация воспитательного процесса, предполагающая отказ от традиционных авторитетов в области физического воспитания, что способствует развитию более тесного взаимодействия между людьми и повышению уровня ответственности. В результате этого процесса происходит переход от отношений «субъект – объект» в воспитании к отношениям «субъект – субъект», а также к педагогике взаимодействия, где каждый человек получает свободу в

освоении базовых знаний в области физической культуры и в реализации своих физических возможностей.

2. Гуманизация воспитательного процесса подразумевает необходимость ответственного отношения к уникальности личности, способствуя тем самым развитию самостоятельности и приверженности здоровому образу жизни. При этом не стоит забывать о важности формирования высоких моральных принципов в обществе и развивать эстетические идеалы на основе традиционных ценностей.

3. Непрерывность развития физического воспитания, представляет собой динамичный и многогранный педагогический процесс, находящийся в постоянном развитии и трансформации. В нем используются гибкие инструменты и методы обучения, поощряющие самостоятельность учеников и стимулирующие творческое мышление, а также помогающие педагогам внедрять инновации и проявлять инициативу.

4. Гармонизация сущности физического воспитания представляет собой процесс, который способствует развитию физических и духовных возможностей, расширяя потенциал личности. Физическая культура в данном контексте рассматривается как инструмент воздействия на идейную и эмоциональную сферу, способствуя гармоничному развитию и раскрытию всех способностей человека [9].

Воплощение этих концепций в области физической культуры и спорта возможно лишь при соблюдении ряда условий, которые предполагают использование основополагающих принципов методологии и теории физического воспитания. Основные положения принципов раскрывают и описывают фундаментальные аспекты системного подхода к организации данного процесса, а также демонстрируют ключевые аспекты его развития.

Ключевой принцип физического воспитания заключается в том, что развитие физической культуры человека должно быть основано на гармоничном сочетании формирования физических, духовных и нравственных качеств. Это помогает сделать воспитание практичным, полезным и обучающим [3].

Основой для этого подхода являются идеи выдающегося ученого Л. С. Выготского, который считал, что человек может стать полноценным членом общества только тогда, когда он усвоит исторический опыт человечества, который воплощен в предметах материальной и духовной культуры [7].

В соответствии с его теорией, развитие человека в психологическом и физическом аспектах осуществляется не только посредством накопления практического опыта, но и через осмысление системы знаний и формирование целостного восприятия мира.

Исходя из понимания того, что принципы физического воспитания определяют эффективность образовательно-воспитательного процесса, раскроем их содержание, выделенное теоретиками данного направления, и определим возможность реализации в современных условиях.

Принцип деятельностного подхода к освоению физической культуры подразумевает использование ценностей физической культуры, вовлечение индивида в процесс физического самосовершенствования и самообразования. Этот

принцип формирует особую среду, стимулирующую активность субъекта и способствующую его развитию через деятельность. Применение этого воспитательного принципа позволяет решить проблемы, связанные с активным обучением, поскольку здесь проявляется инициатива обучающихся, их творческое мышление и соответствующий уровень способностей для организации собственной физической активности. Таким образом, основой этого принципа является идея непрерывного развития в области физической культуры, направленного на получение знаний о том, как поддерживать здоровье на протяжении всей жизни с помощью методов самообразования [8]. В современных условиях представленный принцип приобретает особую значимость ввиду внедрения дистанционного обучения на всех уровнях образования [1].

В рамках рассматриваемой концепции, базирующейся на деятельностном подходе, воспитание представляет собой не просто процесс, а совместное усилие детей и взрослых, направленное на достижение общих целей и задач. Б. А. Ашмарин отмечал, что педагог не только знакомит детей с образцами духовной и нравственной культуры, но и совместно с учениками создает их в процессе совместной деятельности. Они вместе исследуют законы и нормы жизни, а также определяют содержание воспитательного процесса, который реализуется через активную деятельность.

Данный подход направлен на сенситивные периоды развития учащихся, когда они наиболее восприимчивы к пониманию и освоению навыков деятельности и коммуникации, а также умственных и предметных действий. Такая направленность требует постоянного поиска соответствующего содержания образования и обучения, а также методов, которые будут наиболее эффективными в данной ситуации [5].

Принцип поливариантности и многообразия физического воспитания, базирующийся на персонализированном подходе и учете индивидуальных особенностей каждого человека, представляет собой инновационное решение, направленное на раскрытие потенциала каждого индивида через разнообразные формы занятий, адаптированные под состояние здоровья, интересы и ценности каждого ученика [6].

Практическая реализация принципа осуществляется посредством сокращения и исключения чрезмерной регламентации и единообразия в сфере воспитания посредством разработки программ, основанных на видах спорта или новых направлениях фитнеса. При этом акцентируется внимание на укрепление здоровья и физическое развитие. Немаловажным аспектом в современных условиях является учет региональных и национальных особенностей, профессиональных предпочтений, гендерных различий и прочих значимых аспектов [2].

Принцип оптимизации физического воспитания подразумевает, что для достижения наилучших результатов необходимо тщательно дозировать физические нагрузки, учитывая индивидуальные особенности обучающихся, их уровень подготовки и мотивацию. В основе этого подхода лежит концепция, предполагающая необходимость интеграции этических и гуманистических принципов в разработку индивидуальных программ развития. Также важно предоставить возможность использования оздоровительных и спортивных методик, ко-

торые соответствуют целям и мотивам человека, побудившим его обратиться к физической культуре [11].

Применение определенных методологических принципов и концепций в области физического воспитания способствует гармоничному развитию личности, обеспечивая баланс между физическим и духовным совершенствованием. Рассмотрим основные научные подходы к осмыслению значимости физической культуры.

Принцип личностно-ориентированного подхода – это методологический ориентир в педагогике, который помогает развивать и поддерживать процессы саморазвития, самопознания и самореализации ребёнка, а также раскрывать его уникальную индивидуальность. Основу такого подхода составляет система взаимосвязанных методов, идей и концепций [11].

В процессе формирования условий, обеспечивающих соблюдение требований государственного стандарта, основополагающим является применение названного выше личностно-ориентированного подхода. Данная методологическая стратегия в деятельности педагога позволяет посредством системы взаимосвязанных действий и понятий поддерживать и стимулировать процессы саморазвития, самопознания и самореализации ребенка, а также развивать его индивидуальность.

Из этого следует, что в условиях современного мира задача физического воспитания может быть сформулирована как развитие физической культуры личности. Соответственно, в педагогике возникают новые направления, путем которых определенную цель можно достичь посредством гуманизации и либерализации воспитательного процесса, постоянным развитием физического воспитания и гармонизацией его содержания. В контексте физического воспитания основополагающий принцип может быть сформулирован следующим образом: гармоничное развитие телесного, интеллектуального и духовного аспектов личности в процессе формирования физической культуры человека [10].

Таким образом, ключевые аспекты физического воспитания реализуются в соответствии с требованиями, вытекающими из принципов, которые учитывают как потребность в активном участии самого субъекта, так и его индивидуальные особенности. Соблюдающийся при этом баланс рациональных физических и интеллектуальных нагрузок с необходимым акцентом на формирование мировоззрения является составляющей успешного формирования физической культуры человека [3].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрашина, И. В. Оптимизация контроля на занятиях в вузе как средство повышения сознательности и активности студентов / И. В. Абрашина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары : ЧГАУ, 2024. – С. 243–246. – EDN HVEPNX.
2. Абрашина, И. В. Современные средства формирования основ здорового образа жизни. Фитнес: теория и практика / И. В. Абрашина, Е. В. Попова. – 2015. – № 4. – С. 12–15.

3. Абрашина, И. В. Роль физической культуры в формировании личности с заданными свойствами / И. В. Абрашина, М. А. Солдатова // Формирование человека новой эпохи : материалы междунар. науч. конф., Пушкин, 21–22 июня 2012 года / С.-Петерб. гос. аграрный ун-т, Пушкинский центр аналитических исследований и прогнозирования ; под ред. В. Л. Обухова. – СПб. : б. и., 2012. – С. 219–221.
4. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5–9 классов / С. Г. Арзуманов. – М. : Феникс, 2015. – 672 с.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов факультета физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. «Физическая культура» ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
6. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков. – М. : Советский спорт, 2013. – 431 с.
7. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – М. : Юрайт, 2024. – 281 с. – (Антология мысли) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538602> (дата обращения: 11.11.2024).
8. Гончарова, Н. Л. Категории «компетентность» и «компетенция» в современной образовательной парадигме / Н. Л. Гончарова // Сборник научных трудов СевКавГТУ. Серия «Гуманитарные науки». – 2007. – № 5. – С. 77–80.
9. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. – М. : Просвещение, 2015. – 304 с.
10. Физическая культура : учеб. пособие ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 558 с.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 180 с.

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ

Р. С. Абсаямов

ФГБОУ ВО «Тюменский государственный институт культуры»

г. Тюмень, Российская Федерация

e-mail:absalyamov66@list.ru

Студенты, вовлеченные в физкультурно-рекреационную деятельность, имеют более оптимальные показатели физического состояния, по сравнению со сверстниками, не использующими средства физической культуры и спорта в свободное от учебы время. Самостоятельно занимающиеся физической активностью в свое свободное время студенты являются потенциальными участниками физкультурно-массовых мероприятий, организуемых во внеучебное время в вузе

Students involved in physical education and recreational activities have more optimal physical condition indicators, compared to their peers who do not use physical education and sports in their free time. Students who independently engage in physical activity in their free time are potential participants in physical education and mass events organized outside of school hours at the university.

Ключевые слова: досуг; физическое состояние; вовлеченность; физическая активность; физическая рекреация.

Keywords: leisure; physical condition; involvement; physical activity; physical recreation.

Физическая культура и спорт выполняют в век глобальной цифровизации общества ряд важных социальных функций в современном обществе, и играют первостепенную роль в формировании личности, в процессе приобретения личностью своего жизненного опыта, а именно: систему ценностей, образа жизни, направленность на здоровый образ жизни современной молодежи.

В период обучения в ссузе физическая активность студенческой молодежи становится необходимостью, так как важно физическое и психическое состояние обучаемого. Становясь студентом, обучающийся включается не только в учебную и активную общественную деятельность (культурную, творческую, спортивную), но и практико-ориентированную деятельность. Информационная перегрузка, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, занятиях научной, спортивной и трудовой деятельностью, отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер: гиподинамия, постоянные стрессы, вредные привычки, нерациональный режим труда и отдыха, неправильно организованное питание и др.

Массовый студенческий спорт нацелен на достижение необходимого уровня физической подготовки, поддержания и сохранения здоровья обучающихся, готовность осознавать значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к ее осуществлению. Физкультурно-спортивные мероприятия призваны содей-

ствовать качественной подготовке будущих специалистов к осуществлению профессиональной деятельности в перспективе, и, конечно же, оказывать влияние на формирование личностных качеств обучающихся.

Когда мы говорим об организации физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в первую очередь, мы понимаем организацию образовательного процесса в вузе или в ссузе; обязательные учебные занятия по дисциплине «физическая культура», элективные курсы, секции, и внеаудиторная (внеучебная) работа по физической культуре.

В данной статье поднимается вопрос о вовлеченности студенческой молодежи в занятия спортом в свободное время, т. е. о формировании у обучающейся молодежи (особенно у обучающихся ссузов, а это молодежь в возрасте 16–19 лет) привычки использования средств физической культуры в свободное от учебы время, точнее о формировании рекреационной культуры молодежи с использованием средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, связанная с организацией отдыха и досуга.

В специальной литературе рассматриваются термины: физическая рекреация, рекреационно-физкультурная деятельность, физкультурно-рекреационная деятельность, рекреационная потребность и др.

Цель: рассмотреть формы физической рекреации для обучающихся ссузов, на примере колледжа искусств, г. Тюмень.

Разработана «Программа организации рекреационной физкультурной деятельности, форм физической рекреации для обучающейся молодежи в колледже искусств. Занятия физкультурно-спортивной направленности в условиях досуга оптимизируют функции организма и повышают не только жизненный тонус, но и физическое здоровье занимающегося, побуждают к положительному отношению к необходимости ведения здорового образа жизни и, как следствие, делают возможным успешную профессиональную деятельность.

По мнению Ю. Е. Рыжкина [1], рекреация – это объективно существующее социальное явление, основным содержанием которого является отдых, развлечение, восстановление сил, усвоение и расширение двигательных и культурно-познавательных возможностей. Физическая рекреация в специальной литературе рассматривается как двигательная активность, как двигательная деятельность и как физическая активность, есть и другие толкования. Двигательная или физическая рекреация – это отдых, восстановление физических и психических сил человека после выполнения различных видов деятельности (трудовой, учебной, бытовой, спортивной, научной, творческой) с помощью средств физической культуры и спорта [2]. Физкультурно-рекреационная деятельность – это организуемая по собственной инициативе, доступная, добровольно осуществляемая двигательная деятельность, характеризующаяся отсутствием жестко нормативной регламентации, самостоятельностью в выборе форм и способов ее осуществления [3].

Тот факт, что занятия проводятся на самодеятельной основе, в свободное время, при отсутствии педагогического контроля, обязывает нас учитывать возраст обучающейся молодежи в средних профессиональных учреждениях и думать о грамотном отборе форм физической рекреации.

Педагогический опыт и анализ методической литературы по данной теме привел к созданию «Программы организации рекреационной физкультурной деятельности, форм физической рекреации для обучающихся молодежи в колледже искусств». Программа представляет комплекс мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области спортивно-оздоровительной работы со студентами колледжа вне стен колледжа.

Цель программы: совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся колледжа.

Задачи программы: Создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта. Обеспечение взаимодействия учебного и вне учебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом (таблица).

Таблица – Формы, средства, методы, предусмотренные программой

Формы физической рекреации	Средства физической рекреации	Методы
Вводная физическая рекреация (утренняя зарядка, гимнастика до учебных занятий) занятия в спортивных секциях, в физкультурно-оздоровительных группах, организация спортивных соревнований и туров, спортивных праздников, дней спорта проведение онлайн акций проведение челенджей проведение флешмоба	физические упражнения, комплексы упражнений на тренажерах, спортивные и подвижные игры, развлечения, психофизическая регуляция, релаксация, турпоходы и др.	строго регламентированного упражнения, неопределяемые усилия, игровые и соревновательные методы.

Физическая активность студентов колледжа в свое свободное время оценивалась в процессе опроса с помощью специально разработанной анкеты, которая включает в себя вопросы:

- ведущие мотивы физкультурной активности на досуге;
- предпочитаемыми формы физической рекреации;
- уровень физической активности (учебная, спортивная, игровая, активный досуг);
- занятия физической культурой (значимость предмета, удовлетворенность, знания);
- самооценка физического состояния до и после физической активности на досуге;

Проведенные опросы среди студентов колледжа позволяют сделать следующие выводы:

- наиболее предпочитаемыми видами физической рекреации являются:
 - а) спортивная игра – настольный теннис (на переменах, после занятий, секция); игра способствует укреплению мышц ног, рук, спины и пресса, развивается дыхательная система;

б) онлайн-акции, каждый выполняет в своем темпе и ритме;

в) онлайн-челлендж; упражнения имеют соревновательный характер;

Физическая рекреация имеет эффект:

- оздоровительный: способствует повышению аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости (88 %);

- гедонистический: возможность заниматься вместе с друзьями, с однокурсниками (72,5 %);

- компенсаторно-релаксационный: необходимость переключения с одних видов деятельности на другие (34,5 %);

- мотивационный; желания научиться управлять своим телом (21,5 %);

- организация досуга: учитываются мотивы, пожелания обучающихся, возможность выбора (100%).

Выводы. Формами организации физической рекреации молодежи являются не только обязательная и элективная дисциплина «Физическая культура и спорт», организуемая в рамках реализации образовательной программы, но и различные спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, занятия, организуемые в свободное время студентов.

Досуг – свободное время, где студент сам выбирает деятельность, реализуя индивидуальные интересы и получая удовольствие. Вовлеченность в спортивную деятельность является одним из компонентов свободного времени современной молодежи.

Мотивационный аспект вовлеченности в физкультурно-рекреационную деятельность связан с реализацией личных индивидуальных интересов с учетом наклонностей и потребностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рыжкин, Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 56–57.

2. Боярская, Л. А. Теоретические основы двигательной рекреации : учеб.-метод. пособие / Л. А. Боярская ; М-во науки и высшего образования РФ. – Екатеринбург : Урал. ун-т, 2021. – 152 с.

3. Эльмурзаев, М. А. Физкультурно-рекреационная деятельность : понятие, содержательные компоненты / М. А. Эльмурзаев, К. Ш. Дунаев, М. К. Дунаев // Учебные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 227–232.

4. Горовой, В. А. Ориентация студенческой молодежи на занятия физкультурно-рекреационной деятельностью / В. А. Горовой // Полесский регион и наука XXI века : материалы VI Республ. научн.-практ. конф., Мозырь, 25 июня 2009 г./ МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: В. В. Валетов [и др.]. – Мозырь, 2009. – С.32–34.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ И ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Е. В. Апанович, Е. А. Кулаженко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: e0864271@gmail.com*

Статья рассматривает значимость всестороннего развития студентов в современном высшем образовании, подчеркивая важность физической культуры и здоровья. Он описывает, как физические упражнения способствуют улучшению здоровья и работоспособности, а также как различные инновационные подходы в физическом воспитании, такие как личностно ориентированный и рейтинговый, помогают адаптироваться студентам и удовлетворять их потребности. Также акцентируется внимание на роли олимпийского образования и патриотического воспитания в формировании успешных и активных студентов. Инновации в образовательных процессах играют ключевую роль в этой трансформации.

The article examines the importance of the comprehensive development of students in modern higher education, emphasizing the importance of physical culture and health. He describes how physical exercise contributes to improving health and performance, as well as how various innovative approaches in physical education, such as personality-oriented and rating approaches, help students adapt and meet their needs. Attention is also focused on the role of Olympic education and patriotic education in the formation of successful and active students. Innovations in educational processes play a key role in this transformation.

Ключевые слова: актуальность физической подготовки; инновации в физической подготовке; направления инноваций в физической подготовке.

Keywords: the relevance of physical training; innovations in physical training; directions of innovations in physical training.

Несмотря на то что основной задачей современного высшего образования выступает качественная углубленная и целеориентированная подготовка специалистов различных отраслей, значимость всестороннего развития студентов все же невозможно не признавать. Такая потребность обусловливается природой каждого человека, которому для полного раскрытия внутреннего потенциала, максимально эффективного достижения своих целей недостаточно одних лишь специальных знаний в конкретной области. Благодаря всестороннему развитию человек получает качества и навыки, которые помогут ему самореализоваться, он сможет решать более сложные задачи, чем человек без всестороннего развития. Всестороннее развитие позволит человеку быть востребованным в обществе и интересным собеседником. Такой человек будет иметь более развитое мышление и более широкий кругозор.

Одним из важнейших направлений всестороннего развития студентов выступает непосредственно область физической культуры и здоровья. Выполне-

ние физических упражнений вызывает поток нервных импульсов от работающих мышц и суставов, что активизирует центральную нервную систему и приводит ее в деятельное состояние. Это, в свою очередь, стимулирует функции внутренних органов, повышая работоспособность человека и обеспечивая ощутимый прилив энергии. Многие упражнения также способствуют профилактике и лечению хронических заболеваний внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Основными качествами физического развития человека являются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение каждого из этих качеств вносит вклад в укрепление здоровья, однако степень этого воздействия различна. Тяжелоатлетические упражнения развивают силу, тренировки на короткие дистанции способствуют скорости, а гимнастические и акробатические практики улучшают ловкость и гибкость. Исследования показывают, что для эффективного оздоровления и профилактики респираторных заболеваний важно в первую очередь развивать выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими аспектами здорового образа жизни, создает надежную защиту от многих болезней. Достигнуть высокого уровня выносливости можно с помощью циклических упражнений, которые представляют собой длительные, ровные и повторяющиеся нагрузки. К этим упражнениям относятся бег, быстрая ходьба, плавание, лыжи, велоспорт, аэробика, а также с определенными оговорками – командные виды спорта, такие как баскетбол, теннис, гандбол, футбол [4, с. 119–120].

Научные исследования и практический опыт в различных странах убедительно подтвердили сильное оздоровительное воздействие медленного бега на здоровье людей всех возрастов. Бег улучшает кровообращение во всех внутренних органах, включая мозг, что особенно важно, поскольку это обеспечивает энергетическую основу для улучшения мозговой регуляции и психической деятельности. У любителей оздоровительного бега наблюдается значительное улучшение обменных процессов благодаря повышенной микроциркуляции – кровотоку в мелких сосудах.

Важность совершенствования указанного направления подчеркивается и на государственном уровне. Так, Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 г. № 54 «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы» утверждена Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 гг. Данная программа подготовлена с учетом современных мировых тенденций в сфере физической культуры и спорта на основе комплексного анализа современного состояния данной сферы в Республике Беларусь и является логическим продолжением Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 гг., утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303. Основными целями государственная программа определяет: успешное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших спортивных соревнованиях; приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом; создание условий для развития детско-юношеского спорта [3].

В рамках университетского обучения студентам предоставляется объективно качественная возможность полноценного и эффективного физического развития в рамках проведения учебных занятий по физической культуре. Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт. Физическая культура в учреждении высшего образования является важнейшей и неотъемлемой частью учебного процесса в УВО.

Среди современных методологических подходов к педагогической деятельности и ее трансформации ключевую роль играет инновационная деятельность. Инновация представляет собой результат внедрения новых идей, направленных на их практическое применение для удовлетворения потребностей общества. В области физического воспитания инновации становятся обычным явлением, как и в других сферах человеческой деятельности. Они не возникают спонтанно, а являются следствием использования передового педагогического опыта и научных исследований.

Основными источниками инноваций выступают исследования и работы ученых, занимающихся данной тематикой. С накоплением научно-педагогического опыта и знаний в области физической культуры, а также с улучшением спортивного инвентаря и оборудования, возникают новые идеи для преобразования спортивно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов. На стадии разработки инновационных технологий именно для физической культуры необходимо принимать в учет какой из компонентов учебно-воспитательного процесса они будут непосредственно затрагивать. Так, это могут быть:

- задачи учебно-воспитательного процесса (воспитательные, образовательные, оздоровительные); направленность (развивающая, тренирующая, формирующая);
 - подход (индивидуальный, коллективный, дифференцированный); способы организации (творческий, стандартизированный, проектировочный);
 - виды спорта (факультативные, базовые, варианты) [2, с. 173–174].
- Важно отметить, что частичные инновации, ориентированные лишь на отдельные элементы учебного процесса, не приведут к ожидаемым результатам. Значение имеют только комплексные образовательные инновации, которые включают в себя реализацию ключевых условий для формирования учебной деятельности и способствуют достижению результата.

В настоящее время специалисты в области физической культуры в своей практической и исследовательской деятельности уделяют основное внимание следующим инновационным технологиям:

- личностно-ориентированное физическое воспитание;
- спортивно-видовой подход;

- рейтинговый подход;
- олимпийское образование;
- спортивно-патриотическое воспитание;
- интеллектуализация физического воспитания и т. д. [1, с. 254].

Личностно-ориентированное физическое воспитание включает в себя цели, задачи, методы и формы образовательного процесса, которые максимально учитывают интересы и потребности студента. Этот подход предполагает возможность свободного выбора типа, объема и интенсивности физической активности, оптимальную нагрузку и сочетание регламентированных и самостоятельных занятий. Главное преимущество данного подхода заключается в его фокусе на предпочтениях студента, что, в свою очередь, способствует высокой заинтересованности учащегося в процессе физического воспитания.

Спортивно-видовой подход сосредоточен на тренировках по одному или нескольким видам спорта, используя научные и методические разработки, адаптированные к учебному процессу в УВО, что помогает удовлетворить индивидуальные двигательные потребности студентов. Этот подход, подобно личностно-ориентированному, ориентирован на выявление индивидуальных задатков, навыков, личных установок, мотивации, потребностей и интересов студенческой молодежи. Однако спортивно-видовой подход также включает в себя формирование спортивной культуры и способствует личной самоактуализации.

На сегодняшний день **рейтинговый подход** становится все более популярным. Система рейтингового контроля оказывает существенное влияние, побуждая применять специальные методы, техники и педагогические действия, направленные на поддержку ее работы. Эта система способствует более быстрому приспособлению студентов к условиям УВО. Она мотивирует их стремиться к высоким оценкам в контрольных упражнениях, помогает «догнать» отстающие физические качества до необходимых норм, а также поощряет активное участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях, а также регулярные посещения занятий по физическому воспитанию.

В рамках **олимпийского образования** главной целью педагогической деятельности является развитие у студентов знаний об Олимпийских играх, включая их историю, цели, задачи, основные принципы, а также о разнообразных видах спорта и методах подготовки спортсменов. Кроме того, важно донести до студентов гуманистический и социально-культурный потенциал спорта. Основным результатом реализации данного подхода становится не только знакомство студентов с олимпийским движением, но и стимулирование их мотивации к достижению высоких результатов в спорте.

Спортивно-патриотическое воспитание охватывает знакомство студентов с спортивной историей их страны, региона, города или УВО, поддержку и развитие традиций проведения различных спортивных мероприятий, что в итоге способствует формированию патриотизма среди студенческой молодежи.

Необходимость **увеличения интеллектуального потенциала** учащихся делает вопрос интеллектуализации физического воспитания особенно актуальным. Решение этой проблемы часто связывают с введением в занятия физической культурой различных игр и упражнений, которые требуют активизации

умственных функций. Однако в этом контексте важно не потерять из виду основную цель физического воспитания – развитие двигательных навыков. Более того, физическая активность сама по себе обладает огромным потенциалом для формирования личности [1, с. 257–258].

Таким образом, подводя итоги всему вышесказанному, можно остановиться на основных моментах. Основной задачей современного высшего образования является качественная подготовка специалистов, однако всестороннее развитие студентов не менее важно. Недостаточно специальных знаний; развитие навыков помогает в самореализации, делает человека более востребованным и способствует расширению кругозора.

Ключевым направлением всестороннего развития является физическая культура и здоровье. Физические упражнения активизируют нервную систему, улучшают функции органов и повышают работоспособность, укрепляя здоровье. В частности, выносливость, развиваемая циклическими упражнениями, защищает от болезней.

Медленный бег, например, улучшает кровообращение и обмен веществ. Значение физической культуры подчеркивается государственными программами, направленными на развитие спорта и физической активности. В университетах занятия физической культурой способствуют гармонии между физическим и духовным, а также социальной устойчивости.

Инновационная деятельность становится ключевой в образовательных подходах, включая физическое воспитание. Новые идеи, основанные на передовом опыте и научных исследованиях, трансформируют образовательные процессы. Важно разрабатывать комплексные инновации, охватывающие основные аспекты учебной деятельности.

Специалисты в области физической культуры акцентируют различные подходы, такие как личностно-ориентированное физическое воспитание, спортивно-видовой подход, рейтинговый подход, олимпийское образование и интеллектуализация физического воспитания. Личностно ориентированное воспитание фокусируется на интересах студентов, а рейтинговый подход мотивирует их к высоким достижениям и участию в соревнованиях. Олимпийское образование знакомит студентов с историей олимпийских игр, а спортивно-патриотическое воспитание формирует патриотизм через знание спортивной истории страны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванов, М. В. Инновации в мире физической культуры и спорта / М. В. Иванов, А. С. Чепенко // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : сб. материалов X Юбилейной Междунар. заочной науч.-практ. конф., посвящ. 65-летию БГТУ им. В. Г. Шухова : в 2 ч., Белгород, 16 ноября 2018 года ; под ред. С. А. Михайличенко, Ю. Ю. Буряка. – Белгород : БГТУ им. В. Г. Шухова, 2018. – Ч 1. – С. 251–258.

2. Лазарев, В. А. Инновации в спорте / В. А. Лазарев // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях : сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. : в 3 ч., Казань, 28 декабря 2018 года. – Казань : Агентство междунар. исслед., 2018. – Ч. 2. – С. 173–175.

3. О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : Постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 января 2021 г., №54: в ред. Постановления Совета Министров Респ. Беларусь от 16.01.2024 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

4. Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития : Материалы всерос. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 26–27 ноября 2020 года. – СПб. : Медиапир, 2022. – 496 с.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕГРАЦИИ ТЕХНОЛОГИЙ ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ (AR) НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ НАВЫКАМ У СТУДЕНТОВ

А. П. Атрощенко, Я. В. Семенькова

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: anasemenkova22@gmail.com*

Статья исследует использование технологий дополненной реальности (AR) в процессе обучения спортивным навыкам. Основное внимание уделяется тому, как AR может повысить вовлеченность студентов, улучшить понимание техники выполнения упражнений и способствовать более быстрому освоению новых навыков.

This article explores the use of augmented reality (AR) technologies in sports skills training. It focuses on how AR can increase student engagement, improve understanding of exercise technique, and facilitate faster acquisition of new skills.

Ключевые слова: дополненная реальность AR; технологии; интерактивность; обучающие программы.

Keywords: augmented reality AR; technologies; interactivity; training programs.

Не для кого не секрет, что одним из факторов здорового образа жизни студентов является физическое воспитание. Однако высокая интенсивность учебной программы с сочетанием работы и личной жизни, стресс и тревожность из-за экзаменов, возможные проблемы с самоорганизацией – все это введет к снижению мотивации у студентов заниматься спортом.

В связи с этим возникает острая необходимость во внедрении новых технологий и методов для создания более эффективных и привлекательных условий для занятия спортом. В настоящее время, когда весь мир охвачен цифровизацией, дополненная реальность затронула все сферы жизни, не исключая и физическое воспитание.

Вообще дополненная реальность – технология, которая позволяет в режиме реального времени соединять объекты реального мира с виртуальными объектами при помощи современных гаджетов [2].

Именно AR имеет потенциал для создания интерактивных и увлекательных обучающих программ, которые могут помочь студентам лучше усваивать спортивные техники и повышать уровень вовлеченности. Целью статьи является выявление изменений в эффективности обучения спортивным навыкам посредством интеграции AR.

Несмотря на растущий интерес к AR, исследования в контексте физического воспитания все еще ограничены. Но если обратиться к Евразийскому

журналу исследований образования, в котором обсуждается влияние AR на физическое воспитание, то имеет место быть следующим результатам:

1. Экспериментальная группа, использующая AR, показала увеличение уровня физической активности на 30 % по сравнению с контрольной группой. Это подтверждается данными трекеров, которые фиксировали количество шагов и время, проведенное на тренировках;

2. 92 % участников указали, что интерактивные элементы помогли им лучше понимать и запоминать технику выполнения упражнений.

Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что технологии дополненной реальности могут значительно повысить уровень вовлеченности студентов и улучшить их успехи в освоении спортивных навыков, что подчеркивает важность интеграции этих технологий в образовательный процесс физического воспитания [3].

Следует рассмотреть преимущества дополненной реальности в физическом воспитании. Так как мы исследуем социальную группу студентов, то были выбраны те преимущества, которые, на наш взгляд, являются более существенными.

Первым таким преимуществом стало улучшение понимания и усвоения информации посредством визуализации (AR позволяет визуализировать сложные концепции и техники, делая их более доступными для понимания) и интерактивности (учащиеся могут взаимодействовать с виртуальными элементами, что способствует более глубокому усвоению материала).

Вторым является повышение вовлеченности студентов, так как будут использоваться геймификация, что приведет к созданию интересных заданий. Так же не стоит забывать и о таком преимуществе, как доступность и удобства, ведь смартфоны и планшеты, на которых работают AR-приложения, являются повсеместно доступными. Ну и напоследок мгновенная обратная связь с помощью мониторинга прогресса и рекомендаций по корректировке техники.

Чтобы более наглядно продемонстрировать преимущества AR, была создана таблица сравнения методов дополненной реальности и традиционных методов в обучении спортивных навыков у студентов.

Несомненно, AR предлагает новые возможности для вовлечения и мотивации студентов, но не стоит забывать и о другой стороне этих технологий: высокие начальные инвестиции, необходимость обучения преподавателей и студентов, снижения личного контакта, а также увеличение продолжительности использования устройств.

В физическом воспитании можно использовать несколько типов технологий дополненной реальности. Например, можно использовать Virtual Fitness Apps. Сюда можно отнести FitXR-платформа для фитнеса [4]. Вообще такие приложения комбинируют AR с фитнес-тренировками, предоставляя инструкции и визуализации в реальном. В нашем случае же студенты могут заниматься физической культурой и одновременно видеть виртуальных тренеров, получая обратную связь.

Таблица – Сравнение AR и традиционных методов в обучении спортивных навыков у студентов

Критерий	AR	Традиционный метод
Вовлеченность и мотивация	Может сделать занятия более увлекательными и интерактивными. Игровые элементы и визуальные эффекты могут повысить интерес студентов к физической активности	Обычно менее интерактивны и могут быть восприняты как рутинные. Это может привести к снижению мотивации у некоторых студентов
Персонализация	AR-приложения могут адаптироваться к уровню подготовки каждого студента, предлагая персонализированные тренировки и задания	Часто предполагают стандартный подход, который может не учитывать индивидуальные особенности и потребности студентов
Обратная связь и отслеживание прогресса	Могут предоставлять мгновенную обратную связь и отслеживать прогресс, что помогает студентам лучше понимать свои достижения	Обратная связь может быть менее оперативной, и студенты могут не всегда получать актуальную информацию о своих успехах
Доступность и ресурсы	Требует наличия технологий (например, смартфонов или специальных очков), что может быть ограничивающим фактором для некоторых учебных заведений	Обычно не требуют сложных технологий, что делает их более доступными в традиционных условиях
Социальное взаимодействие	Может предлагать возможность взаимодействия с другими пользователями в виртуальном пространстве, что может способствовать сотрудничеству и командной работе	Предоставляют возможности для прямого общения и взаимодействия в реальном времени, что важно для развития командного духа
Физическая активность	Может способствовать физической активности, но эффективность зависит от реализации программы и использования технологий	Прямо направлены на физическую активность и развитие физических навыков, что делает их более предсказуемыми в этом аспекте

Также можно использовать тип Markerless AR, он использует данные о местоположении и ориентации устройства для наложения виртуального контента на реальный мир. Позволяет создавать интерактивные тренировочные программы, где студенты могут видеть виртуальные тренажеры или инструкции в реальном времени на площадке. Примером такого типа приложения является *Zombies,Run!*, где люди бегут, избегая зомби и получая при этом указания и задания [1].

Интеграции AR в занятия физической культуры – процесс долгий. Прежде всего, надо четко определить цели внедрения. В нашем случае – это повышение вовлеченности студентов в процесс обучения, а также упрощение понимания техники выполнения спортивных упражнений.

Следующий этап характеризуется выбором AR-платформы или приложения. Тут стоит учитывать следующие факты:

- наличие учебных материалов, подходящих для конкретных спортивных навыков;
- возможность для интерактивного обучения и обратной связи;
- удобство интерфейса и доступность для студентов.

Далее нужно разработать или адаптировать учебный контент для AR-приложения. Для этого нужно:

- создать интерактивные задания и упражнения, которые студенты смогут выполнять в AR-среде;
- визуализировать техники выполнения упражнений, что поможет студентам лучше понять и запомнить необходимые движения;
- интегрировать элементы геймификации, чтобы сделать процесс обучения более увлекательным и мотивирующим.

Не менее важным этапом является этап обучения преподавателей и студентов. Для успешной интеграции AR необходимо провести обучение как преподавателей, так и студентов:

- преподаватели должны быть обучены использованию AR-технологий, чтобы эффективно управлять процессом обучения и оказывать помощь студентам;
- студентам нужно предоставить инструкции по использованию AR-приложений, а также провести вводный курс, чтобы они могли комфортно взаимодействовать с новыми технологиями.

Несмотря на то что в Европе уже был проведен эксперимент с интеграцией AR, считаем, что нам нужно тоже провести независимый эксперимент, чтобы понять будет ли это эффективно при наших условиях. Для этого предлагаем разделить группы студентов: одна будет использовать AR-технологии, а вторая будет обучаться традиционными методами. Продолжительность эксперимента составляет два месяца. Для оценки эффективности можно использовать: опросы у студентов, практические задания для оценки навыков. После завершения эксперимента собрать и проанализировать данные. В общем мы полагаем, что результат будет положительным из-за преимуществ AR над традиционными методами.

Внедрение технологий дополненной реальности (AR) в процесс обучения спортивным навыкам у студентов представляет собой перспективный подход, способствующий повышению эффективности физического воспитания. Использование AR-технологий позволяет создать интерактивную и персонализированную образовательную среду, в которой студенты могут получать мгновенную обратную связь и самостоятельно развиваться в удобном для них темпе. Это способствует не только улучшению спортивных результатов, но и формированию положительного отношения к физической культуре в целом. Тем не менее, для успешного внедрения AR необходимо учитывать как технические, так и педагогические аспекты, что требует дополнительного исследования и разработки образовательных стратегий. В дальнейшем важно продолжать изучение влияния AR на различные аспекты физического воспитания, чтобы максимально использовать потенциал новых технологий в образовательном процессе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Как заставить себя бегать? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://androidinsider.ru/obzory-prilozhenij/kak-zastavit-sebya-begat-poprobujte-ubegat-ot-zombi.html> . – Дата доступа: 25.10.2024.
2. Что такое дополненная реальность и в каком бизнесе она может быть полезна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medium.com/nullgravity/что-такое-дополненная-реальность-и-в-каком-бизнесе-она-может-быть-полезной-e5542be533f5> . – Дата доступа: 26.10.2024.
3. The Effect of Augmented Reality Applications in the Learning Process: A Meta-Analysis Study [Electronic resource]. – Access mode: https://www.researchgate.net/publication/324210750_The_Effect_of_Augmented_Reality_Applications_in_the_Learning_Process_A_Meta-Analysis_Study . – Date of access: 25.10.2024.
4. FitXR | VR Boxing, HIIT, Combat, Sculpt and Dance Workouts | VR Fitness, Real Results [Electronic resource]. – Access mode: <https://fitxr.com/> . – Date of access: 26.10.2024.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРОЦЕССЫ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

А. Е. Бедик, Е. В. Совпель

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: ab70.70@mail.ru

Статья посвящена исследованию влияния физической культуры и спорта на социокультурные процессы среди студентов. Подчеркивается значимость физической активности не только для укрепления здоровья, но и для формирования жизненно важных социальных навыков, таких как командная работа и коммуникации. В статье рассматриваются результаты анкетирования студентов Белорусского государственного университета, выявляющие взаимосвязь между физической активностью, уровнем стресса, самодисциплиной и социальными взаимодействиями.

The article is devoted to the study of the influence of physical culture on socio-cultural processes among students. The importance of physical activity is emphasized not only for health promotion, but also for the formation of vital social skills such as teamwork and communication. The article examines the results of a survey of students of the Belarusian State University, revealing the relationship between physical activity, stress levels, self-discipline and social interactions.

Ключевые слова: физическая культура; физическая активность; студенты; социокультурные процессы; личность.

Keywords: physical education; physical activity; students; socio-cultural processes; personality.

В современном обществе, где образование играет центральную роль в формировании личности и ее успешной интеграции в социальную среду, важность физической культуры выходит за рамки простого укрепления здоровья и физической формы. Сегодня физическая активность рассматривается как ключевой компонент гармоничного развития личности, который способствует не только улучшению физического состояния, но и формированию жизненно важных социальных навыков, таких как умение работать в команде, развивать лидерские качества и строить эффективные коммуникации.

Физическая культура также играет значительную роль в эмоциональном и психологическом развитии студентов, помогая справляться со стрессом и повышая уровень общего благополучия. Она создает условия для формирования активного и осознанного отношения к жизни, что особенно важно в условиях высоких академических нагрузок и постоянного давления. П. В. Матвеева и И. Ф. Нагайцева в своей работе «Организация занятий фитнесом студентов гуманитарного ВУЗа» отмечают: «Физическая культура и фитнес – занятия, направленные на развитие физической культуры личности и способности, направленной на использование средств физической культуры и спорта для сохране-

ния и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности» [2].

Физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на социокультурные процессы, происходящие в студенческой среде. Спортивные мероприятия и командные игры способствуют созданию активного и сплоченного сообщества, где молодые люди могут не только развивать свои физические навыки, но и находить поддержку и понимание среди сверстников. Это формирует позитивный климат, способствующий обмену опытом и идеями, что, в свою очередь, обогащает культурное и социальное разнообразие учебного заведения.

Цель исследования – выявить ключевые факторы влияния физической культуры и спорта на социокультурные процессы студентов.

Методами исследования являются анализ научной и методической литературы, а также анкетирование студентов об их отношении к физической активности и ее роли в их жизни.

Спорт занимает значительное место в жизни студентов, выступая не только как средство физического развития, но и как мощный инструмент формирования важных личностных качеств. В условиях современного образовательного процесса, где академическая нагрузка часто является высокой, занятия спортом предоставляют уникальную возможность для студентов развивать навыки, которые окажутся полезными как в учебе, так и в повседневной жизни.

Занятия спортом требуют от студентов регулярности и высокой степени самоорганизации. Молодые люди должны научиться эффективно управлять своим временем, чтобы совмещать учебные занятия с тренировками и соревнованиями. Такой подход не только помогает им достигать спортивных успехов, но и формирует у них привычку к дисциплине. Эта дисциплина, в свою очередь, оказывается жизненно важной не только в контексте спортивных достижений, но и в учебном процессе.

Кроме того, спорт часто включает в себя преодоление трудностей и столкновение с неудачами. Студенты могут сталкиваться с поражениями на соревнованиях или в процессе тренировок, что дает им уникальную возможность научиться справляться с разочарованиями. Важно отметить, что именно в таких ситуациях они учатся не сдаваться и продолжать стремиться к своим целям, несмотря на возникающие препятствия. Этот опыт настойчивости и упорства не только укрепляет их характер, но и значительно помогает в учебном процессе и в решении жизненных задач, формируя уверенность в своих силах и способность адаптироваться к изменениям. Таким образом, А.В. Долгих отмечает: «Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества: упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость, т. е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности; самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха; сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции; собранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи» [1].

Физическая культура играет ключевую роль в адаптации студентов к различным ситуациям. Спорт помогает студентам эффективно справляться с различными эмоциями, такими как радость от победы и разочарование от поражения. Эти эмоциональные переживания являются естественной частью спортивной практики и позволяют молодым людям осознать, насколько важно уметь правильно реагировать на успехи и неудачи.

Занятия физической культурой способствуют развитию эмоционального интеллекта, что включает в себя способность распознавать и осознавать свои эмоции, а также управлять ими. Студенты учатся не только выражать свои чувства, но и контролировать их, что особенно важно в стрессовых ситуациях. М. В. Тимофеев и Л. А. Евграфова отмечают: «Физическая культура благотворно влияет на нервную и эмоциональную системы, продлевает жизнь, омолаживает организм и делает человека стрессоустойчивым» [4]. Например, во время напряженных соревнований или сложных тренировок они сталкиваются с необходимостью сохранять спокойствие и сосредоточенность, несмотря на давление.

Таким образом, физическое воспитание формирует у студентов навыки, которые помогают им более эффективно справляться с эмоциональными вызовами в жизни, позволяя им адаптироваться к различным стрессовым обстоятельствам и принимать решения, основанные на рациональном мышлении, а не на импульсивных эмоциях.

Занятия спортом и физическая культура играют главную роль в формировании новых знакомств и дружеских отношений, особенно в командных видах спорта, где участники работают вместе над достижением общей цели. Это способствует развитию коммуникативных навыков, навыков работы в команде и совместной ответственности. Ю. А. Петухова и Н. А. Петуганова пишут: «Потенциал физической культуры вообще и спортивных игр в частности для формирования и повышения коммуникативных навыков студентов трудно переоценить, поскольку без правильно выстроенной и эффективной коммуникации достижение командного результата просто невозможно» [3].

Спортивные мероприятия объединяют студентов из разных факультетов и культур, способствуя обмену опытом и культурному разнообразию. Участие в соревнованиях и групповых тренировках развивает командный дух, который играет ключевую роль в успешной интеграции в общество, формируя навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Проведенное анкетирование студентов направлено на выявление личностных качеств и состояний, на которые оказывает влияние физическое воспитание. Онлайн-анкетирование прошло более четырехсот студентов I–IV курсов Белорусского государственного университета.

Первый вопрос анкеты был направлен на выявление частоты занятий физической активностью, поскольку именно этот аспект является ключевым показателем вовлеченности студентов в физическую культуру и спорт. Понимание этого показателя поможет определить связь между уровнем физической активности и другими аспектами, такими как стрессоустойчивость, самодисциплина и социальные взаимодействия, что является основным фокусом нашего исследования. Исходя из рисунка 1, следует заметить, что большая часть студентов

уделяет внимание физической активности два и более раз в неделю: 60,6 % студентов занимаются спортом до двух раз в неделю; 22,5 % – до четырех раз в неделю; 10,7 % – уделяют внимание физической активности каждый день; остальные 6,2 % занимаются реже – пару раз в месяц.

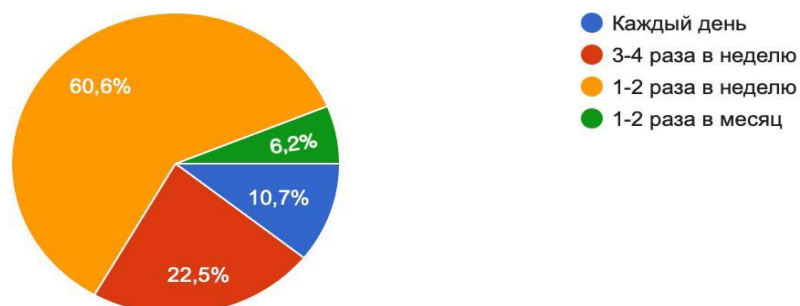


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос: «Как часто вы занимаетесь физической активностью?»

Второй вопрос анкетирования был посвящен мнению студентов о снятии стресса с помощью физической активности. Из рисунка 2 следует, что 79,9 % студентов считают, что спорт помогает справляться со стрессом (58,4 % – в некоторой степени; 23,5 % – очень помогает; 11,4 % студентов считают, что спорт не помогает снимать стресс; остальные 8,7 % студентов ответили неопределенно).

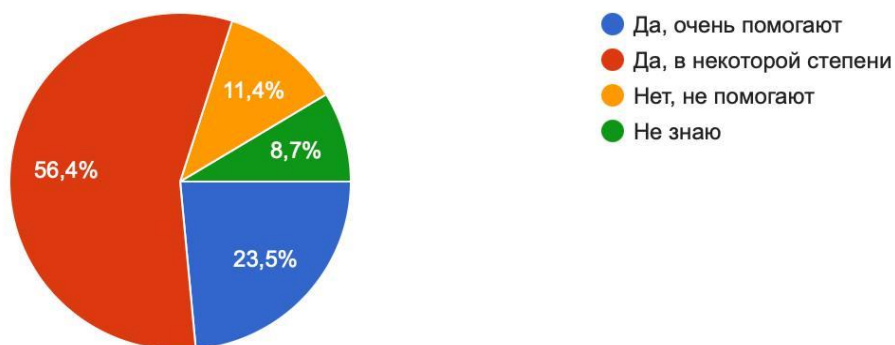


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос: «Считаете ли вы, что занятия спортом помогают вам справляться со стрессом?»

Результаты данного вопроса показывают, что физическая активность воспринимается большинством студентов как важный инструмент для снятия стресса. Это подчеркивает необходимость физического воспитания в учебных заведениях.

На следующий вопрос: «Используете ли вы физическую активность как способ снять стресс?» представлены следующие варианты ответов и их соотношения в процентах:

1. Да, регулярно – 14,5 % ответов;
2. Иногда – 49,8 %;

3. Редко – 22,5 %;
4. Никогда – 13,1 % ответов.

Таким образом, данные подчеркивают возможность улучшения эмоционального здоровья через внедрение физической активности в повседневную жизнь, а также необходимость изучения других методов избавления от стресса.

Четвертый вопрос анкетирования касался развития самодисциплины с помощью физической культуры. Из рисунка 3 видно, что спорт в некоторой степени способствует развитию самодисциплины – 51,9 %; замечают влияние физической активности на самодисциплину – 33,9 %; не замечают никакого влияния – 11,1%; ответили неопределенно – 3,1 %.

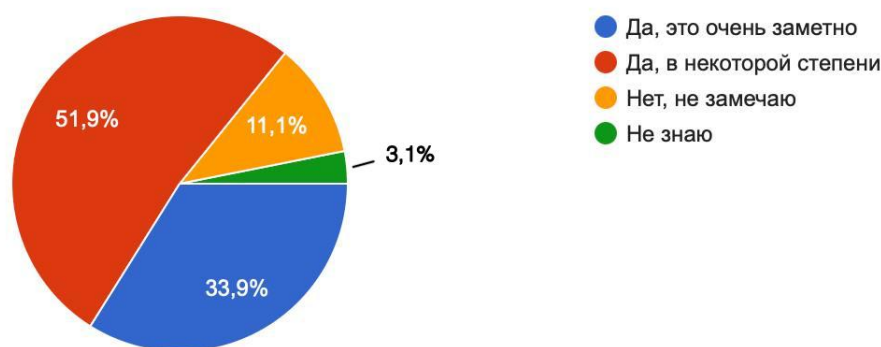


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос: «Считаете ли вы, что занятия спортом способствуют развитию вашей самодисциплины?»

Большинство студентов осознают связь между физическим воспитанием и развитием самодисциплины, что подтверждает важность интеграции спортивных занятий в образовательный процесс для формирования ответственных и организованных личностей.

Таким образом, на вопрос: «*В чем проявляется Ваша самодисциплина?*» были выбраны несколько вариантов ответов: регулярность занятий – 47,3 %; планирование времени – 17,2 %; следование целям – 27,4 %; следование по определенному плану – 8,1 %.

Данные, представленные на диаграмме (рисунок 4), отражают влияние командных видов спорта на навыки работы в команде студентов. Значительная часть респондентов (49,5 %) оценивают это влияние как нейтральное – командные виды спорта не оказали заметного эффекта на развитие их навыков работы в команде. 34,6 % студентов считают влияние положительным, что свидетельствует о пользе командной деятельности. 13,1 % респондентов оценивают влияние как очень положительное, что указывает на высокую степень признания важности командных игр в развитии сотрудничества и взаимодействия среди студентов. 2,8 % участников отметили отрицательное влияние – участие в командных видах спорта не способствовало улучшению их навыков работы в команде.

Большинства студентов отмечают нейтральное или положительное влияние командных видов спорта на развитие навыков сотрудничества и командной работы. Это подчеркивает важность таких видов деятельности в образовательном процессе.

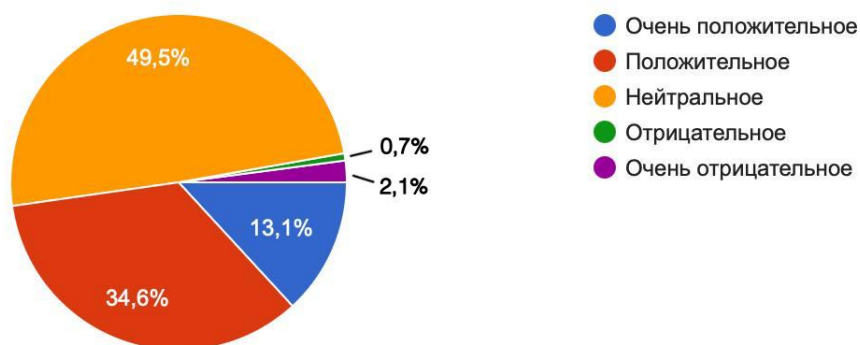


Рисунок 4 – Результаты ответов на вопрос: «Как бы вы оценили влияние командных видов спорта на ваши навыки работы в команде?»

Данные, представленные на диаграмме (рисунок 5), иллюстрируют, как часто студенты общаются с новыми людьми во время спортивных мероприятий. 49,9 % респондентов отметили, что иногда (33,6 %) и очень часто (16,3 %) взаимодействуют с новыми людьми; остальные же 50,1 % студентов общаются с новыми людьми редко (25,3 %) и никогда (24,9 %).

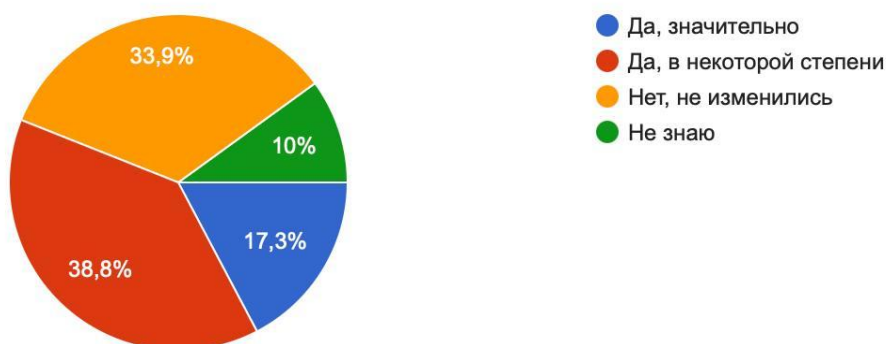


Рисунок 5 – Результаты ответов на вопрос: «Как часто вы общаетесь с новыми людьми во время спортивных мероприятий?»

Таким образом, результаты показывают, что мнения студентов о социальных взаимодействиях в контексте физической активности разделяются поровну, что подчеркивает разнообразие подходов к общению в спортивной среде.

Данные на диаграмме (рисунок 6) по вопросу о влиянии занятий спортом на коммуникативные навыки показывают следующее: 38,8 % респондентов считают, что занятия спортом улучшили их коммуникативные навыки в некоторой степени, а 17,3 % утверждают, что это произошло в значительной степени. 33,9 % студентов ответили, что занятия спортом не повлияли на их коммуникативные навыки. 10 % респондентов ответили неопределенно. Таким образом, данные свидетельствуют о том, что занятия спортом воспринимаются как полезные для развития коммуникативных навыков.

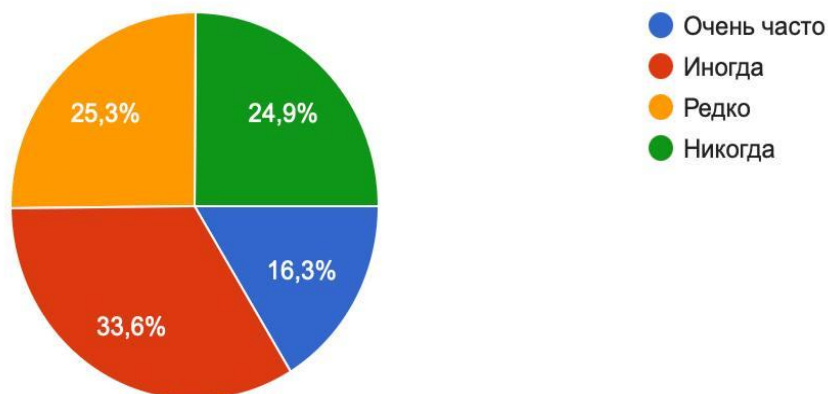


Рисунок 6 – Результаты ответов на вопрос: «Считаете ли вы, что занятия спортом улучшили ваши коммуникативные навыки?»

На основе проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Большинство студентов считают, что физическая активность помогает справляться со стрессом и способствует развитию самодисциплины. Физическая культура помогает студентам адаптироваться к различным стрессовым ситуациям и формирует уверенность в своих силах и устойчивость к изменениям.

2. Спорт способствует развитию коммуникативных навыков и навыков работы в команде, хотя мнения о его влиянии на эти аспекты разделяются. Это указывает на необходимость дальнейшего изучения и интеграции групповых видов спорта в учебный процесс.

Таким образом, физическое воспитание играет ключевую роль в формировании гармоничной и активной личности студентов, что делает его неотъемлемой частью образовательного процесса.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Долгих, А. В. Физическая культура в профессиональном образовании / А. В. Долгих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bgt-borskoe.ru/wp-content/uploads/2021/04/doklad-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-professionalnom-obrazovanii.pdf>. – Дата доступа: 11.10.2024.
2. Матвеева, П. В. Организация занятий фитнесом студентов гуманитарного ВУЗа / П. В. Матвеева, И. Ф. Нагайцева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-zanyatiy-fitnessom-studentov-gumanitarnogo-vuza>. – Дата доступа: 13.10.2024.
3. Петухова, Ю. А. Влияние занятий физической культурой на социокультурные и учебные навыки студентов / Ю. А. Петухова, Н. А. Петуганова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://na-journal.ru/4-2024-fiz-kultura-sport/10531-vliyanie-zanyatii-fizicheskoi-kulturoi-na-socio-kulturnye-i-uchebnye-navyki-studentov>. – Дата доступа: 22.10.2024.
4. Тимофеев, М. В. Физическая культура в формировании социально значимых качеств личности студента / М. В. Тимофеев, Л. А. Евграфова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/295068/1/469-473.pdf>. – Дата доступа: 19.10.2024.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОДА С ПОМОЩЬЮ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ

Н. В. Богданчик

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: natalibogdanchik@mail.ru*

В данной статье характеризуются современные особенности применения корригирующей гимнастики для студентов специальной медицинской группы для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Определены основные аспекты проведения практических занятий по физической культуре с применением массажного валика. Представленный комплекс корригирующей гимнастики с использованием массажного валика показал свою эффективность на практике и положительное влияние на физическое состояние организма студентов с нарушениями в состоянии здоровья.

This article characterizes modern peculiarities of application of corrective gymnastics for students of special medical group for the prevention of diseases of musculoskeletal apparatus. The main aspects of practical training in physical culture with the use of a massage roller are defined. The presented complex of corrective gymnastics with the use of a massage roller has shown its effectiveness in practice and positive impact on the physical condition of the organism of students with health disorders.

Ключевые слова: физическая культура; корригирующая гимнастика; заболевания опорно-двигательного аппарата; здоровье; студенты; специальная медицинская группа; физические упражнения; образовательный процесс.

Keywords: physical culture; corrective gymnastics; musculoskeletal system diseases; health; students; special medical group; physical exercises; educational process.

Введение. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья (специальная медицинская группа) в учреждениях высшего образования (УВО) ставит перед собой основную цель – улучшение состояния здоровья, стабильная коррекция физических ограничений, вызванных различными заболеваниями, адаптация организма к физическим нагрузкам, а также повышение уровня функционального состояния организма современной молодежи.

Целью данного процесса является не только поддержание физических кондиций, но и восстановление утраченных функций, что влечет за собой комплексный подход к образовательному процессу, способствуя психофизическому развитию студентов с возможностью дальнейшей социализации в студенческой среде, что и определяет актуальность данного исследования.

Методы исследования. Анализ научных источников и методических разработок, а также собственные педагогические наблюдения показывают, что необходимыми условиями проведения практических занятий по физической культуре для студентов в группе СМГ являются:

- рациональное дыхание во время физической активности;

- занятие должно иметь положительный эмоциональный фон с использованием подвижных игр и элементов ритмической гимнастики;
- оптимальная работа опорно-двигательного аппарата и внутренних органов организма за счет правильного формирования и корректировки осанки [1, 2, 4, 5].

В связи с этим на практических занятиях по физической культуре со студентами СМГ мы акцентируем внимание на оздоровительной и коррекционной гимнастике. Основное внимание уделяется укреплению мышц тела и поддержанию гибкости позвоночника для предотвращения проблем с осанкой, так как неправильная осанка может стать причиной различных заболеваний.

В практику физкультурных занятий мы включили физические упражнения корригирующей гимнастики с массажными валиками. Данный метод оздоровления позвоночника приобрёл значительную популярность в последние годы. Суть методики заключается в постепенном растяжении позвоночника, что способствует увеличению промежутков между позвонками, а также восстановлению структуры и амортизирующих свойств межпозвонковых дисков. Тонус мускулатуры перераспределяется равномерно по всему позвоночному столбу. Восстанавливается иннервация как мышц, так и внутренних органов, что приводит не только к улучшению внешних физических показателей, но и к оптимизации работы всех систем организма, что способствует его более эффективному функционированию.

Массажный валик (или ролик) – это стильный и популярный спортивный аксессуар в виде цилиндра, который используется для повышения гибкости тела и снятия напряжения в мышцах. Он работает за счет трения между валиком и мышцами, что способствует образованию тепла, благодаря которому ткани становятся более гибкими и эластичными [2]. Он представляет собой объемное геометрическое тело, заполненное формообразующим наполнителем с замкнутой оболочкой из плотного износостойкого текстильного материала с покрытием в виде выпуклой точечной структуры - микровыпуклостей, выполненных из термопластичного материала и расположенных на внешней поверхности оболочки на разном расстоянии (рис.1) [3].

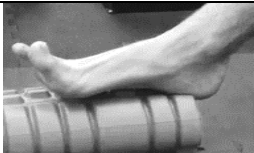


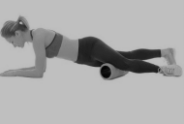
Рисунок 1 – Массажный валик

Корригирующая гимнастика – это комплекс симметричных упражнений, направленных на коррекцию, укрепление мышц корпуса и умеренное растяжение позвоночника, способствуя правильному формированию осанки [4, с. 55].

В таблице представлены примерные упражнения корригирующей гимнастики с применением массажного валика для разных частей практического занятия. Все упражнения осуществляются постепенно и с осознанным контролем, равномерное «прокатывание» по каждой указанной зоне продолжается примерно 30–40 с.

Таблица – Упражнения корригирующей гимнастики с применением массажного валика

Содержание упражнения	Визуальная демонстрация упражнения
Подготовительная часть занятия	
1. в положении лёжа на спине, ноги прямые, ролик под шеей, будто «на подушке»; повороты головы вправо/влево в медленном темпе (по 3–5 повторений)	
2. в упоре лёжа на животе, широким хватом лечь плечом на ролик и прокатывать ролик вдоль плеча, а для удобства необходимо упереться коленями в пол	
3. двигательные действия стопой с разным давлением в различных направлениях и по всей ее площади в разных направлениях в виде прокатывания (обе стопы поочередно)	
4. двигательные действия внутренней/наружной поверхности голени. Прокатывание передней части голени, нога согнута. Дополнительно выполняются движения стопой от себя и к себе	 
Основная часть занятия	
1. в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, массажный ролик расположен под лопатками, таз приподнят над полом, руки придерживают голову; ролик прокатывается вдоль грудного отдела, не доводя до шеи и поясницы	
2. в положении лежа на боку, ролик расположен под ягодичной областью, при этом упор на левую ногу, согнутую в колене перед собой; ролик прокатывается вдоль ягодичной области со сменой на другой бок	

3. в положении лежа на животе, в упор лежа на руках, при котором ролик помещается под квадрицепсом, прокатывать ролик вдоль передней поверхности бедра (от колена до тазобедренной области)	
4. в положении лежа на животе, стать на локти, поднять и согнуть правое колено на бок под углом 90° к телу, валик расположен под правым бедром параллельно с корпусом; медленный прокат валика от паха до внутренней части коленного сустава (повтор с левой ногой)	
5. в положении лежа на правом боку, с прямыми ногами, правая рука вытянута над головой, валик расположен под подмышкой, далее левая рука и левая нога на полу перед собой для поддержки и отталкивания, прокат валика с подмышки до уровня ниже грудной клетки (повтор на левом боку)	
Заключительная часть занятия	
1. в положении сидя, на массажном валике стопы на полу, упор ладонями в пол позади валика, ноги согнуты, колени прижаты друг к другу; наклон коленей вправо с касанием пола, затем вернуться в исходное положение и наклон ноги в левую сторону; повтор перекатов 8–10 раз (перекат должен идти через ягодицы, а не через нижнюю часть спины)	
2. в положении лежа на правом боку, валик под правой подмышкой перпендикулярно руке, левой рукой упирается в пол для сохранения равновесия; правая нога вытянута, левая – согнута в колене; прокат руки по роллу в направлении локтя и обратно к подмышке; (выполняется 10 раз с последующей сменой руки)	
3. в положении лежа на спине, ноги выпрямлены; ролик под лопатками, руки выпрямлены и расположены над головой; максимальное расслабление, закрыть глаза и лежать в данном положении 1 мин	

Каждое представленное выше физическое упражнение имеет свои упрощенные и усложненные версии. Количество повторений для каждого упражнения определяется уровнем физической подготовки занимающегося. Все упражнения выполняются в умеренном темпе без сильного напряжения. Между подходами рекомендуются перерывы для восстановления сил. Корректирующие упражнения можно комбинировать с общеразвивающими для укрепления мышц рук и ног.

Результаты исследования. В целом в ходе анализа и изучения проблемы исследования мы выяснили, что применяемые физические упражнения оздоро-

вительной и корригирующей гимнастики с применением современного массажного валика, являются эффективным двигательным действием для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, для формирования правильной осанки, необходимых для обеспечения нормальной жизнедеятельности и гармоничного физического развития.

Для определения эффективности применяемой методики, со студентами СМГ в количестве 36 чел. (химический факультет БГУ) был проведен анкетный опрос, согласно которому: самочувствие у студентов улучшилось 24,6 %; уменьшились боли в позвоночнике 10,4 %; повысилась гибкость суставов на 18,2 %; повысился эмоциональный фон практических занятий на 31,4 %; увеличились посещаемость занятий на 9,8 % и желание самостоятельно заниматься с массажными валиками – на 14,2 %.

Выводы. Таким образом, студенческий период является ключевым этапом, в течение которого под воздействием целенаправленных методов формируются основы здорового образа жизни. Закладываются фундаментальные принципы крепкого здоровья, правильного физического развития и высокой работоспособности. Также создаются условия для улучшения выносливости, развития скоростно-силовых и других физических качеств, что способствует оптимизации функционирования основных физиологических систем организма. Улучшение результатов анкетирования среди молодежи свидетельствует о том, что применяемая методика, которая включает широкий спектр коррективных упражнений с использованием современного спортивного оборудования на всех уровнях тренировок, оказалась эффективной.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Семенова, О. П. Оздоровительная и корригирующая гимнастика студентов специальной медицинской группы: методическая разработка / О. П. Семенова. – Энгельс : Энгельсский медицинский колледж, 2013. – 39 с.
2. Простые и эффективные упражнения с массажным валиком. – Режим доступа: <https://polza-shop.by/news/poleznaya-informatsiya/8-prostyx-uprazhneniy-s-massazhnym-valikom-dlya-fitnesa/>. – Дата доступа: 24.10.2024.
3. Массажный валик. – Режим доступа: https://yandex.ru/patents/doc/RU204884U1_20210616. – Дата доступа: 20.10.2024.
4. Боброва, Г. В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : методические рекомендации / Г. В. Боброва, Т. А. Глазина, О. В. Андронов. – Оренбург : ОГУ, 2013. – 73 с.
5. Ветрова, И. В. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре: учебное пособие / И. В. Ветрова. – Красноярск : КГПУ, 2014. – 494 с.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

¹Л. Ю. Болеева, ¹А. Ю. Частоедова, ¹Ф. Чжан, ²А. А. Якимова

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Российская федерация

²ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Санкт-Петербург, Российская федерация
e-mail: boleeva_larisa@mail.ru, knopka-nyra@mail.ru, nastyaya625@gmail.com

В статье представлен анализ психологического состояния студентов российских вузов как компонента внутреннего благополучия и способности к продуктивной работоспособности и социальным взаимоотношениям. Изучены компоненты волевой, эмоциональной, познавательной и мотивационной сферы молодых людей, обучающихся по профессии.

The article presents an analysis of the psychological state of Russian university students as a component of internal well-being and the ability for productive work and social relationships. The components of the volitional, emotional, cognitive and motivational spheres of young people studying a profession were studied.

Ключевые слова: студенты; вуз; психологическое здоровье; эмоциональное состояние; морально-волевая сфера.

Key words: students; university; psychological health; emotional state; moral-volitional sphere.

Актуальность. Развитие социальных условий современного общества сопровождается интенсификацией научного прогресса во всех сферах. Это приводит с одной стороны к облегчению некоторых функций нашей жизнедеятельности, с другой стороны меняет поведение, сознание и отношение к своему бытию [3].

В научных сведениях отражается тот факт, что за последние десятилетия человечество снизило на 15,6 % свою самостоятельность, на 21,5 % ответственность за принятие решений, на 27,8 % двигательную активность перекладывая часть обязанностей на арсенал технических устройств [5, 7], в связи с чем состояние психологического здоровья населения в последнее время стало предметом серьезной озабоченности. Особенно это касается молодого поколения, профессиональная самореализация для которого очень важна в близлежащих перспективах. Также это подтверждает ряд ученых, приводя неблагоприятные результаты изучения стресса и депрессии у возрастной группы в 16–30 лет [1, 4].

Исходя из этого целью нашего исследования стало провести аналитический обзор психологического состояния и отношения к его оптимальному поддержанию у студенческой молодежи российских вузов.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 718 студентов I курса физкультурных и медицинских вузов г. Краснодара и г. Санкт-Петербурга. Все принявшие участие молодые люди обучались на разных направлениях подготовки. Присутствовали спортсмены, активно проводящие свою жизнь. И студенты неспортивных специальностей, занимающиеся двигательной активностью на непостоянной основе.

Из методов исследования были применены: анализ литературы, социологическое анкетирование в онлайн-режиме, психодиагностика по методике Л. Н. Собчик (ИТО) [2, 6].

Результаты исследования. Результаты анкетирования показали, что большинство молодых людей (96,1 %) испытывали отрицательные эмоции в виде ощущения печали, чувства боязни без конкретных причин, повышенной тревожности. И половина из данного количества (50 %) хоть раз в жизни впадали в депрессию. Часть из которых (34,8 %) смогли выйти из негативного состояния за счет собственных усилий, еще часть (45 %) справились с помощью близкого окружения, остальным (20,2 %) потребовалась помощь специалиста. О причинах возникновения спада эмоционального настроения студенты отметили: 62,7 % – неудачи в учебе, 48,1 % – конфликты с одноклассниками или с людьми близлежащего окружения, 29,2 % – финансовые затруднения, 19,4 % – недовольство собственным поведением, 9,7 % – другие причины. Также 69,7 % опрошенных личностей отмечают появление физических нарушений в психологическом состоянии, таких как головная боль, недомогание, нарушение сна. 30,6 % респондентов указали на слишком повышенную утомляемость в течение суток, из-за чего у них происходят затруднения с четкостью мышления, восприятием преподавателя, запоминанием учебного материала.

Следует отметить, что психологическую напряженность и присутствие отрицательных эмоций в течение дня испытывают студенты всех вузов. Студенты из числа не физкультурных специальностей связывают это с высокой умственной нагрузкой, студенты-спортсмены объясняют это синтезированием учебы с продолжением спортивной карьеры.

Такие распространенные ментальные проблемы, как правило, приводят к поведенческим отклонениям, и в 9,4 % случаях это выражается у молодых людей в проявлении агрессии в сторону окружающих, в 9,8 % случаев – в отсутствии желания выполнять учебные и трудовые операции, в 10,0 % случаях – в возникновении внутренних видений и переживаний. Печально и то, что 10,4 % студентов от снижения психоэмоционального состояния начинают злоупотреблять спиртным, курением, психоактивными веществами. При этом двигательная активность, положительно способствующая снятию утомления и психологического напряжения на постоянной основе, присутствует только у 52,9 %.

Проведение исследования по методике Л. Н. Собчик (ИТО) прошло в период с сентября по октябрь 2024 г., не затрагивая сложное психофизиологическое состояние людей в период зачетно-экзаменационной сессии. Было отмечено, что в студенческой среде намечаются тенденции к значительному затруднению в адаптации к учебному процессу и эмоциональной напряженности уже сразу после начала учебного года, так как среднестатистические показатели по шкале аг-

гравации, определяющей имеющиеся психологические проблемы достаточно высоки (7,1 балла из возможных 9 баллов). Также высоки показатели пессимистичности в оценке собственных перспектив (6,4 балла). У всех обучающихся наблюдается и высокая степень тенденций показать себя в лучшем свете (8,2 балла). И таким образом, данные психодиагностики подтверждают наличие у студенческой молодежи психологических состояний, не соответствующих норме. Спустя два месяца учебы данные показатели по шкалам стали более сбалансированным и проявили умеренную степень выраженности (тревожность – 3,4 балла; агрессивность – 3,8 балла; ригидность – 4,1 балл; лабильность – 3,3 балла). Что говорит о наступлении социальной адаптации в развитии личности. Однако, еще достаточное количество не способны к выбору перспективных целей, и не доверяют благожелательным отношениям со стороны общества.

Благодаря совместному социологическому и психолого-функциональному анализу мы получили предварительное понимание статуса психологического здоровья обучающихся в высших учебных заведениях людей.

Следует отметить однородность проявления отдельных компонентов психологического здоровья. Но нельзя с уверенностью утверждать, что уровень психологического здоровья наших студентов достаточно хорош или плох, так как ниже среднего уровня по показателям – это 20 % обучающихся, а средний и высокий по 80 %. Но при этом большинство лиц студенческого возраста по объективным причинам испытывают напряженность в эмоциональном плане. Дальнейшее снижение психологического ресурса приведет молодой организм к истощению способности поддерживать жизнедеятельность на должном уровне. А не имея в данном случае возможности рационально и грамотно снизить стресс, не умея правильно противостоять неудачам, восстановить силы и душевное равновесие появятся риски довести свой организм до более серьезных проблем.

Заключение. Таким образом, обеспечив основные особенности психологического здоровья студентов первокурсников мы можем наметить направления в углублении реформ высшего образования, внедрения в учебный процесс вузов здоровьесберегающих технологий в виде планирования рационального труда и отдыха, внедрения форм двигательной активности малой направленности, привлечение к физкультурно-массовым мероприятиям, профилактические беседы о здоровом образе жизни и социальной адаптации, тренинги на сплочение коллектива и повышение показателей психологического здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. К проблеме дневной двигательной активности трудящихся как фактора здорового образа жизни / Л. А. Якимова [и др.] // Здоровьесберегающие технологии: опыт современности и перспективы будущего : Материалы I межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых с междунар. участием, Краснодар, 16 декабря 2022 года. – Краснодар: КубГМУ, 2022. – С. 229–232.
2. Козлов, А. В. Методика диагностики психологического здоровья / А. В. Козлов // Перспективы науки и образования. – 2014. – С.64.

3. Макеева, Е. С. Жизнестойкость как фактор психологического благополучия студентов / Е. С. Макеева // Вестник Минск. гос. лингвистического ун-та. – 2022. 1 (4). – С. 41-47
4. Частоедова, А. Ю. Влияние физического утомления на уровень произвольного внимания в смешанных единоборствах / А. Ю. Частоедова, К. А. Дужак // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – № 13. – С. 264–266.
5. Якимова, Л. А. Влияние двигательной активности на психомоторную подготовленность студентов медицинских вузов / Л. А. Якимова, Е. А. Козыренко, О. П. Десенко // Инновации в образовании : Материалы XIV междунар. учеб.-метод. конф., Краснодар, 11 апреля 2024 года. – Краснодар : КубГМУ, 2024. – Т. 14. – С. 579–582.
6. Якимова, Л. А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта / Л. А. Якимова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – 61 с.
7. Якимова, Л. А.. Преимущества физической культуры и спорта в социально-психологической адаптации молодого поколения / Л. А. Якимова, А. С. Потанина // Тез. докл. LI науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конф., Краснодар, 01 февраля – 31 2024 года. – Краснодар : КГУФКСТ, 2024. – С. 174.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И. И. Бойко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail:boikoulyana03@gmail.com*

В работе освещены вопросы государственного управления в сфере физической культуры и спорта в Республике Беларусь, проанализирован процесс государственного регулирования и управления отраслью.

The work highlights the issues of public administration in the field of physical culture and sports in the Republic of Belarus, analyses the process of state regulation and management of the industry.

Ключевые слова: физическая культура; сфера; спорт; система; финансирование; управление; регулирование.

Keywords: physical culture; field; sport; system; financing; management; regulation.

Существенная значимость физической культуры в жизни общества определяется правовым статусом. Физическая культура и спортивная деятельность доступны сегодня всем категориям граждан Республики Беларусь.

На базе государственных учреждений образования страны имеются спортивные факультеты. Белорусский государственный университет физической культуры по-прежнему является единственным своего рода профильным учреждением образования в подготовке высококвалифицированных кадров отрасли.

Многочисленные успешные выступления белорусских спортсменов на международных соревнованиях, в том числе чемпионатах мира и Европы, говорят об эффективном развитии и государственной поддержке спорта. Лучшие белорусские спортсмены-учащиеся удостоены именных стипендий.

В республике проводятся мероприятия по строительству новых, реконструкции и преобразованию ранее построенных зданий и сооружений спортивного профиля. Вносятся коррективы, направленные на рост эффективности управленческой системы отрасли.

Организация управления спортивной отрасли включает в себя процессы систематизированной деятельности объектов и субъектов отрасли. В качестве объектов служат физкультурно-спортивные организации разного типа, ранга и направленности. Субъектами отрасли выступают Республиканские государственные и общественные органы исполнительной власти и Республиканские органы управления физической культурой и спортом Беларуси [3].

В экономической деятельности отрасли физической культуры можно выделить два главных направления: оказание услуг и спортивная практика.

В сферу оказания услуг входят: занятия профессиональным спортом, массовый и адаптивный спорт, аренда сооружений (оборудования) и контроль экономической деятельности в спортивной сфере.

В сферу спортивной практики включены: образование, строительство и модернизация спортивных объектов, производство и продажа товаров спортивной направленности [1].

Исходя из вышесказанного, можно сделать заключение, что экономическая деятельность в сфере спорта представляет собой особенный вид экономической деятельности, связанный с производством материальных и нематериальных благ, направленных на оздоровление и поддержание спортивной формы занимающихся. Вместе с тем данный вид деятельности включает в себя достижения высшего спортивного мастерства, то есть высокие результаты атлетов на официальных спортивных соревнованиях общенационального и международного уровня.

Спортивная деятельность в идеале должна иметь экономический эффект. Организации, осуществляющие данный вид деятельности, извлекают материальную прибыль. Наряду с коммерческим аспектом спортивная деятельность производит нематериальные товары и услуги с целью сохранению здоровья, продления молодости, достижения долголетия, организации полезного досуга.

Масштабность экономической эффективности от данного вида деятельности можно оценить количеством и качеством модернизированных, реконструированных и построенных объектов спортивной направленности. Также важную роль играет субсидирование детско-юношеского спорта, активизация развития бизнеса в спортивной сфере. Регулярные занятия физической культурой приобщают гражданское общество к здоровому образу жизни, способствуют правильной расстановке приоритетов жизнедеятельности, активному проведению досуга, что положительно влияет на развитие общества в целом [2].

Финансово-экономическое регулирование в области физической культуры и спорта выполняет определенные функции, к которым относят:

- создание определенных физкультурных упражнений и заданий для совершенствования и улучшения спортивных навыков занимающихся;
- предоставление возможностей для всестороннего развития спортивных навыков и мастерства;
- выбор наиболее оптимальных способов достижения итогового результата;
- координация деятельности разнообразных спортивных организаций, министерств, ведомств [2].

Подготовка специалистов, количество занимающихся, строительство и реконструкция объектов инфраструктуры, производство товаров и услуг являются главными параметрами государственных экономических планов. Современное регулирование комбинирует целый спектр методов. На практике наиболее встречающимися способами регулирования экономики физической культуры и спорта является метод массового наблюдения; балансовый, программно-целевой и нормативный метод [1].

Следует подчеркнуть, что непрерывно проводится методичная реализация не одного, а нескольких планов. Система планирования продемонстрирована долгосрочными (на четыре года), текущими (на один год) и оперативными планами (на три месяца).

Рассматриваемая отрасль не участвует непосредственно в производстве совокупного общественного продукта и не оказывает вклад в государственный бюджет. Вместе с тем данная сфера имеет свои личные источники поступления средств.

К личным источникам поступления средств в рассматриваемой сфере относят:

- средства от производства товаров спортивного профиля, выпускаемых организациями физкультурной направленности;
- средства от продажи спортивных изданий;
- предоставление коммерческих услуг;
- организация спортивных состязаний и их телевизионная трансляция, а также показ спортивных телепередач;
- членские взносы;
- организация различного рода лотерей.

Государственный бюджет Республики Беларусь является точным образцом централизованного источника финансирования. Он складывается из двух неизменных частей – Республиканского и местного бюджета, в которых учтены денежные средства на развитие физической культуры как одного из приоритетных направлений. Дополнительно к этому учитывается субсидирование увеличения эффективности области спорта. Такое поступление средств определяется как прямое. Косвенное субсидирование идет по другим пунктам бюджета Государства. Суммы, выделяемые на развитие спортивных организаций, относят к кредитам из бюджета.

Источники субсидирования рассматриваемой отрасли за счет местных поступлений в последнее время становятся все более существенными. К ним относятся отчисления из сферы коммунального сектора, транспортных, торговых организаций, организаций связи и т. д.

Внебюджетные структуры также могут выступать в качестве источников финансирования в данной сфере. К ним относят доход от предпринимательской деятельности; поступления разнообразных внебюджетных инвестиционных фондов и спонсоров; налоговые и другие льготы.

Следует подчеркнуть, что процент внебюджетных поступлений в сферу развития физической культуры и спорта незначителен абсолютно во всех странах мира.

Денежные вложения в развитие сферы физической культуры положительно способствуют оздоровлению нации, а также существенно укрепляют материальную составляющую страны. При достижении высоких спортивных результатов на международной арене спортсменами высокой квалификации возможно повышение международного имиджа Республики Беларусь. Спортивная деятельность широко освещается средствами массовой информации и финансируется рекламодателями. Высокий статус национальной команды Республики

Беларусь формирует благоприятный образ страны и способствует повышению финансового благосостояния общества.

Экономический анализ в данной сфере выполняется на основе контроля работы организаций спортивного профиля с требованиями меняющейся экономики. Этот анализ обладает определенными особенностями. Во-первых, наличие фактора несовпадения отчетных периодов. В народном хозяйстве отчет предоставляется за 5 лет, в физической культуре и спорте за четыре года. Во-вторых, подведение итогов экономических показателей спортивных результатов проходит по четырехлетнему циклу подготовки к Олимпиаде, т. е. по первому году ушедшего цикла и 1 году наступившего.

Благодаря тому, что качественные и количественные показатели квалификации специалистов, кадровый потенциал, а также оплата и эффективность труда должны подвергаться экономическому анализу, строится кадровая политика.

На данный момент физическую культуру нельзя представить без результативных методов и четко действующей системы экономики. Специалист, который активно участвует в спортивной деятельности и имеет к ней прямое отношение, должен иметь широкие знания по концепциям организации и управления экономикой.

Нормативно-правовые акты на законодательном уровне регламентируют предоставление возможностей каждому гражданину Республики Беларусь, вне зависимости от возраста и пола, для занятий физической культурой. Главенствующее место в управлении физической культурой в стране имеет государство. Оно курирует заключение договоров по вопросам физической культуры и спорта на международной арене, обеспечивает права различных социальных групп, включая людей с ограниченными возможностями здоровья, осуществляет поддержку всех имеющихся видов спорта.

Нормативно-правовая база в Республике Беларусь в области физической культуры и спорта характеризуется различными нормативными документами: законами, указами, постановлениями, приказами, декретами, также реестром видов спорта Республики Беларусь [3].

Назначение данных документов зависит от области их применения и проводимых мероприятий:

- 1) организация учебно-тренировочного процесса;
- 2) проведение и участие в спортивных мероприятиях;
- 3) медицинское сопровождение;
- 4) противодействие допингу в спорте.

Государство оказывает неоспоримое воздействие на развитие отрасли «Физическая культура и спорт», являющейся одним из направлений его социальной политики. Значительная часть денежных средств выделяется из республиканского, а также местных бюджетов, помимо этого на развитие отрасли привлекаются внебюджетные средства.

На основе проведенного комплексного анализа состояния данной сферы, с учетом мировой направленности, на основании основного нормативного документа о физической культуре была разработана очередная Государственная

программа развития физической культуры и спорта на 2021–2025 гг., исходящая из основных направлений развития экономики и материального состояния граждан Республики Беларусь [1].

Данная программа является конститутивным документом развития отрасли на заданный период времени и включают в себя две подпрограммы. В данных программах определены цели развития отрасли и мероприятия для их достижения.

Развитие физической культуры и спорта неотъемлемо связано с экономикой страны в целом и зависит от выбора стратегии действий.

При повышении эффективности планирования расходов средств из бюджета, направляемых на развитие отрасли, важна направленность использования поступающих средств. Поэтому в рассматриваемой отрасли используют программно-целевой метод финансирования (более 80 % субсидий приходится в настоящее время на данный метод).

При разработке программы развития проводится анализ возможных рисков по целевому сценарию с учетом двух вариантов: благоприятные и неблагоприятные условия социально-экономического развития страны. При этом возможны отклонения в объемах бюджетных субсидий на физическую культуру и спорт: при благоприятных – объемы бюджетного финансирования не менее 100 % от запланированного и достижение всех прогнозных показателей; при неблагоприятных условиях – объемы бюджетного финансирования не менее 80 %, при этом достижение некоторых запланированных показателей не будет выполнено.

Для предупреждения отрицательных последствий учитывается ряд механизмов по управлению рисками, также принимаются меры по их минимизации.

Отказ от такого подхода к развитию рассматриваемой сферы, а также неприятие и нереализация данной программы могут привести к отрицательным последствиям: понижению влияния государства и уменьшению темпов инновационного развития.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь предоставляет результаты оценки эффективности данной программы, ежегодно отчитываясь о ходе ее реализации. Сведения о выполнении целевых показателей программы получают из основных источников: статистической и финансовой отчетности, а также административной информации.

Субсидирование на реализацию программы осуществляется за счет средств Республиканского и местных бюджетов, а также за счет иных источников (внебюджетных средств). Привлечение иных средств осуществляется по мере необходимости для реализации конкретных мероприятий программы.

На выполнение программы 2021–2025 гг. запланирован общий объем субсидий в размере 3869572940,2 рублей, из них 1263847877,1 рубля из средств Республиканского бюджета, при этом учитываются средства, выделяемые на финансирование капитальных вложений – 1155075156,8 рубля (в том числе средства на научно-техническую и инновационную работу – 8490198 рублей, средства Республиканского централизованного инновационного фонда – 2862073 рубля), средства на финансирование капитальных вложений – 108772720,3 рубля); средства местных бюджетов – 2127946974 рубля, из них средства на финансирование капитальных вложений – 193855160 рублей; средства

централизованного внебюджетного инвестиционного фонда – 1376020,1 рубля, собственные средства ДОСААФ – 2520000 рублей, иные источники финансирования, не запрещенные законодательством, – 473882069 рублей (в том числе средства льготного правительственного кредита КНР – 350450000 рублей, собственные средства организаций (средства от приносящей доходы деятельности), инвесторов – 123432069 рублей). Объемы субсидий из Республиканского и местных бюджетов могут корректироваться. Привлечение иных средств планируется для конкретных мероприятий программы [1].

Политика Республики Беларусь в рассматриваемой области направлена на углубление и расширение проблематики по различным направлениям спортивной отрасли. Это отображено в последовательности разрабатываемых документов, регламентирующих работу отрасли.

Государственное управление, осуществляемое за счет разработки и внедрения программ развития сферы физической культуры, позволяет решить ряд вопросов, связанных с оздоровлением белорусской нации и достижением позитивного имиджа Республики Беларусь на мировой спортивной арене.

Итак, мы определили, что именно государство в лице правительства и местных органов власти играет главенствующую роль в развитии и финансировании физической культуры и спорта. Все средства на реализацию этих целей поступают из Республиканского бюджета и осваиваются Министерством спорта и туризма.

Помимо Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и подотчетных ему структур, общественные спортивные организации (федерации, ассоциации) несут основную нагрузку по управлению отдельными видами спорта. Они занимаются как организацией и проведением соревнований различного масштаба, так и развитием профессионального спорта. За исключением незначительных расходов, связанных с обеспечением хозяйственной деятельности этих организаций, все остальные средства направляются на реализацию уставных целей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 гг. : утв. постановлением Совета Министров Респ. Беларусь 12.04.2016 № 303. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.by>. – Дата доступа: 24.10.2024.
2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З. – Режим доступа: <http://pravo.by>. – Дата доступа: 01.10.2024.
3. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. – URL: http://mst.by/ru/podchinennye_organizacii-ru/.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ АРСЕНАЛА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО ЧАСА

А. В. Бутько, Е. В. Аксютин

*УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: poprr799@gmail.com*

В статье раскрываются возможности использования арсенала средств физической культуры, в том числе подвижных игр и эстафет, в качестве физической активности для поддержания здорового образа жизни современного студента. Данный аспект рассматривается в рамках проведения информационного часа на тему «Здоровый я, здоровая страна!»

The article explores the possibilities of using the set of physical culture tools, including active games and relays, as a form of physical activity to maintain a healthy lifestyle for modern students. This aspect is examined within the framework of an informational hour on the topic «Healthy me, healthy country! »

Ключевые слова: эстафеты; подвижные игры; студенты; здоровый образ жизни.

Keywords: relay races; mobile games; students; a healthy lifestyle.

Основной целью идеологической и воспитательной работы куратора учебной группы в университете является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающихся на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей. Одна из задач этой деятельности – это формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни студентами.

Начиная с первого курса обучения, в учреждении образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» под руководством кураторов учебных групп студенты имеют возможность принимать участие в мероприятиях, направленных на формирование положительных установок на здоровый образ жизни. Можно отметить активное участие студентов в спортивных мероприятиях университета в рамках акции «Неделя спорта и здоровья БГУКИ», а также проведение кураторских и информационных часов на тему: «Рациональная двигательная активность – гарантия крепкого здоровья», «Занятия спортом как средство достижения жизненного личного успеха», «Образ жизни только здоровый». В результате успешного опыта проведения подобных мероприятий возникла идея проведения в рамках информационного часа мероприятия «Здоровый я, здоровая страна!»

Цель мероприятия – сформировать положительные установки к занятиям физической культурой, способствующих укреплению здоровья, направленных на сплочение студенческой молодежи и поддержанию активного образа жизни.

Задачи, решаемые для достижения поставленной цели, – воспитание и популяризация в студенческой среде навыков здорового образа жизни для своего умственного и физического совершенствования.

В рамках информационного часа студенты в начале занятия выполняли комплекс оздоровительной аэробики, которая является одной из форм объединения и сближения группы и коллектива. Преподавателем была подобрана музыка с определенным числом ритмических ударов в минуту, без перерывов в звучании мелодии. Для поддержания интереса к занятию куратор-преподаватель соблюдал определенную стратегию закрепления и усложнения танцевальных элементов в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью курируемой группы.

Задачи, решаемые в процессе *подготовительной части урока*:

- всестороннее гармоничное развитие форм тела;
- формирование музыкально-двигательных умений, совершенствование физических способностей;
- развитие интеллектуального и общекультурного уровня;
- достижение позитивных изменений в функциональном состоянии организма на фоне регулярных занятий физической культурой.

В начале разминки были включены локальные движения частями тела: повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой. Затем полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями рук. Потом выполнялись базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями рук, упражнения на координацию с увеличением амплитуды. Далее танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Выполнялись эти соединения как на месте, так и с перемещениями в разных направлениях. Динамический стретчинг использовался после разминки и включал упражнения на растягивание всех основных групп мышц.

Основная часть занятия была направлена на создание устойчивой мотивации при освоении командных игр (эстафет).

Задачи, решаемые в процессе основной части:

- развитие двигательной активности, навыков взаимодействия в команде, игровых качества;
- воспитание чувства командного духа и соперничества, взаимопомощи и взаимовыручки.

Эстафета № 1 «Передал – садись»

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Играющие выстраиваются в две колонны. Перед ними на расстоянии двух метров встают капитаны с мячами. По сигналу руководителя капитаны передают мяч первым игрокам в колонне, которые ловят его и возвращают мяч капитану, а сами принимают положение упора присев. Затем следует передача вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передал мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

Эстафета № 2 «Гонка мячей над головой, сидя в колоннах»

Инвентарь: волейбольные мячи.

Две равные команды выстраиваются в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу начинают передавать над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

Варианты проведения:

1. Играющие выполняют передачу мяча с поворотом вправо.
2. Играющие выполняют передачу мяча с поворотом влево.
3. Играющие выполняют круговые движения мячом вокруг туловища вправо и делают передачу с поворотом вправо.
4. Играющие выполняют круговые движения мячом вокруг туловища влево и делают передачу с поворотом влево.

Эстафета № 3 «Мяч среднему»

Инвентарь: баскетбольные мячи

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается в круг. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку. Первые в кругах становятся на середину с баскетбольными мячами. По сигналу первые передают мяч вторым и получают от них передачу, затем третьим и т. д. Когда первый игрок получил мяч от последнего, он меняется местами со вторым и т. д. Победителем считается команда, закончившая передачу мяча первой.

Эстафета № 4 «Метание в цель»

Инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные.

Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 8–10 метров. Между ними на табурете лежит волейбольный мяч. По сигналу игроки одной команды по очереди выполняют броски, пытаясь сбить волейбольный мяч. За попадание – очко. За тем броски выполняет другая команда. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Игроки могут выполнять броски из различных исходных положений.

Эстафета № 5 «Бег командами»

Инвентарь: стойки, кегли.

Занимающиеся построены в две колонны, лицом в одну сторону. Расстояние между колоннами 2–4 шага. Перед игроками стартовая линия. Напротив, на расстоянии 12–15 метров ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу руководителя студенты бегут до стойки, огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую черту. Во время бега играющие держатся за пояс впереди стоящих. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись и раньше прошли стартовую линию.

Варианты проведения:

1. Играющие передвигаются по площадке приставным шагом плечом (правым, левым) вперед. Первый из играющих берет за руку второго, второй берет за руку третьего и т. д.

2. Играющие передвигаются по площадке прыжками на двух ногах. Каждый обхватывает руками стоящего впереди.

Эстафета № 6 «Эстафета со скакалками»

Инвентарь: скакалки, кегли.

Игроки выстраиваются в две колонны, за общей линией старта. Перед каждой колонной на расстоянии 5–7 метров ставятся кегли. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает в одну руку. Обратно он движется, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает ее очередному игроку своей команды, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Эстафета № 7 «Знатоки»

Инвентарь: мяч.

С помощью жеребьевки участники игры выбирают ведущего «знатока». Игроки стоят полукругом. «Знатор» с мячом в руках становится перед ними, задумывает название города, реки или животного и говорит: «Город на букву...» (называет первую букву). Затем бросает мяч одному из крайних игроков, который обязан сказать название города и бросить мяч назад «знатоку». Если город назван неправильно, «знатор» бросает мяч следующему игроку, а если правильно, то ударяет мячом о пол и говорит: «Будь знатоком!», и все убегают в разные стороны. Игрок, который угадал, хватается за мяч и говорит: «Стой!». После этого бросает мяч в любого игрока. Если попадает, то становится «знатоком». Если не попадает, игра начинается сначала.

В заключительной части применялись упражнения на растягивания (статический стретчинг) мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Также были включены упражнения для осанки с фиксацией поз и последующим расслаблением, в исходном положении сидя (в «партере»). Эта часть занятия сопровождалась спокойной, медленной музыкой.

Проведение игр и эстафет – педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Практический опыт работы со студентами, умение наблюдать и анализировать действия игроков в процессе игры, умение правильно оценивать свое поведение как руководителя игры способствует совершенствованию мастерства руководства играми и эстафетами [1].

По субъективным оценкам курируемой группы, правильная методика подбора используемых средств с чередованием музыкального сопровождения способствовала повышению качества усвоения двигательного навыка, психоэмоциональной и мышечной релаксации занимающихся.

Таким образом, свидетельством достижения поставленной цели и решения задач студентами-участниками под руководством куратора группы, является формирование положительной установки к занятиям физической культурой, что способствовало сплочению группы. Также были приобретены необходимые знания, умения и навыки для возможности их использования в физическом самосовершенствовании и укрепления здоровья студентов. Опыт проведения занятия может быть использован в работе кураторов других учебных групп и факультетов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бутько, А. В. Белорусские народные игры как средство приобщения к национальной культуре / А. В. Бутько // Культура проведения свободного времени молодежью: проблемы и перспективы : сб. науч. работ. – Брест, 2010. – С. 5–8.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Т. Е. Бычкунова

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: kfyz@ranepa.ru*

В статье дается оценка уровня развития физических способностей у студентов первого курса Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Определено, какие из тестируемых способностей у учащихся развиты в большей или меньшей степени.

The article assesses the level of development of physical abilities among first-year students of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation. It is determined which of the tested abilities of students are developed to a greater or lesser extent.

Ключевые слова: общая физическая подготовка; физические способности; контрольные нормативы.

Keywords: general physical fitness; physical abilities; control standards.

Введение. В настоящее время вопросы подготовки студенческой молодежи к их будущей профессиональной деятельности по-прежнему остаются актуальными. Поддержание здоровья, соблюдение режима труда и отдыха, основных физических способностей молодых людей в высших учебных заведениях страны призвано положительно влиять на результаты учебной деятельности, психическое состояние и общей социальной активности юношей и девушек. Стоит отметить, что начало учебы в высшем учебном заведении в особенности первый курс являются важным и ответственным периодом, в силу того что происходит адаптация студента к условиям обучения в вузе. Поэтому крепкое здоровье и отсутствие различных видов заболеваний являются залогом успешного обучения в вузе [1, 5, 6].

Как правило, реализация двигательной деятельности и развитие основных физических качеств в высшей школе проходит в рамках предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Студенты выбирают то или иное направление по физической культуре, которое им наиболее подходит и занимаются под руководством педагога [2, 4].

Многие вузы Российской Федерации обладают хорошей спортивной базой, позволяющей проводить занятия по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, плаванию, единоборствам, лыжной подготовке и многим другим. Стоит отметить, что в рабочих программах по элективным дисциплинам есть нормативы, которые студенты сдают каждый семестр и по их результатам препо-

даватель оценивает общий уровень развития физических способностей конкретного студента и группы в целом. Сдача итоговых тестов по общей физической подготовке влияет в том числе и на конечный результат студента по итогам работы за семестр [3, 6, 7].

Цель исследования – оценить уровень развития физических способностей у студентов первого курса.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования стали: педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование основных физических способностей студентов; методы математической обработки данных.

В исследовании приняли участие 100 студентов (45 юношей и 55 девушек) I курса основной группы здоровья Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС). Тестирование проводилось в сентябре 2024 года на спортивной базе вуза.

Результаты исследования и обсуждение. В качестве критерия оценки развития основных физических способностей были приняты нормативы из рабочей программы по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Контрольные нормативы по общей физической подготовленности студентов 1-го курса (юноши)

Наименование Упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс – 3000 м, мин, с	15.00	14.30	14.00	13.30	13.00
Бег на 100 м, с	15.0	14.6	14.3	14.0	13.8
Прыжок в длину с места, см	170	190	210	220	230
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	35	40	45	50	55
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	3	5	7	8	10

Таблица 2 – Контрольные нормативы по общей физической подготовленности студентов 1-го курса (девушки)

Наименование Упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс – 2000 м, мин, с	13.30	13.00	12.30	12.00	11.30
Бег на 100 м, с	19.0	18.0	17.0	16.5	16.0
Прыжок в длину с места, см	130	140	150	160	170
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	30	35	40	45	50
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	5	8	10	12	14

Результаты контрольных испытаний по общей физической подготовке у студентов первого курса представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 – Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке студентов 1-го курса (юноши)

Наименование Упражнения	1 Балл	2 Балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс – 3000 м , мин, с	51 %	30 %	15 %	4 %	-
Бег на 100 м, с	38 %	30 %	20 %	10 %	2 %
Прыжок в длину с места, см	6 %	20 %	37 %	25 %	12 %
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	20 %	28 %	50 %	8 %	-
Подтягивание на перекла- дине, кол-во раз	29 %	14 %	48 %	7 %	2 %

Таблица 4 – Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке студентов 1-го курса (девушки)

Наименование Упражнения	1 Балл	2 Балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс – 2000 м, мин, с	61 %	27 %	10 %	2 %	-
Бег на 100 м, с	37 %	29 %	23 %	8 %	3 %
Прыжок в длину с места, см	8 %	10 %	41 %	30 %	11 %
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	40 %	16 %	49 %	7 %	-
Подтягивание на низкой пе- рекладине, кол-во раз	7 %	15 %	51 %	20 %	8 %

Результаты контрольных испытаний позволяют констатировать следующие показатели. По кроссовой подготовке на 4 балла выполнили только 4 % юношей и 2 % девушек, на 3 балла 15 % юношей и 10 % девушек. Полученные результаты позволяют говорить о том, что тест «кросс на три тысячи и две тысячи метров» выполнили только 19 % юношей и 13 % девушек, значительная часть тестируемых студентов данное задание, характеризующее развитие общей (аэробной) выносливости не выполнила. В большинстве случаев возникала ситуация, когда обучающиеся сходили с дистанции.

В беге на 100 м у юношей на оценку отлично норматив выполнили 2 %, у девушек 3 %, на 4 балла у юношей 10 %, у девушек 8 %, на 3 балла у юношей 20 % у девушек 23 %. В этом тесте успешно выполнили норматив 32 % юношей и 34 % девушек.

Стоит отметить, что частая ошибка при выполнении этого контрольного испытания, определяющим быстроту, заключалась в слабом выполнении «стартового разгона» и поддержании скорости на всей дистанции.

В тесте «прыжок в длину с места» у юношей отличные результаты у 12 %, у девушек 11 %, на хорошо выполнили 25 % юношей и 30 % девушек, удовлетворительно 37 % юношей и 41 % девушек. Большая часть учащихся с этим заданием, характеризующим развитие скоростно-силовых качеств, успешно справилась, у юношей выполнили 74 %, у девушек 82 %.

В контрольном испытании «поднимание туловища за 1 мин у юношей на 4 балла выполнили 8 % испытуемых у девушек 7 %, удовлетворительно выполнили 50 % юношей и 49 % девушек, этот тест успешно прошли 58 % юношей и 56 % девушек.

В тесте «подтягивание на высокой (низкой) перекладине» на отлично справились 2 % юношей и 8 % девушек, на 4 балла 7 % юношей и 20 % девушек, на 3 балла выполнили 48 % юношей и 51 % девушек, у юношей это контрольное испытание выполнили 57 % у девушек 79 %.

Стоит отметить, что по тестам, определяющим силовые показатели большая часть студентов 1-го курса справилась, некоторые учащиеся показали результаты гораздо выше представленных в качестве контрольных в рабочей программе.

Выводы.

Проведенное исследование, позволяет констатировать факт о том, что наиболее высокие результаты зафиксированы в тесте, характеризующим развитие скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места). Несмотря на некоторые технические ошибки при выполнении контрольного норматива, большая часть студентов его успешно прошла.

Половина учащихся успешно выполнила контрольное испытание «подъем туловища за 1 мин», еще выше результаты получены в тесте «подтягивание на высокой (низкой) перекладине», что характеризует достаточное развитие силовых способностей.

Треть студентов справилась с тестом на быстроту – «бег на 100 м». В то же время в тесте, характеризующим развитие общей выносливости «кросс на 3000 и 2000 м», результаты оказались самые низкие.

Стоит отметить, что при его выполнении многие студенты не могли выполнить половину пробегаемой дистанции, часть учащихся смогла преодолеть только треть норматива. Такие незначительные показатели в развитии общей выносливости позволяют говорить о том, что многим студентам-первокурсникам желательно проводить самостоятельные занятия циклического характера на развитие этой способности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Григорьев, В. И. Особенности проявления физических способностей и физического развития студентов / В. И. Григорьев, В. Г. Кривошеков, А. М. Фофанов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 107–110.

2. Ковтун, О. Г. Совершенствование физических способностей студентов средствами спортивных игр / О. Г. Ковтун, А. Ф. Баранов, Г. В. Леванов // Актуальные вопросы инновационного развития агропромышленного комплекса : сб. науч. ст. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. – Курск, 2016. – С. 121–124.

3. Матвеева, Л. М. Исследование скоростно-силовых способностей студентов-первокурсников на учебных занятиях по общей физической подготовке / Л. М. Матвеева, Э. Ш. Шаяхметова, С. С. Матвеев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2024. – №8 (234). – С. 43–47.
4. Патаркацишвили, Н. Ю. Формирование силовых способностей у студентов юридического вуза средствами физической культуры / Н. Ю. Патаркацишвили, А. А. Близневский, О. Я. Дорошенко, // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 296–300.
5. Севастьянов, В. В. К вопросу эффективности формирования жизненно важных физических способностей студентов. / В. В. Севастьянов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сб. науч. статей по материалам национальной науч.-практ. конф. – Воронеж, 2021. – С. 123–130.
6. Физическая культура студента : учебник ; под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000 – 448 с.
7. Шмальц, Т. А. Влияние физической культуры на физические способности студентов / Т. А. Шмальц // Наука через призму времени. – 2019. – № 1 (22). – С. 33–35.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

П. В. Василиженко

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,
г. Краснодар, Российская Федерация
e-mail: vasilizhenko14@mail.ru*

Статья посвящена рассмотрению доступных в настоящее время инновационных методов и средств физического воспитания студентов. Определено, что в последние годы роль физического воспитания студентов в системе образования трансформируется: его функции не ограничиваются исключительно формированием положительного восприятия физической активности у обучающихся. Выявлено, что применение инновационных форм физического воспитания студентов позволяет обеспечить рост их физической активности, повысить стрессоустойчивость, а также рационально использовать время как наиболее ценный ресурс.

The article is devoted to the consideration of currently available innovative methods and means of physical education of students. It is determined that the role of physical education of students in the education system has been transformed in recent years: its functions are not limited solely to the formation of a positive perception of physical activity among students. It is revealed that the use of innovative forms of physical education of students allows ensuring the growth of their physical activity, increasing stress resistance, as well as rationally using time as the most valuable resource.

Ключевые слова: физическое воспитание; инновационные методы и средства; физическая активность; физическая культура.

Keywords: physical education; innovative methods and means; physical activity; physical culture.

В сложившейся в России системе образования высшие учебные заведения (ВУЗы) являются участниками наблюдающихся в последние годы digital-процессов, охвативших все сферы взаимодействия людей: сегодня образовательные организации остаются не только инструментом развития кадрово-интеллектуального потенциала страны, но и трансформируются в одну из составных частей механизма решения демографических проблем посредством физического воспитания студентов.

Физическое воспитание студентов на всем историческом промежутке развития системы преподавания в России рассматривалось в числе неотъемлемых компонентов образовательных программ, однако в последние годы оно стало получать все больше внимания ввиду определенных причин различной среды возникновения. Действующие социально-экономические условия находят выражение в стремительно повышающемся уровне внедрения инновационных средств и развития информационных систем, поскольку традиционные формы физического воспитания перестают полностью удовлетворять потребность в

ресурсе времени, а наблюдающееся повышение нагрузки на студентов в связи с выполнением требований образовательных программ обуславливает ухудшение их физического состояния [4].

Необходимость анализа инновационной составляющей физического воспитания студентов как инструмента повышения уровня физической активности обучающихся, а также формирования положительного отношения к занятиям физической культурой, мотивации и содействия здоровому образу жизни в рамках диджитализации средств реализации образовательных программ обосновывает актуальность темы.

Научные исследования, проводимые как российскими, так и иностранными учеными, подтверждают необходимость регулярного проведения занятий по физической культуре в рамках реализации образовательных программ, поскольку они способствуют улучшению общефизического состояния студентов, вместе с тем повышая их работоспособность и создавая условия для обеспечения стрессоустойчивости.

Физическое воспитание студентов рассматривается не только как инструмент развития личности, ориентированной на здоровую жизнедеятельность, но и улучшения морально-психологического климата вокруг нее, а также укрепления социальной сплоченности обучающихся. Физическое воспитание играет, бесспорно, значимую роль в подготовке студентов к условиям динамичности жизнедеятельности.

Физическое воспитание студентов имеет различные формы реализации, проявляющиеся в форме решения комплекса задач по следующим направлениям (таблица).

Таблица – Роль физического воспитания студентов: основные функции [1, 2]

Функция	Характеристика
Непосредственно физическая	Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья студентов, улучшению их общефизической подготовки и повышению выносливости. При этом важным аспектом выступает профилактика заболеваний, в числе которых: заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения опорно-двигательного аппарата, а также стресс и депрессивное состояние (однако последнее следует лечить в комплексе с работой квалифицированных психологов). Занятия физической культурой повышают физическую активность студентов, позволяя поддерживать энергию на достаточном уровне, улучшать кровообращение и обмен веществ.
Психологическая	Физическое воспитание считается дополнительным инструментом обеспечения устойчивости человека к нагрузкам эмоционального характера. Как показывают многочисленные научные исследования, занятия спортом и физической культурой позволяют студентам лучше справляться с эмоциональным напряжением, повышать настойчивость, а также уверенность в себе и самоорганизацию. При этом совместные занятия укрепляют межличностные связи, формируют командный дух и учат работать в коллективе, что крайне важно для формирования социальной и психологической зрелости личности

Социальная	Физическое воспитание способствует и социализации студентов, развитию навыков общения и взаимодействия в коллективе. Спортивные мероприятия, участие в командных играх, тренировки и соревнования дают студентам возможность интегрироваться в социум, укреплять чувство ответственности, лидерства и честности. Студенческие организации служат дополнительными площадками для общения, обмена опытом и формирования культурных ценностей
Эстетическая	Физическое воспитание одновременно рассматривается как метод формированию эстетических представлений о теле, здоровом образе жизни, а также восприятия красоты и гармонии движений. Восприятие физического воспитания с точки зрения эстетической составляющей позволяет развивать чувство собственного достоинства и принятия физической активности как важной части полноценной жизни студентов
Экономическая функция	Качественная система физического воспитания студентов может также оказать влияние на снижение затрат на медицинское обслуживание (лечение заболеваний, вызванных недостаточной физической активностью). Кроме того, в долгосрочной перспективе, здоровые и физически активные студенты приобретают больше возможностей на успешную профессиональную деятельность, что с экономической точки зрения может снизить затраты на здравоохранение и повысить производительность труда

Студенты современных вузов все чаще сталкиваются с проблемами, проявляющимися в форме гиподинамии, стрессов, неправильного питания и недостатка сна. Обозначенные виды нарушений обуславливаются факторами различной формы происхождения, и высокие требования к учебной и социальной активности входят в их число. Сложившиеся особенности протекания образовательного процесса формируют ситуацию, при которой традиционные формы физического воспитания студентов, ориентированные на коллективные занятия и классическую физическую активность, не всегда могут быть эффективными. Обостряется потребность во внедрении инновационных форм и средств физического воспитания, которые приобретают все больше преимуществ, в том числе в контексте активизации студентов и повышения их заинтересованности в занятиях физической культурой.

Инновационные формы физического воспитания студентов представлены различными методами и средствами, которые создаются в результате развития науки и технологий, а новыми инструментами педагогического воздействия. Ключевой формой инновационного физического воспитания студентов выступает использование цифровых технологий, среди которых широкое распространение получили мобильные приложения: они позволяют контролировать уровень физической активности студентов, проводить непрерывный мониторинг показателей их здоровья, а также предоставлять персонализированные программы тренировок. Мобильные приложения ожидаемо получили широкое распространение также благодаря возможностям отслеживать количество шагов, определять расход калорий, оценивать параметры сна, а также предлагать индивидуальные планы тренировок в зависимости от уровня физической под-

готовки студента. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культур становится основным результатом использования мобильных приложений [3].

Растущий интерес наблюдается и по отношению к таким инновационным формам физического воспитания студентов, как концепция «wellness», которая акцентирует внимание на гармоничном развитии тела и души. В рамках обозначенной концепции активно развиваются направления йоги, пилатеса, а также различные виды групповых и индивидуальных тренировок. Обзор научной литературы и анализ практики физического воспитания в образовательных организациях показывает, что студенты все больше интересуются возможностями своего физически-духовного развития в рамках концепции «wellness», поскольку она помогает справляться со стрессами и обеспечивать баланс в распределении времени, что крайне важно в условиях напряженного образовательного процесса.

Перечень инновационных методов физического воспитания студентов также расширился благодаря использованию инструментов виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) для проведения тренировок и спортивных занятий. VR- и AR-технологии предоставляют студентам возможность погружаться в виртуальные тренировки, которые могут быть как индивидуальными, так и групповыми, создавая имитированные условия для занятий спортом или выполнения физических упражнений в различных, порой экстремальных условиях, что повышает интерес и мотивацию обучающихся. VR- и AR-технологии могут быть особенно полезны для студентов с ограниченными возможностями или тех, кто не может посещать спортивные залы по причине физических ограничений.

Мультидисциплинарные подходы к физическому воспитанию студентов также рассматриваются как инновационные формы обучения. Современные методы физической культуры включают элементы психологии, медицины и педагогики, что позволяет комплексно подходить к вопросам развития физической активности и улучшения здоровья студентов. Мультидисциплинарный подход реализуется на основе программ, включающих элементы психологической подготовки, которые позволяют студентам лучшим образом справляться с перегрузками, стрессами и повышают устойчивость их эмоционального состояния.

Также одной из инновационных форм физического воспитания студентов является создание так называемых «интерактивных спортивных площадок», где студенты могут заниматься физической активностью, используя различные сенсоры и интерактивные элементы. Интерактивные площадки оснащаются мультимедийными экранами, на которых студенты могут следить за своим прогрессом, участвовать в конкурсах или виртуальных соревнованиях, а также выполнять упражнения под руководством виртуальных тренеров.

Физическое воспитание студентов с применением инновационных форм становится неотъемлемым элементом образовательного процесса. Обзор научной литературы и анализ практического применения инновационных решений в области физического воспитания студентов позволил определить перспектив-

ность развития подобной системы физического образования благодаря ее преимуществам:

- формирование положительного восприятия физической активности в представлении студентов, а также повышение уровня их вовлечения в физкультурную деятельность;

- препятствование развитию заболеваний, как правило, обусловленных недостатком физической активности, благодаря повышению мотивации студентов заниматься физкультурой, а также следовать основным правилам здорового питания (диетам);

- систематизация процесса физического образования посредством применения инновационных технологий, персонализирующих программы физической активности студентов, исходя из особенностей строения их тела, психоэмоционального состояния и других параметров;

- улучшение самого процесса физического воспитания за счет исключения возможности импровизированного преподавателем обучения;

- минимизация издержек, связанных с контролем прогресса в области физического воспитания студентов, за счет программного обеспечения процесса обучения.

Таким образом, можно утверждать, что за последние годы уровень инновационного развития системы физического воспитания студентов значительно поднялся в связи с цифровым «обновлением» программ образования. Дальнейшее развитие системы физического воспитания студентов в рамках ее инновационной составляющей будет исходить из качества и скорости решения вопросов, связанных с доступностью технологий, расширением ассортимента предлагаемых инновационных программ, а также необходимостью повышения квалификации педагогического состава образовательных организаций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дрючин, А. Б. Предупреждение травм суставов при занятиях спортом / А. Б. Дрючин, М. А. Захурдаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары-Ташкент, 25.01.2024 г. – Чебоксары : Чувашский ГАУ, 2024. – С. 340–342.

2. Дрючин, А. Б. Спортивное ориентирование как вид спорта, развивающий умственные способности студентов / А. Б. Дрючин, Я. В. Шестопалов // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : материалы всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 15.11.2023 г. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 134–136.

3. Тонкоштан, А. Р. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре / А. Р. Тонкоштан, М. Н. Комбалин // Физическая культура студентов. – 2024. – № 73. – С. 96–99.

4. Щербакова, А. С. Влияние современных технологий на обучение и педагогический процесс в спортивной деятельности / А. С. Щербакова, В. М. Мальцев // Актуальные вопросы науки и образования : сб. материалов IX Междунар. науч.-практи. конф., Москва, 14.06.2024 г. – М. : Экономическое образование, 2024. – С. 506–509.

АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОТКРЫТОГО (ЭВРИСТИЧЕСКОГО) ТИПА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

К. С. Вашкевич

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: vashkevich.kseniya@gmail.com*

В статье рассматриваются ключевые аспекты внедрения занятий открытого (эвристического) типа в рамках образовательной программы «Физическая культура для студентов основных и подготовительных групп» по учебной дисциплине «Физическая культура» на примере студентов физического факультета Белорусского государственного университета. Автор приводит пример и способ реализации открытых (эвристических) занятий.

The article discusses the key aspects of the introduction of open (heuristic) type classes within the framework of the educational program "Physical Culture for students of basic and preparatory groups" in the academic discipline "Physical Culture" on the example of students of the Faculty of Physics of the Belarusian State University. The author gives an example and a way to implement open (heuristic) classes.

Ключевые слова: открытые (эвристические) занятия; студенты; физическое воспитание; физическая культура; высшее образование.

Keywords: open (heuristic) classes; students; physical education; physical culture; higher education.

Введение. Современная образовательная деятельность предполагает внедрение технологических и организационных инноваций в учреждениях высшего образования. При этом образовательная деятельность в высшей школе сталкивается с проблемой монологичности системы образования, где смыслом и целью выступает передача достижений человечества от источника-коммуникатора к реципиенту-ученику. Исходя из этого возникают парадоксы в образовании: большая доступность информации ведет к снижению мотивации в обучении; разноплановые, как личности, студенты получают одинаковую информацию; с одной стороны, есть потребность в креативно и нестандартно мыслящих специалистах на рынке труда, но с другой – зачастую образовательный процесс выстраивается по шаблону с предыдущими периодами обучения в учреждении высшего образования.

Несмотря на парадоксальность, образовательный процесс интенсифицируется и цифровизируется, трансформируясь с учетом потребностей социума, основанного на новых знаниях и компетенциях путем персонификации. Наряду с этим гуманизация и гуманитаризация образования остается в приоритетном положении. Система высшего образования постепенно перестраивается, дополняясь новыми программами, включающими открытые, эвристические задания, кейсы, творческие задания и задания проектного типа.

В результате сложных социально ориентированных процессов идет интеграция инновационной и образовательной деятельности. Современному студенту предлагается расширенный диапазон компетенций, которыми будет обладать будущий молодой специалист, благодаря качественному переносу знаний из одной области в другую посредством внедрения междисциплинарного подхода в высшей школе [1].

Опираясь на диалоговую природу человека, можно отметить, что образование все больше приобретает эвристический характер, который ориентирован на создание обучающимися своих собственных целей, смыслов, характера и содержания образования. Эвристическая методология обучения предполагает, что обучающий создает свою систему знаний, наполняет мир своим смыслом в диалоге с достижениями человечества, меняясь при этом сам [2].

Говоря о современных тенденциях и критериях подготовки студентов, необходимо также коснуться и проблемы здоровьесбережения, которая наиболее остро стоит перед потребностями современного общества. Современный молодой специалист – это не только работник, обладающими определенными социально-личностными компетенциями и профессиональными навыками, но и член общества, формирующий будущее поколение нации.

С учетом вышесказанного *целью* нашего исследования стало выявление аспектов внедрения в образовательный процесс эвристических занятий по физическому воспитанию студентов. Объектом исследования выступили студенты Белорусского государственного университета, а предметом – процесс внедрения в образовательный процесс эвристических занятий по физическому воспитанию студентов.

Методами исследования выступили анализ научно-методической литературы, опрос и эксперимент.

Результаты и их обсуждение. В течение ноября 2024 года студентам третьего курса Белорусского государственного университета физического факультета, обучающихся по специальностям «Физика (научно-исследовательская деятельность)», «Физика наноматериалов и нанотехнологий» и «Ядерная физика и технологии» в рамках образовательной программы «Физическая культура для студентов основных и подготовительных групп» по учебной дисциплине «Физическая культура» были организованы эвристические занятия по теме: «Совершенствование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии».

При составлении открытого (эвристического) занятия автор руководствовался следующими принципами их составления:

- предварительно отбираются образовательные объекты (основа эвристического задания), в роли которых могут выступать *фундаментальные понятия, частнопредметные понятия, конкретные реальные объекты, правила или закономерности* и др. Образовательные объекты для создаваемого задания выбирают в учебной программе по учебной дисциплине, учебниках или других учебных изданиях. Важно, чтобы это были действительно базовые объекты изучаемого курса, а не дополнительные или развлекательные элементы;

- далее на этапе разработки открытого (эвристического) задания, выделяются основные виды деятельности обучающихся в учебной дисциплине, по которой проводится занятие. Каждый вид деятельности включает в себя действия-элементы, которые могут стать основой задания. Выбираются элементы, имеющие наибольшее отношение к обозначенным образовательным продуктам;

- на следующем этапе определяется форма возможного образовательного продукта, который будет создан обучающимися при выполнении открытого (эвристического) задания. Например, от студентов требуется выдвинуть гипотезу, предложить свой способ, найти закономерность, составить таблицу, предложить алгоритм, разработать программу, определить понятие, разработать игру. Студент будет создавать свой продукт по отношению к одному из образовательных объектов и с использованием тех видов деятельности, которые были определены ранее;

- последующий этап разработки открытого (эвристического) задания предусматривает выбор (определение) эвристических методов, с помощью которых предполагается выполнение задания. Иногда эти методы прямо прописываются в задании, но могут быть и скрытыми. Открытое (эвристическое) задание может предложить обучающимся найти наибольшее количество тех или иных методов решения задания;

- на пятом этапе эвристическое задание записывается в общем структурном виде. В формулировке эвристического задания указываются объект задания, предполагаемые виды деятельности обучающегося, ожидаемый образовательный продукт и форма образовательного продукта;

- в финальном этапе педагог продумывает критерии оценки выполнения открытого задания, т. е. определяет, какие параметры созданного студентом продукта будут оцениваться. Например: количество творческих элементов, степень оригинальности элемента, относительная новизна элемента для обучающегося, емкость и лаконичность созданного образовательного продукта, многогранность возможностей человека, использованных для создания образовательного продукта, практическая польза от полученного продукта.

Как правило, структура открытого (эвристического) задания предполагает следующие части: мотивационная часть (преамбула); технологическая часть, в которой студенту предлагаются основные элементы его предстоящей деятельности; ожидаемый образовательный продукт [3].

На основании принципов составления открытых занятий, автор предложил следующую структуру занятия.

1. Основные цели педагога по отношению к индивидуальной самореализации студента при изучении данной темы:

Развитие учебно-познавательной компетентности обучающегося, расширение и углубление знаний, полученных на предыдущих занятиях по физическому воспитанию.

2. Целеполагание студента:

Составить свой комплекс упражнений по совершенствованию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии.

3. Главная проблема занятия с позиции самореализации студента.

Круг реальных объектов действительности, предлагаемых студенту для изучения:

Выбор группы упражнений:

- упражнения динамического или статического характера;
- упражнения со внешним отягощением или без;
- количественные характеристики (повторов, количества упражнений в подходе);

• метод (круговая тренировка, непрерывный, повторный, строго регламентированного упражнения, интервальный).

4. Методы изучения реального объекта действительности:

- проектный метод;
- метод дискуссий;
- метод презентаций;
- метод реальных ситуаций;
- работа в малых группах.

5. Этапы занятия:

- презентация темы занятия;
- инструктаж выполнения задания;
- самоорганизация студентов и разделение на малые группы;
- представление комплекса упражнений от каждой группы.

6. Открытое задание студентам для изучения реального объекта действительности:

Представьте, что Вы ведущий специалист научно-исследовательского института Республики Беларусь и Вас пригласили продемонстрировать комплекс упражнений для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте Вашей профессии в эфире национального телеканала в программе «Зарядка с ученым».

Вас увидят миллионы людей с разной физической подготовленностью и группой здоровья. Вам необходимо подобрать упражнения для мышц шеи, мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц рук и ног с учетом уровней сложности и противопоказаний.

Подготовьте план-конспект из 5 упражнений, которые можно выполнять дома с минимальным количеством спортивного инвентаря.

Смоделируйте свое выступление в качестве приглашенного гостя телепрограммы.

7. Создание студентом субъективного образовательного продукта:

Оформите план-конспект комплекса упражнений с учетом дозировки, ограничений, противопоказаний к выполнению упражнений. Продемонстрируйте на занятии свой образовательный продукт. Прикрепите задание (план-конспект) на образовательной платформе «Moodle».

8. Открытое задание на обобщение темы занятия:

Как Вы полагаете, какие комплексы групп упражнений для снижения умственного и психофизического напряжения наиболее будут востребованы в контексте Вашей будущей профессии? Аргументируйте свой ответ.

9. Критерии оценивания:

- *использование креативного компонента в создании образа ученого и выбора групп упражнений для демонстрации;*
- *структура подачи упражнений (от простого к сложному, количеству одновременно задействованных мышц);*
- *наличие общих методических указаний (от техники выполнения упражнений до возможных противопоказаний и ограничений).*

10. Организация рефлексии:

Предложить студентам обсудить способы применения различных групп упражнений и их сочетание на следующем практическом занятии.

Для реализации эвристических занятий студентам было предложено разделиться на малые группы по 7 человек. Каждая группа подготовила комплекс физических упражнений, предложив следующие темы: «Шея – всему голова», «Правильная осанка – ключ к успеху», «Готовь пресс зимой», «Сильные ноги для продуктивного дня».

В процессе эвристического занятия первая группа подобрала и разработала комплекс упражнений для укрепления мышц шеи, профилактике шейного остеохондроза, упражнения для снятия физического напряжения мышц. В процессе подготовки комплекса студенты отметили, что подбирали упражнения таким образом, чтобы их можно было выполнять в течение рабочего дня как в сидячем положении, так и в положении стоя. Особый акцент студенты сделали на взаимосвязи этого комплекса упражнений с их будущей профессией, оценив преимущества использования комплекса также в процессе учебы в университете.

Вторая группа студентов сосредоточилась на группе упражнений по укреплению мышц спины и формировании правильной осанки. Студенты предложили упражнения с минимальным количеством использования инвентаря (гимнастический коврик и стул), демонстрируя упражнения в положении лежа и сидя. В результате рефлексии группы студентов, выполняющих данное занятие, было отмечено, что для реализации этого комплекса студенты адаптировали упражнения с учетом простоты исполнения и степени эффективности упражнения.

Группа студентов, разрабатывающая комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, обратила внимание на упражнения, выполняемые в положении лежа, тем самым, подчеркнув в процессе анализа занятия, ограниченность использования данного комплекса. При этом студенты отметили, что, проведя подготовку по сбору и подаче материала, на собственном опыте заметили взаимосвязь укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины, оценивая двойной положительный эффект данного комплекса. Также обучающиеся обратили внимание, что разнообразие упражнений для укрепления мышц брюшного пресса позволяет подобрать упражнения с учетом персональной физической подготовленности, физического состояния и наличия заболеваний.

Четвертая группа студентов еще в начале демонстрации собственного образовательного продукта обозначила необходимость укрепления мышц ног, ягодиц и таза в контексте будущей профессии. Ведя преимущественно сидячий образ жизни, студенты-физики наиболее подвержены ослаблению связочно-

мышечного аппарата нижних конечностей. Группа предложила комплекс упражнений, выполняемых в положениях стоя и лежа, сопроводив подробными методическими указаниями, показаниями и противопоказаниями.

Заключение. В процессе подведения итоговой рефлексии открытого (эвристического) занятия, студенты отметили, что возможные сложности с организацией собственной образовательной деятельности с большим объемом информации были успешно решены в самом начале занятия при распределении студентов на малые группы. Также конкретизирование формы ожидаемого образовательного продукта облегчает процесс подготовки и создания комплексов упражнений, а взаимосвязь личных потребностей в изучении материала способствует мотивации студентов. В данном случае происходит самореализация студента через создание собственного образовательного продукта. Отмечая положительную творческую составляющую и изначально предполагаемый положительный результат открытого занятия, в отличие от занятий закрыто типа, где правильный ответ уже известен, студенты снимают психоэмоциональное напряжение, что благотворно влияет и настраивает на дальнейшую продуктивную деятельность. Следует подчеркнуть, что в процессе составления занятий открытого (эвристического) типа необходимо также учитывать наличие личностно значимого компонента и детализированного алгоритма выполнения задания. Следовательно, при учете всех вышеперечисленных аспектов, эвристические занятия могут быть успешно внедрены в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вашкевич, К. С. Роль социально-личностных компетенций в формировании готовности студентов к профессиональной деятельности / К. С. Вашкевич // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Пед. науки. – 2023. – № 2. – С. 24–26.
2. Король, А. Д. Как разработать открытое (эвристическое) задание. Разработки участников оргдеятельностного семинара, анализ, рефлексии: практикум / А. Д. Король. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 83 с.
3. Король, А. Д. Технологии эвристического обучения в высшей школе: теория и практика : метод. пособие / А. Д. Король. – Минск: Вышэйшая школа, 2020. – 189 с., ил.

ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАКТИКИ ЙОГИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

О. А. Веденина, П. А. Лукиных

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: vo_74@mail.ru*

В статье рассматривается состояние студентов высших учебных заведений, находящихся в условиях низкой физической активности, и влияние на них йоги, которая является эффективным средством повышения мотивации к занятиям физической культурой и улучшения общего состояния здоровья. Исследования показывают, что йога способствует развитию гибкости, силы и координации, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса и улучшая настроение. Также рассматриваются различные направления йоги, такие как акро-йога и парная йога, которые не только обогащают уроки физкультуры, но и способствуют социальному сплочению учащихся.

The article deals with the condition of students of higher education institutions, who are under conditions of low physical activity, and the influence of yoga on them, which is an effective tool to increase motivation for physical exercise and improve overall health. Studies show that yoga promotes the development of flexibility, strength and coordination, as well as positively affects the psycho-emotional state, reducing stress levels and improving mood. Different areas of yoga, such as acro yoga and couples yoga, are also discussed, which not only enrich physical education classes but also promote social bonding among students.

Ключевые слова: йога; студенты; физическая активность; акро-йога; парная йога; здоровье; стресс; мотивация; физическое воспитание.

Keywords: yoga; students; physical activity; acro-yoga; paired yoga; health; stress; motivation; physical education.

Актуальность работы состоит в том, что студенты университетов по большинству направлений подготовки имеют низкую физическую активность из-за сидячего образа жизни и недостатка занятий спортом. Это может приводить к различным негативным последствиям для здоровья, как, например, ухудшение деятельности сердечно-сосудистой системы, снижение мышечной массы, проблемы с осанкой и увеличение уровня стресса. При этом из-за загруженности в учебном заведении у обучающихся высшей школы может не быть времени на полноценные занятия спортом, а домашние тренировки студенты не рассматривают из-за отсутствия места или специального оборудования. Поэтому для повышения мотивации к занятиям физической активностью можно подключить направления, отходящие от стандартной программы по физической культуре. В этом случае йога может помочь педагогам разнообразить занятия, а студентам повысить мотивацию к спорту и открыть для себя новую практику.

Концептуальные основы йоги восходят к древней индийской философии. Сейчас существует большое разнообразие школ и стилей йоги, таких как Айенгар, Вини-йога, Шивананда и другие. Каждая из этих школ делает акцент на различных аспектах практики, включая физические позы (асаны), дыхательные техники (пранаяма), глубокую релаксацию и медитацию. Эти практики способствуют развитию осознанности и могут привести к более глубоким состояниям сознания.

Использование йоги в качестве терапевтического метода началось в начале XX века и активно исследует психофизиологические преимущества различных компонентов практики. Физические упражнения (асаны) помогают улучшить гибкость, координацию и силу тела, в то время как дыхательные техники и медитация способствуют успокоению ума и повышению концентрации. Это, в свою очередь, развивает осознанность и снижает уровень тревожности, что может значительно повысить качество жизни [3].

Дополнительные положительные эффекты практики йоги могут включать снижение стресса, нормализацию артериального давления, а также улучшение настроения, устойчивости к стрессу и регуляции метаболизма.

Йога – один из популярнейших видов физической активности, идеально подходящий для занятий в любом месте, кажущийся простым лишь на первый взгляд, но на самом деле, как и любая форма нагрузки, имеющий ряд особенностей и нюансов. Практика йоги предлагает множество физических преимуществ, которые способствуют улучшению общего состояния здоровья. Одним из основных аспектов является укрепление мышц, благодаря устойчивому принятию человеком статичной позы. Регулярные занятия йогой способствуют развитию силы и поднятию тонуса всех групп мышц, что делает тело более сильным и устойчивым к физическим нагрузкам.

Гибкость и подвижность также значительно улучшаются благодаря разнообразным асанам, способствующим растяжению и укреплению мышц, а также повышающим подвижность суставов. Это особенно важно для предотвращения травм и возрастных изменений в организме.

Кроме того, йога способствует коррекции осанки. Правильное выполнение асан помогает развивать осанку, благодаря чему уменьшает нагрузку на позвоночник, тем самым снижая боли в спине. Улучшение состояния позвоночника связано с укреплением мышц спины и кора, что в свою очередь влияет на общее самочувствие.

Регулярная практика йоги также положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы человека. Занятия йогой, в том числе, могут снижать уровень артериального давления и холестерина, а еще улучшать кровообращение, тем самым снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В своем исследовании О. А. Малушко акцентирует внимание на многочисленных преимуществах йоги по сравнению с традиционными методами физического воспитания, а также на ее соответствии основным принципам физической культуры [2]. Автор рассматривает направления «Акро-йога» и «Парная йога». Акро-йога – новая практика, сочетающая элементы акробатики и тайского массажа, дополнительно предлагая при этом творческий подход к занятиям.

Данное направление йоги интересно молодежи благодаря своей динамичности и эстетике. Участие в акро-йоге требует от нескольких человек выполнения определенных ролей (база, летчик, страхующий), что способствует развитию командной работы и взаимопомощи. Парная йога, как следует из названия, включает выполнение асан вдвоем, что позволяет партнерам равномерно распределять нагрузку и улучшать качество выполнения поз. Это способствует более глубокому пониманию дыхательных техник и движений, а также формирует доверие между партнерами.

Автор подчеркивает важность теоретических знаний для эффективного занятия йогой. Понимание влияния асан на организм, правильного дыхания и гигиенических аспектов занятий является необходимым для безопасной и продуктивной практики. О. А. Малушко исследует пользу практик йоги среди студентов высших учебных заведений и приходит к выводу о положительном влиянии этого вида физической нагрузки на данную социальную группу. Йога эффективно решает задачи физического воспитания, такие как оптимизация физического развития, формирование двигательных навыков и развитие личности. Кроме того, данную практику легко внедрить в вузы благодаря отсутствию необходимости в специальном инвентаре.

В исследовании В. Д. Иванова и С. А. Ярушина также подчеркивается польза йоги для студентов высших учебных заведений [1]. Текст описывает результаты опытно-экспериментальной работы, в которой использовались элементы фитнес-йоги в рамках занятий по физической культуре. Исследование проводилось с двумя группами студенток, и его результаты фиксируют положительные изменения в показателях, таких как функциональные возможности дыхательной системы.

Также авторы, помимо физических аспектов самочувствия студентов, акцентируют внимание на психологических: повышении настроения и снижении уровня стресса.

В. Д. Иванов и С. А. Ярушин также подчеркивают простоту организации занятий и отсутствие специального оборудования, что делает возможным проведение занятий по йоге в учебном заведении. Так, внедрение фитнес-йоги в учебный процесс по физической культуре может повысить интерес студентов к занятиям и стимулировать их к самостоятельным тренировкам.

Как О. А. Малушко, так и О. А. Иванов с С. А. Ярушиным пришли в своих исследованиях к пониманию значимости йоги для студентов высших учебных заведений, однако указанные ученые концентрировались на ее различных аспектах. Так, О. А. Малушко больше интересовали направления акро-йоги и парной йоги, в то время как В. Д. Иванов и С. А. Ярушин отдавали предпочтение изучению такого адаптированного и современного направления, как фитнес-йога, также подходящего для проведения занятий со студентами.

При этом работы В. Д. Иванова и С. А. Ярушина связаны с осмыслением результатов опытно-экспериментальной работы, направленной на интеграцию фитнес-йоги в занятия по физической культуре. Исследователи отметили положительные изменения в функциональных возможностях дыхательной системы обучающихся, а также улучшение их настроения и снижение уровня стресса. В

качестве положительных моментов работы были зафиксированы простота организации занятий йогой и отсутствие необходимости в специальном оборудовании, что свидетельствовало о простоте включения йоги в учебный процесс.

Можно сделать вывод о том, что результаты обоих указанных выше исследований подтвердили пользу использования йоги для организации занятий со студентами, хотя и с разных сторон: если О. А. Малушко уделяет основное внимание достаточно специфическим направлениям йоги, то В. Д. Иванова и С. А. Ярушина больше интересовали результаты физической активности, связанной с йогой, а также влияние йоги на общее самочувствие студентов.

Следовательно, йога может использоваться как универсальный инструмент, способный улучшить как физическое, так и психическое состояние студентов, а также укрепить социальные связи и эмоциональное благополучие.

Однако внедрение йоги в учебный процесс высшей школы должно производиться с учетом ряда условий, призванных способствовать разнообразию и эффективности занятий.

Так, необходимо включить элементы йоги в учебные занятия по физической культуре, причем делать это лучше постепенно. Например, на первом этапе каждое занятие со студентами можно начинать с короткой разминки, в которой используются простые асаны из йоги, что помогает обучающимся расслабиться и подготовиться к дальнейшей физической активности, успокоиться и сосредоточиться.

В дальнейшем можно переходить к организации занятий по фитнес-йоге, включающие изучение более сложных асан и дыхательных техник. Такие занятия целесообразно проводить как в рамках учебных занятий по физической культуре, так и в рамках самостоятельных занятий студентов, кружков, факультативов и т. д. Все это будет способствовать более глубокому пониманию обучающимися философии йоги и ее влияния на здоровье, а также развитию необходимых физических качеств, таких как гибкость, сила и др.

С учетом исследования О. А. Малушко необходимо также обратить на потенциал таких направлений, как парная йога и акро-йога, способствующих укреплению социальных связей между обучающимися (в том числе в рамках учебной группы), развитию навыков командной работы и взаимопомощи. При этом преподаватель должен стараться создавать во время занятия комфортную атмосферу, которая должна ассоциироваться у студентов с йогой и физической культурой в целом.

Конечно, преподавателю физической культуры самому необходимо изучить технику выполнения упражнений, иначе будет сложно обеспечить безопасность и достижение требуемых результатов обучающихся. Также преподаватель должен давать студентам квалифицированные рекомендации по использованию современных технологий, интернет-ресурсов, онлайн-курсов и видеоуроков, позволяющих обучающимся развивать свои навыки в йоге в свободное время, что особенно важно для студентов, не имеющих по тем или иным причинам возможности регулярно посещать учебные занятия по физической культуре в университете, но заинтересованных в том, чтобы практиковать йогу самостоятельно.

Таким образом, можно заключить, что йога представляет собой универсальный инструмент, который может быть использован для улучшения не только физического, но и психологического состояния студентов. Интеграция йоги в учебный процесс по физической культуре университета следует осуществлять разными путями: через включение элементов йоги в традиционные учебные занятия, самостоятельную работу студентов, использование потенциала современных технологий и т. д. Комплекс таких мероприятий позволит не только разнообразить учебный процесс, но и будет способствовать развитию у обучающихся навыков командной работы и укреплению социальных связей, что особенно важно для студенческой среды. Йога позитивно влияет на психологическое здоровье студентов, что становится особенно важным в период сессии.

Следовательно, йога может стать крайне важной составляющей системы физического воспитания в университетах и способствовать формированию здорового образа жизни среди молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – С. 427–433. – EDN VXRPYV.
2. Малушко, О. А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента / О. А. Малушко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации : Материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Орехово-Зуево, 25 марта 2016 года. – Орехово-Зуево : ГГТУ, 2016. – С. 73-79. – EDN VXXBFB.
3. Büssing A. et al. Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews // Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. – 2012. – Т. 2012. – №. 1. – С. 165–410.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Е. Б. Величко¹, С. Б. Скидан²

¹*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь*

²*ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», г. Мозырь, Республика Беларусь
e-mail: lenka_velichko@mail.ru, skidan.s.b.1980@mail.ru*

В статье раскрываются особенности применения методики парадоксального дыхания А.Н. Стрельниковой и системы дыхательных упражнений Г. Чайлдс «Body flex» на занятиях по физическому воспитанию для студентов специальной медицинской группы. Показаны методологические основы и значимые аспекты применения дыхательной гимнастики. Аргументировано показано, что данное средство направлено на улучшение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем у студентов учреждения высшего образования.

The article reveals the peculiarities of application of A.N. Strelnikova's method of paradoxical breathing and G. Childers' system of breathing exercises "Body flex" in physical education classes for students of a special medical group. Methodological bases and significant aspects of application of respiratory gymnastics are shown. It is argued that this means is aimed at improving the functional capabilities of respiratory and cardiovascular systems in students of higher education.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика; студенты; функциональные возможности; специальная медицинская группа.

Keywords: breathing exercises; students; functional capabilities; special medical group.

В настоящее время в образовательном пространстве учреждений высшего образования не теряет свою актуальность вопрос сохранения и укрепления здоровья обучающейся молодежи. По этой причине особое место в процессе здоровьесбережения занимает вопрос организации физического воспитания в специальных медицинских группах.

По данным ряда исследований количество молодых людей, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, в Республике Беларусь неуклонно растет [1–3.].

В связи с этим процессу организации физического воспитания в специальных медицинских группах (СМГ) уделяется значительное внимание как со стороны государственных органов, врачей, так, безусловно, и педагогов.

В решении этой проблемы одно из первых мест занимает правильный выбор современных оздоровительных технологий, подразумевающих комплексное использование средств физической культуры для приобщения обучающейся молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями не только в учебное, но также и во внеучебное время. Особое место в ходе этой дея-

тельности будут занимать принципы систематичности, научности, доступности выбранных средств. Одним из таких средств, отвечающих выше названным требованиям, по нашему мнению, является дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика представляет собой специально подобранный комплекс научно обоснованных упражнений, направленных на увеличение функциональных возможностей дыхательной системы [4, с. 6].

Существует много видов дыхательных гимнастик и практик, в том числе и авторских, например, методики: Н. А. Агаджаняна, К. П. Бутейко, В. П. Кривцуна, Лео Кофлера, С. Н. Кучкина, М. С. Норбекова, Ю. И. Першина, А. Н. Стрельниковой, Б. С. Толкачева, В. Ф. Фролова, Г. Чайлдера и др.

Ряд авторов считают, что различные варианты дыхательной гимнастики можно использовать на занятиях группы СМГ, так как они применяются для лечения и профилактики ряда заболеваний, борьбы с избыточным весом, а также на этапе реабилитации после перенесенных заболеваний или же операций. Это связано с тем, что они просты в исполнении [5, с. 138].

Цель исследования – разработка и апробация экспериментальной методики, основанной на применении дыхательной гимнастики для развития функциональных возможностей у студентов УВО.

Методы исследования: теоретический анализ и синтез, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической обработки данных.

Результаты исследования. Исследовательская работа осуществлялась на базе Белорусского государственного университета. В исследовании принимали участие студенты специальной медицинской группы факультета международных отношений (ФМО) ($n = 18$ студентов). Из них 9 составили экспериментальную группу (ЭГ) и 9 контрольную (КГ).

Исследования проводились в несколько этапов. На первом этапе было проведено тестирование: антропометрия, состояния дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи), сердечно-сосудистой системы – частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), проба с дозированной физической нагрузкой Мартине (20 приседаний за 30 с).

На втором этапе в процесс физического воспитания студентов СМГ ЭГ была включена экспериментальная методика использования дыхательной гимнастики «Дыхательные упражнения – путь к здоровью».

На третьем этапе было проведено повторное тестирование для определения эффективности разработанной методики, анализ итогов использования предложенной разработки в физическом воспитании студентов СМГ.

КГ занималась по традиционной программе по физическому воспитанию для групп СМГ. В ЭГ в процесс физического воспитания была включена специально разработанная методика, основанная на применении специально подобранных дыхательных упражнений.

Данная методика включала в себя следующие положения:

- возможность коррекции соматического здоровья занимающихся [6, с. 204];

- повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся;
- формирование мотивации к систематическим занятиям с целью повышения функциональных возможностей студентов;
- ориентирование на профилактику и поддержание здоровья студентов.

Экспериментальная методика основана на сочетании методики парадоксального дыхания А. Н. Стрельниковой (активный вдох, дыхание поверхностное, сочетание дыхательных упражнений с физическими упражнениями динамического характера во время вдоха, выполнение упражнений без задержки дыхания) и система дыхательных упражнений Г. Чайлдс «Body flex» (активный выдох, сочетание дыхательных упражнений с физическими упражнениями статического характера на задержке дыхания) [7, с. 185].

Программа занятий включала обучение комплексам дыхательных упражнений (рисунок).

Например, комплекс дыхательных упражнений по методике А. Н. Стрельниковой включал: «Отбросим болезнь», «Обними плечи», «Кошка», «Рок-н-ролл», «Полуприседания», «Большой маятник»), а комплекс по методике Чайлдс – «Лев», «Уродливая гримаса», «Боковая растяжка», «Брюшной пресс», «Ножницы», «Кошка», «Маятник», «Косой пресс» [8, с. 17].

Занятия дыхательной гимнастикой были направлены на:

- увеличение экскурсии легких и укрепление дыхательной мускулатуры;
- нормализации работы сердечно-сосудистой системы;
- развитие навыка правильного дыхания путем соотношения вдоха и выдоха;
- обучение умению контролировать дыхание в ходе выполнения физических упражнений.

При обучении комплексам упражнений необходимо придерживаться принципов последовательности (изучать более простые упражнения, затем более сложные), сознательности, постепенности, и учитывать аспекты применения дыхательной гимнастики в процессе физического воспитания студентов СМГ:

- для сознательного управления дыханием необходимо проводить разъяснительные беседы, воркшопы, дискуссии, коворкинг и др. формы работы;
- для обучения правильному дыханию следует начинать со статических дыхательных упражнений;
- для увеличения подвижности диафрагмы, повышения тонуса мышц брюшного пресса и межреберной мускулатуры при выполнении динамических дыхательных упражнений целесообразно водить в занятия отягощения в виде мешочка с песком (1,5–2 кг), гантелей, гимнастических палок [9, с. 290];
- для усиления вдоха или выдоха во время выполнения дыхательных упражнений следует произвольно изменять соотношение времени вдоха и выдоха.

Занятия проходили в течении весеннего семестра два раза в неделю согласно расписанию. Далее было проведено повторное тестирование, результаты которого были сопоставлены с исходными данными.

«Дыхательные упражнения – путь к здоровью»

Цель – обучение занимающихся комплексу упражнений, направленных на увеличение функциональных возможностей дыхательной системы

Вводная часть: подсчет пульса, частоты дыхания
(обучение правильному измерению пульса, например, на лучевой или сонной артерии расположить 2, 3, 4-й пальцы и провести подсчет пульса в течение 60 с се-

Подготовительная: построение, рапорт дежурного, сообщение задач занятия; повторение строевых упражнений (повороты: налево, направо, кругом); пульсометрия; ходьба в чередовании с бегом; упражнения на восстановление дыхания; построение в колонну по 3 в движение; комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов, ОРУ без предметов.

Основная: обучение управлению правильным дыханием по методике

А.Н. Стрельниковой, например:

«**Ладшки**» (4 раза по 8 вдохов).

И.П. – Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук на уровне плеч ладонями вперед.

1 – Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак.

2 – И.П.

«**Насос**» (накачивание шины) (4 раза по 8 движений в каждом подходе)

И.П. – стойка с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки, спина расслаблены.

1 – Плавный наклон вперед, с одновременным коротким вдохом.

2 – И.П.

«**Большой маятник**» (4 раза по 8 движений в каждом подходе)

И.П. – О.с.

1 – наклон вниз (тянуться кончиками пальцев к коленям), резкий вдох.

2 – И.П. (поясница прогибается), кисти к плечам (обнимают плечи).

«**Кошка**» (4 раза по 8 движений в каждом подходе)

И.П. – О.с.

1 – «Пружинистое» приседание, с поворотом туловища в правую

2 – И.П.

3–4 – то же в левую сторону и левую сторону поочередно.

Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса.

«**Перекаты**» с правой ногой впереди (4 раза по 8 движений в каждом подходе)

И.П. – ноги шире плеч, правая спереди (на нее перемещается масса тела)

1 – Перенос центра тяжести на правую, полуприсядь – вдох.

2 – перенос центра тяжести на левую; присед и резко нюхаем воздух – вдох.

Вперед – назад, вдох – вдох.

«**Перекаты**» с левой ногой впереди (то же).

Упражнения для развития двигательных способностей (сила, гибкость, быстрота, координация). Подвижные игры и эстафеты малой и средней интенсивности.

Заключительная: ходьба с движением рук; построение; подсчет пульса; подведение итогов занятия; рефлексия; домашнее задание – индивидуально.

Рисунок – Экспериментальная методика по обучению дыхательным упражнениям

Результаты указывают на то, что средние величины ЧСС в покое ЭГ до эксперимента составила $84,2 \pm 1,0$ уд./мин, после эксперимента – $82,7 \pm 1,0$ уд./мин. В КГ ЧСС в покое ЭГ до эксперимента $85,1 \pm 1,0$ уд./мин, после эксперимента – $84,4 \pm 1,0$ уд./мин.

Показатели артериального давления: средние величины артериального систолического давления до эксперимента и после эксперимента остались практически без изменений: в ЭГ – $111,3 \pm 1,0$ мм Нг, КГ – $110,5 \pm 1,1$ мм Нг, диастолического в ЭГ – $71,4 \pm 0,8$ мм Нг в КГ = $72,2 \pm 1,1$ мм Нг.

Показатели пробы Генчи до эксперимента в ЭГ – $26,2 \pm 0,7$ у. е, после – $31,1 \pm 0,3$ у. е. В КГ до эксперимента $26,7 \pm 0,2$ у. е, после – $28,1 \pm 0,7$ у. е. Показатели пробы Штанге в ЭГ – $48,1 \pm 0,5$ у. е, после – $51,1 \pm 0,5$ у. е. В КГ до эксперимента $47,7 \pm 0,3$ у. е, после – $49,3 \pm 0,2$ у. е.

Функциональная проба с дозированной физической нагрузкой Мартине (20 приседаний за 30 с). Если показатель качества реакции ССС на нагрузку (усл. ед) находится в диапазоне от 0,5 до 1 усл. ед., то реакция на физическую нагрузку считается нормотонической.

На практике часто применяют и более дифференцированную оценку ПКР: 0,1-0,2 нерациональная реакция, 0,3–0,4 – удовлетворительная реакция, 0,5–1,0 хорошая реакция, более 1,0 нерациональная реакция. В этой пробе еще одним важным показателем является время восстановления. Период восстановления – это время в минутах, в течение которого показатели гемодинамики возвращаются к исходному уровню [10, с. 8].

Для определения реакции со стороны ССС нами были учтены изменения показателей ЧСС и АД, как минимального, так и максимального, длительность восстановления после приседаний. Расчет прироста ЧСС и АД проводили с учетом показаний до начала функциональной пробы и на 1 мин восстановления. Полученные данные по приросту ЧСС в ЭГ составили 56,6 % и АД – 76 %, в КГ – 58,7 % ЧСС и 79 % АД. Таким образом, прирост по АД больше прироста по ЧСС, что указывает на экономичную работу ССС.

Характер сдвигов ЧСС, а также время восстановления пульса при пробе Мартине свидетельствуют о срочной адаптации и приспособительных возможностях системы кровообращения студентов СМГ. Для повышения функциональных возможностей студентов группы СМГ физические нагрузки повышались постепенно; применялись дыхательные упражнения и упражнения из восточных практик для повышения приспособительной реакции на нагрузку.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение дыхательных практик в процессе физического воспитания студентов СМГ является целесообразным, благодаря наличию возможности:

- восстановления техники правильного дыхания за счет обучения рациональному соотношению вдоха и выдоха;
- обучения трем типам дыхания и сочетанию дыхательных упражнений разных режимов;
- усиления оздоровительного эффекта упражнений на подготовленный к нагрузкам организм занимающихся при условии их применения в основной части занятия [7 с. 192];

- улучшения умственной работоспособности из-за активного насыщения крови кислородом;
- развития навыка правильного дыхания и умения произвольно контролировать дыхание в ходе двигательной активности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Соболева, Л. Г. Комплексная оценка здоровья школьников г. Гомеля / Л. Г. Соболева, Т. М. Шаршакова, О. В. Шульга // Проблемы здоровья и экологии. – 2013. – № 4 (38). – С.136–140 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-otsenka-zdorovya-shkolnikov-g-gomelya> – Дата доступа: 26.09.2024.
2. Старовойтова, Т. Е. Результаты исследований исходного физического состояния студенток специальной медицинской группы МГУ им. А.А. Кулешова / Т. Е. Старовойтова // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ : Междунар. науч. конгр., Минск, 23–25 июня 1999 г. : в 2 ч. / под ред. Б. Н. Рогатина [и др.]. – Минск : Тесей, 1999. – Ч. II. – С. 308–311.
3. Аношко, В. Г. Биоинформационные оздоровительные технологии обучения в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / В. Г. Аношко, С. Г. Аношко, Ю. В. Старовойтова // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XI Междунар.науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию УО «ГГУ Ф. Скорины». – Ч. 2. – Гомель, 2015. – С. 3–4.
4. Кривцун, В. П. Дыхательные гимнастики в оздоровительной физической культуре : метод. рекомендации / В. П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. – 48 с.
5. Дыхательная гимнастика у студентов при проведении занятий лечебной физической культуры / И. А. Ерошенко [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dyhatelnaya-gimnastika-u-studentov-pri-provedenii-zanyatii-lechebnoy-fizicheskoy-kultury> – Дата доступа: 06.10.2024.
6. Богоева, М. Д. Дыхательные упражнения как средство коррекции состояния здоровья студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы / М. Д. Богоева, О. Г. Румба, А. А. Горелов // БЕРЕГИНЯ.777.СОВА. – 2011. – № 2 (9). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dyhatelnye-uprazhneniya-kak-sredstvo-korreksii-sostoyaniya-zdorovya-studentov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-serdechno-sosudistoy> – Дата доступа: 02.08.2024.
7. Копейкина, Е. Н. Оздоровление студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы средствами дыхательной гимнастики / Е. Н. Копейкина, О. Г. Румба, А. А. Горелов // БЕРЕГИНЯ.777.СОВА. – 2009. – № 2 (2). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovlenie-studentok-s-narusheniyami-v-sostoyanii-dyhatelnoy-sistemy-sredstvami-dyhatelnoy-gimnastiki> – Дата доступа: 22.07.2024.
8. Копейкина, Е. Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Н. Копейкина; Государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. СПб., 2010. – 27 с.
9. Бирагов, В. С. Современные методы лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы / В. С. Бирагов, А. Н. Доева // Вестник ГУУ. – 2015. – № 7. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-metody-lechebnoy-fizicheskoy-kultury-pri-zabolevaniyah-dyhatelnoy-sistemy> – Дата доступа: 22.07.2024.
10. Буйкова, О. М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре : учебное пособие / О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Курс лечебной физкультуры и спортивной медицины, Кафедра физического воспитания – Иркутск : ИГМУ, 2017. – 24 с.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Л. А. Гольм, И. Ю. Бирдигулова, А. А. Черепанова

*ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
г. Красноярск, Российская Федерация
e-mail: annavlasenko7@gmail.com*

В статье представлены результаты педагогического исследования, направленного на определение уровня развития физической подготовленности студентов с использованием средств и методов скандинавской ходьбы. В исследовании приняло участие 50 студентов 1–3-го курса, занимающихся на специализации «Комплексная специализация». Показано положительное влияние использования скандинавской ходьбы в процессе физического воспитания студентов.

The article presents the results of a pedagogical study aimed at determining the level of development of physical fitness of students using the means and methods of Scandinavian walking. The study involved 50 1st-3rd year students engaged in the specialization "Complex specialization". The positive influence of the use of Scandinavian walking in the process of physical education of students is shown.

Ключевые слова: скандинавская ходьба; студенты; физическое воспитание; физическая подготовленность.

Keywords: Nordic walking; students; physical education; physical fitness.

Скандинавская ходьба как средство повышения уровня физической подготовленности студентов приобретает все большую популярность в образовательных учреждениях по всему миру. Методика использования специализированных палок для ходьбы позволяет не только улучшить физические показатели, но и способствует общему оздоровлению организма. Этот вид активности идеально подходит для студентов, обеспечивая им гармоничное сочетание кардионагрузки и тренировки основных групп мышц [2].

Скандинавская ходьба, известная также как Nordic Walking, возникла в Финляндии в начале XX века. Она была разработана как вид тренировочной подготовки лыжников в бесснежный период. В то время лыжники использовали этот метод тренировочных воздействий, чтобы не потерять форму и подготовиться к зимнему сезону. С течением времени скандинавская ходьба была адаптирована для широкого круга людей, включая студентов, нуждающихся в регулярной физической активности [4].

Одним из главных преимуществ скандинавской ходьбы является ее доступность. Для занятий не требуется специальная подготовка или дорогое оборудование, за исключением самих палок, которые можно приобрести по доступной цене в любом спортивном магазине. Более того, занятия можно проводить как на закрытых стадионах, так и на улице, что позволяет легко включить данный вид

физической активности в процесс физического воспитания студентов в рамках изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт».

Научные исследования подтверждают, что скандинавская ходьба повышает выносливость, улучшает тонус мышц и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Для студентов, в особенности тех, кто много времени проводит за учебной и подготовкой к экзаменам, регулярные занятия скандинавской ходьбой становятся отличной возможностью снять напряжение и улучшить концентрацию. Благодаря активации более 90 % всех мышц тела скандинавская ходьба эффективно сжигает калории и помогает поддерживать здоровый вес, что особенно важно для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни [3].

Скандинавская ходьба сочетает в себе элементы классической ходьбы и некоторых видов силовых упражнений. Основные преимущества этой активности включают:

- увеличение выносливости и силы. Благодаря задействованным палкам во время скандинавской ходьбы активно работают мышцы рук, плеч и спины, что увеличивает общую нагрузку и способствует развитию общей выносливости;
- улучшение осанки. Использование палок способствует поддержанию правильной осанки и распределению нагрузки по всему телу, что важно для студентов, проводящих много времени за учебниками и компьютерами;
- повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия скандинавской ходьбой укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшая работу сердца и легких;
- снижение уровня стресса. Поскольку ходьба на свежем воздухе способствует выработке эндорфинов, она помогает бороться с депрессией, улучшает настроение и повышает общий жизненный тонус. Это особенно актуально в периоды повышенной учебной нагрузки, когда уровень стресса, как правило, возрастает [1].

Данное исследование по выявлению влияния скандинавской ходьбы на уровень физической подготовленности студентов проводилось в Сибирском федеральном университете. В педагогическом исследовании приняли участие 50 студенток, учащихся 1–3-го курсов. Все студенты занимаются на специализации «Комплексная специализация». Для определения экспериментальной и контрольной группы исследования в начале педагогического воздействия были проведены контрольные тестирования физической подготовленности студенток по программе контрольных нормативов, утвержденных для специализации «Комплексная специализация» в осеннем семестре для девушек. Список контрольных нормативов, по которым было проведено тестирование на начальном этапе исследования: Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см), Бег 2 км (мин: с), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). Результаты контрольных испытаний представлены в таблице 1.

Анализ результатов проведенного контрольного тестирования на начальном этапе эксперимента позволил определить контрольную и экспериментальную группу, а их обработка методами математической статистики с помощью критерия Стьюдента позволило определить однородность исследуемых групп.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний по определению уровня физической подготовленности в контрольной и экспериментальных группах в начале эксперимента (Т табл = 2,06, при $p = 0.05$)

Тесты	Контрольная группа (n = 25)	Экспериментальная группа (n = 25)	Т _{эксп}	Р
	$X \pm m$	$Y \pm m$		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	$4,5 \pm 0,12$	$4,7 \pm 0,15$	0,64	>
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	$21,9 \pm 4,2$	$22,3 \pm 3,5$	0,58	>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	$7,9 \pm 2,2$	$7,7 \pm 1,8$	0,25	>
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, см	$154,4 \pm 12,5$	$160,4 \pm 10,2$	1,01	>
Бег 2 км, мин: с	$13:05 \pm 6,2$	$13:44 \pm 7,3$	0,82	>

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября по декабрь 2024 г. Учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» на специализации «Комплексная специализация» проводится в лесном массиве Эко-парка «Гремячая грива» или на близлежащих открытых плоскостных сооружениях кампуса Сибирского федерального университета. Периодичность занятий два раза в неделю.

Учебный процесс у студентов контрольной группы был выстроен следующим образом: чередование занятий общей физической подготовкой и занятий с использованием средств спортивного ориентирования.

Учебные занятия по физическому воспитанию у студентов экспериментальной группы проводились с использованием скандинавской ходьбы. Студенты были ознакомлены с основными правилами, которые включают в себя занятия скандинавской ходьбой, а именно:

1. Правильная осанка и позиционирование тела. Особое внимание уделяется осанке. Нужно идти прямо, слегка наклоняя тело вперед. Это способствует более естественному и эффективному использованию палок.

2. Работа рук и ног. Движение рук должно быть таким же, как при обычной ходьбе, но с акцентом на использование палок. Палки необходимо держать наклонно, позволяя им естественно касаться земли под углом. Это помогает задействовать мышцы верхней части туловища и варьировать интенсивность тренировочных воздействий.

3. Шаг и ритм. Шаги должны быть естественными и ритмичными, без чрезмерного увеличения длины шага. Важно сохранять плавный и устойчивый ритм, позволяющий поддерживать постоянный уровень нагрузки.

4. Выстраивание паттерна дыхания. Для повышения эффективности занятий с использованием скандинавской ходьбы необходимо выстроить правильный паттерн дыхания у студентов. Вдох необходимо осуществлять через нос, а выдох через рот — это способствует повышению уровня кислорода в крови и улучшает общую выносливость организма.

На занятиях по физическому воспитанию с использованием средств скандинавской ходьбы для разнообразия тренировочного воздействия на организм студентов использовались следующие методы скандинавской ходьбы:

В первый месяц педагогического воздействия использовалась базовая методика для начинающих. Эта программа включает в себя ознакомление с основными правилами и техникой скандинавской ходьбы, обучение правильному удержанию палок и простым упражнениям для разогрева мышечно-связочного аппарата и суставов.

Далее использовался интервальный метод — чередование интенсивной ходьбы и более спокойного темпа это эффективно влияет на метаболизм и повышает уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

На последнем этапе педагогического воздействия использовалась комплексная программа на выносливость (силовую и скоростную). В занятия на включались имитационные упражнения из лыжного спорта, а также ходьба в гору и под уклон.

По окончании педагогического эксперимента вновь было проведено контрольное тестирование, включающее в себя те же контрольные испытания, что и в начале педагогического эксперимента. Результаты проведенного тестирования уровня физической подготовленности студентов как в контрольной, так и в экспериментальной группе, представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний по определению уровня физической подготовленности в контрольной и экспериментальных группах в начале эксперимента (Т табл = 2,06, при $p = 0.05$)

Тесты	Контрольная группа (n = 25)	Экспериментальная группа (n = 25)	Т _{эсп}	Р
	X ± m	Y ± m		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	6,4 ± 1,05	10,5 ± 1,12	2,52	<
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	30,4 ± 3,6	37,8 ± 4,4	2,68	<
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	8,5 ± 1,8	10,9 ± 2,2	2,32	<
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, см	168,8 ± 11,3	175,5 ± 9,6	2,55	<
Бег 2 км, мин: с	12:25 ± 4,4	11:34 ± 5,1	2,85	<

Анализ результатов проведенного тестирования по оценке уровня развития физической подготовленности студентов указал на то, что за период педагогического воздействия в обеих группах произошли положительные изменения по сравнению с началом педагогического эксперимента.

Обработка результатов тестирования методами математической статистики, а именно с использованием t-критерия Стьюдента, выявило достоверность различий исследуемых групп.

На наш взгляд, это связано в первую очередь с тем, что занятия скандинавской ходьбой проводятся при непосредственном участии преподавателя, который выполняет роль инструктора и следит за выполнением заданий студентами, а также при необходимости, корректирует технику передвижений.

На занятиях по общей физической подготовке преподаватель также контролирует выполнение заданий студентами, но занятия спортивным ориентированием предполагают то, что студент предоставлен сам себе: контрольные пункты находятся в лесном массиве разрозненно и не всегда удается проконтролировать то, чем студент занят на занятии по физическому воспитанию.

В заключение скандинавская ходьба представляет собой универсальный и эффективный способ повышения уровня физической подготовленности студентов. Она сочетает в себе доступность, эффективность и безопасность, обеспечивая всестороннюю поддержку как физическому, так и психическому здоровью студентов. С ростом популярности этого вида активности все больше образовательных учреждений начинают включать его в свои программы, понимая важность всестороннего развития своих студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аницоева, Л. К. Организационно-методические особенности занятий по северной ходьбе / Л. К. Аницоева // Физическая культура и здоровье молодежи : Материалы XX Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16 февраля 2024 года. – СПб. : СПбГУП, 2024. – С. 59-60. – EDN IZKBAX.

2. Демчук, А. А. Оценка функционального состояния студентов, занимающихся скандинавской ходьбой / А. А. Демчук // СНК-2023 : материалы LXXIII открытой междунар. студенческой науч. конф. Московского Политеха, Москва, 03–20 апреля 2023 года. – М. : Федеральное гос. автономное образовательное УВО «Московский политехнический университет», 2023. – С. 365–368. – EDN CUYNIN.

3. Осипова, Е. А. Эффективность использования северной ходьбы на занятиях по физической культуре студентов специальной медицинской группы / Е. А. Осипова, Т. В. Бахнова // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сб. материалов VI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград : Волгоград. гос. акад., 2024. – С. 229–232. – EDN LLMCJF.

4. Патаркацишвили, Н. Ю. Северная ходьба как инструмент развития физических качеств / Н. Ю. Патаркацишвили, А. В. Бикбулатов, С. А. Михайлова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 10(236). – С. 74–77. – EDN NWTEML.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ

А. А. Горбацевич, А. Б. Шостак

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: innadrazhyna@gmail.com*

В данной статье предлагается рассмотреть наиболее известные системы оздоровительного дыхания. Возможность их применения будет способствовать умению человека управлять собственным дыханием в соответствии с потребностями окружающего мира, что, в свое очередь, улучшит качество жизни и, как следствие, будет способствовать счастливому долголетию.

In this article, it is proposed to consider the most famous systems of health breathing. The possibility of their application will contribute to a person's ability to control his own breathing in accordance with the needs of the surrounding world, which, in turn, will improve the quality of life and, as a result, will contribute to a happy longevity.

Ключевые слова: дыхание; оздоровительные системы; управление дыханием; качество жизни.

Keywords: breath; health systems; breathing control; quality of life.

Как известно, механизм дыхания давно хорошо изучен и является жизненно важным процессом, обеспечивающим доставку кислорода ко всем органам с последующим удалением углекислого газа. Человек может сутками не есть, не пить, неделями терпеть невыносимую боль и годами испытывать душевные страдания, но в случае остановки дыхания, даже на незначительное время, у человека может наступить клиническая смерть, в связи с чем через 6–7 минут процесс станет необратимым. При дыхании в организме человека происходит окислительный процесс питательных веществ, при котором клетки нашего тела получают достаточную жизненную энергию.

Дыхательный процесс представляет собой обмен газами между клетками и окружающей средой. Длительностью дыхания, глубиной вдоха и выдоха, паузой между ними, дыханием носом или ртом можно управлять. Степень вентиляции легких зависит от частоты и глубины дыхания, от потребности организма, возраста, пола, положения тела и его физической подготовленности.

Максимальный объем воздуха, который может быть набран в легкие после максимально полного выдоха, является показателем подвижности легких, спирометрией, относится к одному из методов исследования функций внешнего дыхания и используется для оценки жизненной емкости легких (ЖЕЛ) [1].

Обмен газов в легких осуществляется через альвеолы между кровью и атмосферным воздухом. Средняя ЖЕЛ у мужчин должна составлять 4,5 литра в покое. У хорошо тренированных спортсменов ЖЕЛ в покое стремится к 8 лит-

рам, а при физической нагрузке ее показатель может достигать 120 литров в минуту. Хорошему обмену помогает большая общая площадь альвеол, достигающая 80–100 кв.м. Альвеолы представляют собой зону контакта между воздухом и кровью. Через два слоя тончайших клеток (стенка капилляра и стенка альвеолы) осуществляется отделение крови от воздуха. Если бы заядлые курильщики представляли насколько тонка и хрупка ткань легких, которая обкуривается и отравляется никотином, их число бы резко уменьшилось [2].

О структуре, сущности и процессе дыхания должен иметь представление каждый уважающий себя человек, так как от правильного дыхания, в значительной мере, зависит здоровье человека. Частота дыхания у взрослого человека колеблется от 10 до 18 раз в мин, а у младенцев от 40 до 50. Используя простые рекомендации, владея необходимым набором знаний, применяя различные физические упражнения можно регулировать частоту дыхания и повышать доступ кислорода через альвеолы к тканям организма.

В данной статье предлагается ознакомиться с тремя параллельно существующими, глобальными системами дыхательных упражнений: йоговское дыхание, дыхание по А. Н. Стрельниковой и дыхание по К. П. Бутейко.

Для начального изучения йоговского дыхания мы предлагаем следующие классические дыхательные упражнения: Полное глубокое дыхание, Уджайи пранаяма, Капалабхати пранаяма, Анулома-виллома пранаяма, Бхастрика пранаяма. Само йоговское дыхание рассматривается как способность уравнивать и удлинять вдох и выдох на первом этапе, а на более высокой степени, как способность грамотно управлять вдохами, выдохами и задержками дыхания. Начинать освоение пранаям рекомендуется в удобной медитативной позе «сидя со скрещенными ногами с вертикальным положением позвоночника». Полное глубокое дыхание выполняется одновременно через обе ноздри. На вдохе наполняется воздухом низ грудной клетки, чему способствует диафрагма, которая опускаясь нажимает на брюшную полость, вследствие чего живот слегка выпячивается и наполняется середина легких. В процессе вдоха раздвигаются нижние ребра, после чего наполняется верхняя часть легких. В завершении – втягивается низ живота, что дает опору легким и позволяет наполнить воздухом всю верхнюю часть грудной клетки. Вдох происходит одним движением. В процессе вдоха следует избегать толчков в дыхании и постараться сделать движения более плавными. Выдох выполняется медленно с последующим напряжением мышц брюшного пресса. Грудная клетка при этом расширяется во всех направлениях. Полное дыхание включает в себя соединение нижнего, среднего и верхнего дыхания, которое следует одно за другим и образует одно целостное дыхание. Освоение глубокого полного дыхания является только началом, так как в среднем человек делает 12 дыханий в минуту, а оптимальная длительность одного цикла дыхания составляет 35,5 с, т. е. около двух дыханий в минуту [3]. Полное глубокое дыхание способствует развитию дыхательной мускулатуры, укреплению диафрагмы, увеличению объема легких и подготовке к другим более сложным Пранаямам.

Уджайи пранаяма – это дыхание, при котором воздушный поток с шипением движется через слегка сжатую голосовую щель. Правильное выполнение

выражается в характерном ровном звучании, при этом ощущение движения и звука должно распространяться вниз от горла до самой середины грудной клетки, а не скапливаться в голове и носоглотке.

Капалабхати пранаяма состоит из резких и быстрых выдохов, чередующихся со спокойными вдохами, которые всегда выполняются мышцами брюшного пресса. При вдохе необходимо контролировать мышцы пресса, они должны быть расслаблены, для того, чтобы поступление кислорода в организм происходило медленно.

Анулома-виллома пранаяма состоит из поочередного дыхания правой и левой ноздрей, используя технику глубокого дыхания в режиме уджайи. Цикл начинается вдохом через правую ноздрю, затем выдох левой, вдох левой ноздрей и выдохом правой.

Бхастрика пранаяма в переводе с санскрита означает «кузнечные меха». Название обусловлено тем, что вдох и выдох выполняется с намеренным усилием, расширяя и сужая грудную клетку, подобно кузнечным мехам. Суть Бхастрика пранаямы заключается в глубоких и энергичных вдохах. При этом наиболее важно сосредотачивать внимание на диафрагме и области живота, чувствуя, как при каждом вдохе живот поднимается, а при выдохе – опускается. Практика начинается с нескольких медленных и глубоких вдохов. Затем следуют быстрые и ритмичные вдохи и выдохи, продолжительность и интенсивность которых постепенно увеличивается с практикой. Важно помнить, что дыхание должно оставаться плавным и не вызывать дискомфорта.

Освоив различные пранаямы, человек способен научиться управлять своим здоровьем и поведением, может существенно развить свой потенциал и восполнить ресурсы организма. Эти упражнения основаны на законах природы и физиологии человека, далеки от мистики, доступны каждому кто хочет овладеть ими, независимо от религиозных убеждений или иной философии [2].

Выполнение, при дыхании, усиленного вдоха и включение в процесс дыхания самой важной дыхательной мышцы диафрагмы (полное диафрагмальное дыхание) является одним из важных преимуществ дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Суть гимнастики заключается в выполнении короткого, резкого, отрывистого вдоха через нос с частотой вдоха около 3 за 2 с и последующим спокойным выдохом через рот или нос.

Основными требованиями при выполнении гимнастики А. Н. Стрельниковой являются:

- осознанный вдох;
- хорошо тренированный вдох;
- подсчет только вдохов.

Отрывистые громкие вдохи в гимнастике А. Н. Стрельниковой выполняются совместно с предлагаемой нагрузкой, что способствует более качественному носовому дыханию и активизации работы диафрагмы. В связи с этим после регулярных занятий по методике А. Н. Стрельниковой ЖЕЛ возрастает на 0,2–0,5 л, улучшается газовый состав крови и резко повышается содержание кислорода в крови. Это, в свою очередь, способствует укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры и влияет на улучшение циркуляции крови и лимфы.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой создает новый стереотип дыхательных движений, восстанавливает не только сократительную способность и пластичность мышц, участвующих в дыхании, но и укрепляет структурную составляющую организма в целом. Упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой способствуют активному включению в работу основных мышечных групп, устраняют различные неврозы, стабилизируют психику.

Комплекс дыхательных упражнений К. П. Бутейко основывается на подходе уменьшения частоты дыхания и направлен на обучение поверхностному дыханию, при котором происходит повышение концентрации углекислого газа в крови. Основные требования при выполнении:

- выполнение вдоха за 2 с;
- выполнение выдоха за 4 с;
- задержка дыхания на 4 с.

Профессор К. П. Бутейко утверждает, что чересчур глубокое дыхание становится причиной таких патологий, как бронхиальная астма, гипертония, хроническая обструктивная болезнь легких и другие. Из-за глубокого дыхания уровень полученного кислорода вытесняет углекислоту, которая помогает организму правильно функционировать.

По методике К. П. Бутейко, дыхание должно осуществляться поверхностно и легко, в расслабленном состоянии, что, в свою очередь, будет способствовать восстановлению обменных процессов, улучшению общего состояния и очищению организма.

Метод ограничения глубины вдоха по К. П. Бутейко помогает при многочисленных заболеваниях. Современная медицина подтверждает эффективность методики К. П. Бутейко, особенно в качестве лечения респираторных заболеваний, депрессией и т. д. Варианты упражнений, предлагаемые методом профессора К. П. Бутейко:

- дыхание верхней частью легких: 5 с – вдох, 5 с – выдох, 5 с пауза – после чего полное расслабление. 10 раз;
- дыхание совместно животом и грудью: 7,5 с – вдох, 7,5 с – выдох, 5 с – пауза. 10 раз;
- дыхание правой и левой ноздрей поочередно. 10 раз;
- дыхание животом (втягивание) – 7,5 с при полном вдохе. После чего максимальный выдох – 7,5 с пауза – 5 с. 10 раз;
- дыхание верхней частью грудной клетки (3–10 мин);

Перечисленные нами системы дыхания следует осваивать как поочередно, так и параллельно. Польза в умении регулировать собственное дыхание бесценна, так как при овладении правильным дыханием митохондрии будут успешно справляться с синтезом АТФ, что положительно скажется на клеточном уровне, в связи с чем будет увеличиваться длина теломер, снижаться окислительный стресс и улучшаться контроль над собственными радикалами, которые, в свою очередь, позволят отодвинуть старость. В связи с этим у человечества еще неограниченные возможности для совершенствования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Газообмен / Л. Р. Исеев, Л. А. Исаакян, О. В. Коркушко // Большая медицинская энциклопедия : в 30 т. ; гл. ред. Б. В. Петровский. – 3-е изд. – М. : Советская энциклопедия, 1977. – Т. 4: Валин- Гамбия. – 576 с.
2. Гуцко, Ю. П. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия / Ю. П. Гуцко. – М. : ЕМП «Кольцо», 1993. – 304 с.
3. Зубков, А. Н. Хатха-йога для начинающих / А. Н. Зубков, А. П. Очаповский. – М. : Медицина, 1991. – 192 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИНТЕГРАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС БЛОК-МОДУЛЯ «ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»» В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

В. М. Горячко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: tigarus@mail.by*

В статье раскрывается научное обоснование внедрения информационного блока-модуля «Введение в дисциплину «Физическая культура»» в образовательный процесс первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе, с целью улучшения качества образовательного процесса.

The article reveals the scientific rationale for the introduction of the information block module «Introduction to the discipline «Physical culture»» in the educational process of first-year students assigned to a special medical group in order to improve the quality of the educational process.

Ключевые слова: специальная медицинская группа (СМГ); учреждение высшего образования (УВО); студенты; блок-модуль; физическая культура.

Keywords: special medical group (SMG); higher education institution (HEU); students, block module; physical education.

Одной из приоритетных задач высшей школы на современном этапе является подготовка физически развитых, психологически уравновешенных и компетентных специалистов. В современной системе высшего образования проблема сохранения и укрепления здоровья выходит на первый план. В последние годы прослеживается тенденция к увеличению количества, поступающих в УВО студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Адаптация обучающихся к умственным и физическим нагрузкам в процессе обучения является актуальной проблемой, требующей решения на протяжении всех лет обучения. Эффективное решение данной задачи возможно с помощью средств физической культуры. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, заслуживает особого внимания и имеет свои особенности [4]. Неутешительные статистические данные свидетельствуют о значительном количестве юношей и девушек с низким уровнем здоровья. Специальная медицинская группа (СМГ) практически в каждом УВО составляет около 30 % и более от общего числа обследованных студентов. В зависимости от нозологических форм СМГ обычно делят на подгруппы. Основанием для объединения разных нозологических форм в одну подгруппу стало наличие общих противопоказаний, ограничений и рекомендаций к использованию физических упражнений [3, 7].

При выборе средств и методов физической культуры необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого студента, выраженность функциональных и структурных изменений в организме и т. д. Одновременно с этим практические занятия СМГ должны иметь оздоровительно-профилактическую направленность, что требует применения наиболее безопасных и эффективных видов двигательной активности [11].

Практический опыт показывает, что студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, к моменту поступления в УВО не обладают должными знаниями, умениями и навыками в сфере физической культуры и спорта, по сравнению со студентами основных и подготовительных групп. Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, заслуживает особого внимания и имеет свои особенности. В частности, в повышении теоретических знаний, особенно в период введения в дисциплину на первом курсе. В связи с этим необходимо обозначить особые организационно-педагогические условия для решения поставленных задач по улучшению качества учебно-воспитательного процесса в специальной медицинской группе.

Наш педагогический эксперимент проводился на базе Белорусского государственного университета (г. Минск). В эксперименте участвовали 60 студентов специальной медицинской группы биологического факультета: 30 чел. – экспериментальная группа (ЭГ), 30 чел. – контрольная (КГ). В ходе обучения в 1-м и 2-м семестрах (помимо практических занятий по физической культуре) в рамках теоретических занятий студенты осваивали программный блок-модуль «Введение в дисциплину», предполагающий по 2 часа на три темы (рисунок 1). Информация размещалась на образовательном портале Белорусского государственного университета на платформе Moodle.



Рисунок 1 — Блок-модуль «Введение в дисциплину «Физическая культура»»

С целью анализа и выявления эффективности применения блок-модуля «Введение в дисциплину «Физическая культура»» в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» в специальной медицинской группе со студентами-первокурсниками биологического факультета БГУ был проведен фронтальный опрос студентов (в начале и в конце 2021–2022 уч. г.) (таблица).

Таблица 1 – Результаты фронтального опроса по выявлению уровня знаний об основах физической культуры и ценностным ориентациям студентов-первокурсников, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, в %

Варианты ответов	Начало эксперимента, %		Конец эксперимента, %	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
<i>Знаете ли вы свой диагноз (заболевание)?</i>				
Да	50,0	53,3	93,3	80,0
Нет	13,3	10,0	3,3	3,3
Затрудняюсь ответить	36,7	36,7	3,4	16,7
<i>Знаете ли вы противопоказания к занятиям физической культурой, учитывая ваш диагноз (заболевание)?</i>				
Да	50,0	53,3	96,7	80,0
Нет	16,7	10,0	-	6,7
Затрудняюсь ответить	32,3	36,7	3,3	13,3
<i>Знаете ли вы, какие физические упражнения (виды спорта) полезны для вашего здоровья и его укрепления?</i>				
Да	48,0	56,7	86,7	73,3
Нет	16,7	13,3	6,7	10,0
Затрудняюсь ответить	35,3	30,0	6,6	16,7
<i>Какие методы самоконтроля вы знаете?</i>				
Смогли назвать субъективные: самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.д.	46,7	43,4	16,7	43,3
Смогли назвать объективные: ЧСС, АД, масса тела и т.д.	40,0	43,3	63,3	46,7
Ведут дневник самоконтроля	-	-	16,7	3,3
Не смогли ответить на вопрос	13,3	13,3	3,3	6,7
<i>Что такое «спортивная форма» и какие общие требования к ней предъявляются в зависимости от условий проведения занятий?</i>				
Отвечили на вопрос в развернутой форме	50,0	46,7	83,3	73,3
Частично ответили на вопрос	36,7	40,0	16,7	20,0
Не ответили на вопрос	13,3	13,3	-	6,7
<i>Назовите основные физические качества, охарактеризуйте особенности их развития у человека</i>				
Назвали и охарактеризовали основные физические качества	53,3	46,7	86,7	66,7
Частично охарактеризовали основные физические качества	36,7	40,0	13,3	20,0
Не ответили на вопрос	10,0	13,3	-	13,3
<i>Назовите особенности влияния регулярных физических упражнений на организм человека...</i>				
Смогли назвать основные аспекты влияния физических упражнений на организм человека	10,0	16,7	70,0	60,0
Частично охарактеризовали влияние физических упражнений	66,7	63,3	26,7	36,7
Не смогли назвать	23,3	20,0	3,3	3,3
<i>Имеете ли вы представление о том, какое коррекционное влияние физических упражнений необходимо именно вам, учитывая ваше состояние вашего здоровья или имеющееся заболевание?</i>				
Да, имею представление	20,0	20,0	53,3	23,3
Нет, не имею представления	6,7	6,7	-	-
Затрудняюсь ответить	73,3	70,0	26,7	60,0
Самостоятельно выполняю коррекционные физические упражнения	-	3,3	20,0	16,7

Также в начале и в конце учебного года проводилось тестирование функциональных возможностей студентов ЭГ и КГ специальной медицинской группы (СМГ), результаты которых представлены среднестатистическими значениями на рисунок 2; рисунок 3.

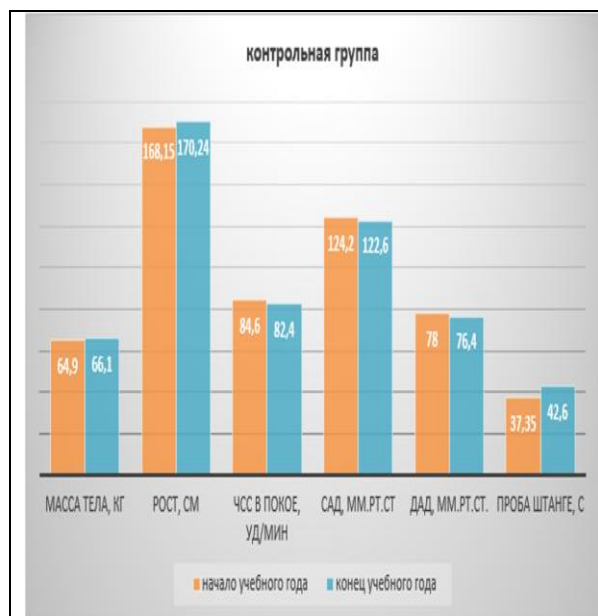


Рисунок 2 – Результаты функционального тестирования контрольной группы студентов СМГ 1-го курса биологического факультета, ($\bar{x}_{гр}$)

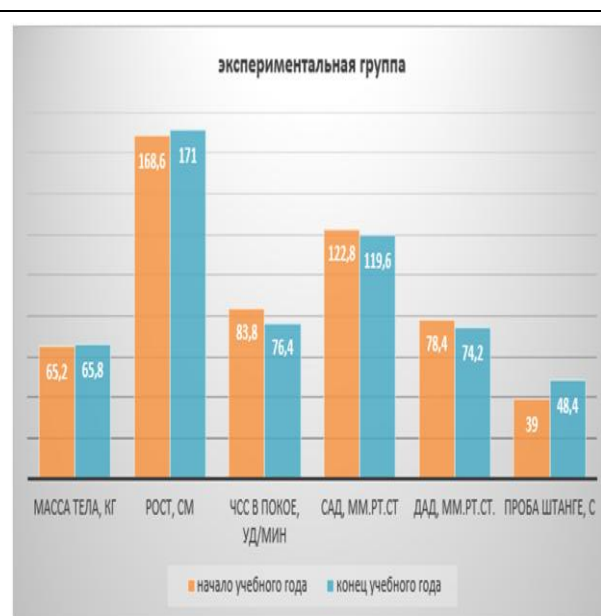


Рисунок 3 – Результаты функционального тестирования экспериментальной группы студентов СМГ 1-го курса биологического факультета, ($\bar{x}_{гр}$)

Анализ таблицы по результатам фронтального опроса, выявляющим определенный уровень знаний студентов-первокурсников СМГ об основах физической культуры и ценностным ориентациям, показал, что прирост показателей в процентном соотношении очень четко прослеживается у студентов ЭГ. Практически на конец исследования по всем вопросам у студентов наблюдается увеличение количества положительных ответов по сравнению со студентами КГ:

- студенты специальной медицинской группы стали вести дневник здоровья,
- на 46,7 % увеличилась осведомленность студентов ЭГ о противопоказаниях к занятиям физической культурой, учитывая их диагноз (заболевание),
- к концу первого года обучения студенты смогли назвать основные аспекты влияния физических упражнений на организм человека (процентное соотношение ответов улучшилось на 15,7 % при сравнении контрольной и экспериментальной групп);
- на 13,4 % увеличилось соотношение правильных ответов у ЭГ по сравнению с КГ в определении и характеристике основных физических качеств человека;
- на 30 % увеличилось представление студентов СМГ о коррекционном влиянии физических упражнений, необходимых им для улучшения состояния здоровья при имеющемся заболевании;
- к концу учебного года на 30 % увеличилось представление студентов СМГ об общих требованиях к «спортивной форме», предъявляемых к ним в зависимости от условий проведения занятий по физической культуре (процентное

соотношение ответов улучшилось на 6,7 % при сравнении контрольной и экспериментальной групп).

Таким образом, по результатам фронтального опроса можно сделать вывод, что тот факт, когда практические занятия по физической культуре в специальной медицинской группе проходят с опорой на систематическое теоретическое оснащение учебных занятий (применение блока-модуля «Введение в дисциплину «Физическая культура»»), то уровень знаний об основах физической культуры, а также мотивация из принудительной становится осознанной самими студентами. Фронтальный опрос, предложенный студентам испытуемых групп, выявил положительную динамику у студентов ЭГ по сравнению со студентами КГ. Прирост по теоретической грамотности у студентов ЭГ по отдельным вопросам от 15 % до 40 %, тогда как у студентов КГ прирост составил от 3 % до 20.

Анализ результатов функционального тестирования студентов экспериментальной и контрольной групп показал, что студенты-первокурсники, отнесенные к СМГ, имеют относительно низкий уровень физического развития функциональной подготовленности.

В показателях роста и массы тела у студентов ЭГ и КГ не обнаружилось достоверных различий ($p > 0,05$). В то же время обращает на себя внимание тот факт, что студенты СМГ имеют несколько меньший рост ($x_{\text{ср.}} = 171$ см) по сравнению со среднестатистическими показателями студентов основной и подготовительной групп ($x_{\text{ср.}} = 175,4$ см.). Данные сравнения средних величин групповых данных по росту ЭК и КГ студентов СМГ позволяют говорить о наличии тенденции отрицательного влияния негативных отклонений в состоянии здоровья студентов СМГ на их физическое развитие, в частности на рост.

Необходимым условием нормального функционирования организма студентов является определенная степень лабильности всех систем и, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы. Сравнительный анализ ЧСС позволяет оценить некоторые аспекты адаптации студентов к образовательному процессу в УВО, прогнозировать неблагоприятные изменения, происходящие в организме человека [1]. Анализ ЧСС студентов СМГ на начало семестра показал, что в КГ и в ЭГ данные показатели выше среднего (84,2 уд/мин), что соответствует 6-балльной оценке, согласно оценочной шкале результатов измерения ЧСС. В конце учебного года показатели пульсометрии достоверно улучшились ($p < 0,05$), т. е. наблюдалось снижение ЧСС в ЭГ на 8,8 %, а в КГ данный показатель уменьшился лишь на 2,6 %. Положительная динамика пульсометрии указывает на то, что студенты ЭГ больше самостоятельно занимались физическими упражнениями коррекционной направленности, чему способствовала работа на платформе MOODLE (студенты выполняли индивидуальные комплексы упражнений в зависимости от диагноза, представленные на образовательном портале).

Также наблюдалась положительная динамика в показателях артериального давления (систолического и диастолического). Результаты оценки АД у 77,8 % студентов ЭГ и у 72,3 % студентов КГ соответствовали категории стабильной нормотонии. САД у ЭГ улучшилось на 2,4 % по сравнению с КГ. ДАД у ЭГ

улучшилось на 2,9 % по сравнению с КГ. Снижение АД указывает на увеличение степени проходимости капилляров и улучшение состояния сосудистого тонуса у испытуемых к концу первого года обучения, что является благоприятным прогностическим признаком.

Проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге), используемая, в частности для оценки кислородного обеспечения организма и уровня тренированности испытуемых, показала, что задержка дыхания на вдохе у КГ и ЭГ оказалось на удовлетворительном уровне. Результат контрольной группы в данном показателе на 13,6 % увеличился по сравнению с КГ ($p < 0,05$). В данной ситуации важное значение оказал теоретический материал по использованию дыхательной гимнастики, необходимости и правильности ее выполнения при имеющихся определенных заболеваниях. Самостоятельное выполнение студентами комплексов дыхательной гимнастики оказало такой положительный эффект.

В целом результаты проведенных педагогических тестов по функциональному состоянию показали значительное превосходство студентов СМГ экспериментальной группы по сравнению со студентами КГ по всем видам функциональных испытаний. Изучение динамики показателей функционального состояния студентов позволяет научно обосновать возможность применения обозначенного блочно-модульного обучения в образовательном пространстве, что совокупно повышает функциональные организма студентов, особенно с ослабленным здоровьем. Познание функций и строения органов и систем в динамике деятельности позволяют создавать потребности к здоровому образу жизни, в котором двигательной активности отводится одно из ведущих мест.

Формирование мотивации в организации своей двигательной активности с помощью получения определенного объема теоретической информации создает условия для выявления, сохранения и формирования личностных возможностей и способностей данной группы студентов, развивает познавательный интерес и стремление к физическому совершенствованию (не смотря на отклонения в состоянии здоровья), обеспечивая таким путем технологичность, комплексность образовательного процесса. Полученные нами данные фронтального опроса студентов СМГ хорошо согласуются с результатами исследований отдельных авторов, которые показали, что неосведомленность молодежи в вопросах физического воспитания в условиях имеющихся заболеваний, незнание противопоказаний и показаний к выполнению определенных физических упражнений, снижение физических нагрузок – все это требует напряжения адаптационных механизмов (особенно у первокурсников), истощает приспособительные возможности и, как следствие, негативно сказывается на здоровье обучающихся [2, 5, 6, 8, 9, 10].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агафонов, А. В. Особенности адаптации студентов к условиям обучения в ВУЗе в зависимости от разных состояний здоровья и двигательной активности : монография / А. В. Агафонов, А. А. Шуканов. – Чебоксары : ЧПИ МГОУ, 2009. – 108 с.

2. Аксенова, Н. В. Использование игрового элемента при фронтальном опросе на уроках английского языка со школьниками и студентами технического вуза / Н. В. Аксенова // Молодой ученый. – 2015. – № 4. – С. 538–540.
3. Боник, Г. А. Определение медицинской группы учащихся и студентам для организации проведения занятий по физическому воспитанию : метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; Репозиторий БГПУ М-во здравоохранения Респ. Беларусь ; Респ. диспансер спор. медицины. – Минск, 1999. – 27 с.
4. Горячко, В. М. Анализ организационно-педагогических условий учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в специальных медицинских группах биологического факультета БГУ. Минск, 2023 / В. М. Горячко // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : сб. тр. конф. : материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ : Минск, 31 января 2023 года / Белорус. гос. ун-т. – Минск : БГУ, 2023. – С. 74–81.
5. Калинцева, И. Г. Организация занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе : учеб-метод. пособие / И. Г. Калинцева, С. А. Песчанова. – Владимир : ВлГУ, 2019. – 96 с.
6. Курганова, Е. Н. Анализ модульной программы по физической культуре студентов специальных медицинских групп / Е. Н. Курганова, И. В. Панина // Наука-2020. – 2016. – № 5. – С. 154–158.
7. Методика занятий физической культурой в специальной медицинской группе : вып. квалиф. работа обучающегося по напр. подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», магистерская программа «Физическая реабилитация» заочной формы обучения, группы 02011659 Попович Анастасии Андреевны ; науч. рук.: доцент кафедры ТиМФК канд. биол. наук В. К. Климова, Белгород, 2019.
8. Наскалов, В. М. Модульные технологии обучения в системе физического воспитания / В. М. Наскалов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2012. – № 12. – С. 352–355.
9. Новицкая, В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов : метод. рекомендации / В. И. Новицкая. – Минск : БГУ, 2019. – 60 с.
10. Рогов, О. С. Методические рекомендации к проведению занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы : метод. указания / О. С. Рогов, В. Ф. Кошелев, Ю. Г. Бердникова. – Екатеринбург : УГЛТУ, 2014. – 31 с.
11. Физическая культура : учеб. пособие ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/65350> (дата обращения: 08.12.2024). – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65350>

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ УЧАЩИХСЯ

П. И. Готто, А. В. Арлачёв

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь
alex117788@inbox.ru*

В статье рассмотрен вопрос влияния физической активности учащихся и занятий спортом на успеваемость.

The article examines the impact of physical activity and sports on students' academic performance

Ключевые слова: успеваемость в учреждениях образования: физическая активность; спорт; учащиеся.

Keywords: academic performance in educational institutions: physical activity; sports; student

Физическая активность и успеваемость.

Проведены исследования, и имеются доказательства того, что физическая активность положительно влияет на успеваемость детей и подростков [1]. А недавний систематический обзор выявил 12 обзоров экспериментальных исследований: 6 пришли к выводу, что физическая активность оказывает положительное влияние на успеваемость, а остальные 6 показали смесь положительных и нулевых эффектов. Общей гипотезой, объясняющей эту общепринятую положительную теорию, является улучшение когнитивные функции головного мозга [2, 3]. Систематически изучены данные о влиянии физической активности на когнитивные функции головного мозга у подростков и пришли к выводу, что физическая активность полезна.

Систематически рассматривали экспериментальные исследования медицинской визуализации студентов, изучающие влияние физической активности на структуру и функции мозга подростков. Что касается структурных изменений, то физическая активность может улучшить целостность области мозга, важной для когнитивной обработки информации. Физическая активность также может привести к изменениям в лобной доле, которая отвечает за исполнительные процессы, познание, внимание и обработку информации. Эти изменения в мозге и улучшенные когнитивные функции могут объяснить, как физическая активность улучшает успеваемость учащихся.

Спорт – это специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путем разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических

возможностей и навыков спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека. Спорт может дать дополнительные преимущества, помимо тех, которые получаются от физической активности.

Недавние экспериментальные исследования показали, что по сравнению с умеренными или энергичными физическими нагрузками с низкой когнитивной активностью (например, бег) спорт дает дополнительные когнитивные преимущества [4, 5]. Эти дополнительные когнитивные преимущества, вероятно, связаны с повышенной когнитивной нагрузкой от выполнения умеренной до энергичной физической активности и навыков в динамичной и меняющейся среде во время участия в спортивных соревнованиях. Также возможно, что вид спорта и навыки, связанные с этим видом спорта, могут повлиять на когнитивные преимущества. Занятие спортом может формировать либо совершенствовать навыки. Приобретенные навыки имеют высокие когнитивные требования и предоставляют практики с познавательной функцией, например, визуально-пространственные способности, информационно-вычислительную скорость, многозадачность и гибкость, рабочей памяти и тормозящим контроль. Таким образом, спорт может обеспечить дополнительные когнитивные преимущества (например, успеваемость) по сравнению с более общей физической активностью.

Участие в спортивных мероприятиях в учебные часы наиболее полезно для успеваемости. Занятия спортом в учреждениях образования, организованные непосредственно перед (между) уроками, положительно влияют на внимание учащихся [6], что может способствовать более продуктивному обучению и повышению успеваемости. Педагоги зачастую считают, что для повышения успеваемости, время, проведенное сидя в аудитории является более выгодным по отношению ко времени, затраченному учащимися на физическую активность [7, 8]. Однако результаты исследований свидетельствуют о том, что это не так! Спортивные мероприятия в учреждениях образования могут быть экономически эффективной стратегией влияния на повышения успеваемости детей и подростков. Развитие спорта, систематическое использование физической активности учащихся в учреждениях образования может повысить учебную производительность, а также обеспечить дополнительные возможности для укрепления здоровья и благополучия результатов посредством физической активности молодежи.

Доза спорта влияет на связь между участием в спорте и успеваемостью. Дети, которые занимаются спортом в течение 1–2 часов в день демонстрируют более высокие показатели в учебе по сравнению с детьми, которые не занимаются спортом или занимаются более 3 часов в день. Этот вывод свидетельствует о том, что существует перевернутая U-образная зависимость между спортивным участием и академической успеваемостью. Например, физическая усталость может привести к снижению познавательной и учебной деятельности [9].

Наибольшее положительное влияние участие в спортивных соревнованиях отмечается в успеваемости по математике и естественным наукам по сравнению с английским языком и в целом с гуманитарными дисциплинами. Этот результат также может быть объяснен половыми различиями в спорте [10] и успеваемости по предметам науки, техническим, инженерным специальностям [11]. Мальчики, как правило, участвуют в более высоких уровнях спорта и с большей вероятностью про-

должают участвовать в подростковом и взрослом возрасте, также мальчики более предрасположены к изучению области математики [11].

Выводы: занятия спортом в учебное время более выгодно для учебной производительности по сравнению с занятиями спортом вне учебное время. Основываясь на качественных исследованиях, обнаружены некоторые доказательства того, что спорт может положительно влиять на успеваемость детей и подростков. Занятия спортом в умеренной дозе может быть использовано для повышения успеваемости.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Wassenaar, T. M. A critical evaluation of systematic reviews assessing the effect of chronic physical activity on academic achievement, cognition and the brain in children and adolescents: a systematic review / T. M. Wassenaar, W. Williamson, H. Johansen-Berg // *Behav Nutr Phys Act.* – 2020. – N. 17(1). – P. 79.
2. Biddle, S. J. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality / S. J. Biddle, S. Ciaccioni, G. Thomas // *Psychol Sport Exerc.* – 2019. – N. 42. – P. 146–55.
3. Erickson, K. I. Physical activity, cognition, and brain outcomes: a review of the 2018 physical activity guidelines / K. I. Erickson, C. Hillman, C. M. Stillman // *Med Sci Sports Exerc.* – 2019. – N. 51(6). – P. 1242–51.
4. Schmidt, M. Cognitively engaging chronic physical activity, but not aerobic exercise, affects executive functions in primary school children: a group-randomized controlled trial / M. Schmidt, K. Jäger, F. Egger // *Sport Exerc Psychol.* – 2015. – N. 37(6). – P. 575–91.
5. Moreau, D. An ecological approach to cognitive enhancement: complex motor training / D. Moreau, A. B. Morrison, A. R. Conway // *Acta Psychol (Amst).* – 2015. – N. 157: – P. 44–55.
6. Daly-Smith, A. J. Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features / A. J. Daly-Smith, S. Zwolinsky, J. McKenna // *BMJ Open Sport Exerc Med.* – 2018.; – N. 4(1):e000341.
7. Morgan, H. Relying on high-stakes standardized tests to evaluate schools and teachers: a bad idea. The Clearing House / H. Morgan // *A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas.* – 2016. – N. 89(2). – P. 67–72.
8. Monique, V. The State of Education: Main Themes of the 2014/ 2015. Utrecht (The Netherlands) / V. Monique // *The Dutch Inspectorate of Education.* – 2016.
9. Yerkes, R. M. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Punishment: Issues and Experiments / R. M. Yerkes, J. D. Dodson. – 1908. – P. 27–41.
10. Reece, L. J. AusPlay NSW: Participation Analysis in Structured Sport and Physical Activity amongst Children / L. J. Reece, K. B. Owen, B. C. Foley. – Sydney (Australia): SPRINTER Group, The University of Sydney; 2020.
11. Australian Sports Commission. AusPlay: Summary of Key National Findings. Canberra: Australian Sports Commission; 2016.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП: НОРМАТИВЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

О. С. Грачева, Е. И. Пехота

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
Hrachova75@mail.ru*

В статье рассматривается вопрос подбора и апробации батареи тестовых заданий по определению уровня физического развития и функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и занимающихся в специальных медицинских группах. Приводятся данные проведенного исследования, позволяющие отобрать наиболее приемлемые тесты с учетом противопоказаний и ограничений.

The article examines the issue of selecting and testing a battery of test tasks to determine the level of physical development and functional state of students with health problems and studying in special medical groups. The data of the conducted study are presented, allowing to select the most acceptable tests taking into account contraindications and restrictions.

Ключевые слова: тестовые задания; определение уровня физического развития и функционального состояния; студенты СМГ.

Keywords: test tasks; determination of the level of physical development and functional state; SMG students.

Физическая культура включает в себя два аспекта, непосредственно телесный аспект и социальный. Социальный аспект включает в себя освоение норм и ценностей, а также поведенческий компонент. Тогда как собственно телесный аспект предполагает достаточное развитие телесных кондиция. Освоение этих двух элементов позволяет говорить о вовлечении человека в сферу культуры физической. Контроль освоение элементов социального аспекта для людей с ослабленным здоровьем, имеющих противопоказания к занятиям некоторыми видами физической деятельности, доступен для оценки посредством усвоения ими знаний, норм и ценностей, а также активным занятием физическими упражнениями. Тогда как контроль освоения телесного аспекта (физического развития и функциональной подготовленности), для лиц с ослабленным здоровьем, имеет некоторые сложности ввиду ограниченности применения тестов по контролю уровня сформированности физических качеств.

Физическое развитие и функциональное состояние студентов, относящихся к специальным медицинским группам (СМГ), является важным аспектом их здоровья, жизнедеятельности и последующей самореализации в профессиональной сфере. Студенты СМГ составляют группу риска, так как они могут иметь различные ограничения по состоянию здоровья. Поэтому комплексная

оценка их физического состояния является необходимым условием для обеспечения качественного обучения, повышения уровня физической активности и улучшения общего самочувствия. Оценка физического состояния студентов СМГ является инструментом обратной связи педагогического процесса по формированию физического здоровья в контексте вовлечения студентов в сферу физической культуры.

Контингент специальных медицинских групп включает круг лиц с различными заболеваниями и функциональными нарушениями. Основную массу студентов в группах СМГ составляют студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (63,08 %) и заболеваниями зрительного анализатора (44,49 %). Следующей большой группой заболеваний студентов СМГ являются заболевания сердечно-сосудистой системы (38,39 %), а также аллергические реакции, заболевания желудочно-кишечного тракта и органов дыхания, мочеполовой и эндокринной систем и многие другие состояния, требующие индивидуального подхода к физическому развитию в общем и физическому воспитанию в условиях получения высшего образования, в частности.

Стоит отметить что профиль заболеваний лиц, отнесенных к СМГ за последние восемь лет показывает наличие в анамнезе двух заболеваний – у 35,56 % студентов, а трех и более – у 38,55 %. [2]. Не стоит упускать и тот факт, что функциональное состояние студентов может варьироваться в зависимости от пола и уровня физической активности.

Для студентов с ослабленным здоровьем, имеющих ряд противопоказаний к выполнению различного рода упражнений, необходим селективный подход к оценке нормативов по оценке их физической подготовленности с учетом ограниченности тестовых заданий, возможных к выполнению по состоянию здоровья.

Цель исследования: апробация и отбор тестов по оценке физического развития и функциональной подготовленности для студентов СМГ.

Ход исследования: В рамках общекафедральной темы научно-исследовательской работы «Теоретико-методические основы формирования психофизической готовности студентов и курсантов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта», при выполнении этапа «Определение уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов» была отобрана батарея тестовых заданий, которые доступны для оценки физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и как следствие, ряд противопоказаний к выполнению контрольных нормативов. За основу тестов для определения физической подготовленности была взята батарея тестов, предложенных Типовой учебной программой для учреждений высшего образования для оценки физической подготовленности студентов [2].

Оценка должна носить комплексный характер. Для комплексной оценки физического развития студентов СМГ необходимо использовать стандартизированные методики, позволяющие в достаточной мере оценить физическое развитие и функциональное состояние студентов СМГ с учетом имеющихся противопоказаний для вышеуказанной категории студентов.

Нормативы оценки физического развития должны включать:

1. Антропометрические измерения: рост, вес, индекс массы тела (ИМТ), обхват талии и бедер, возможно, обхват плеча.
2. Оценка показателей функционального состояния.
3. Оценка физической подготовленности, либо оценка степени сформированности и уровня развития основных физических качеств.

В исследовании 2022/2023 уч. года приняло участие 99 студентов СМГ и 2023/2024 уч. г. приняло участие 49 студентов СМГ. Исследование проводилось на 6 факультетах БГУ гуманитарного и естественно-научного профиля. В ходе исследования нами были предложены мероприятия по оценке антропометрических показателей, показателей функционального состояния и тесты, по оценке уровня физической подготовленности.

Ввиду ограниченности информации о имеющихся в анамнезе студентов заболеваний по каждому из предложенных тестов были озвучены противопоказания и ограничения вышеуказанных тестов при различных заболеваниях. Далее студентам было предложено пройти обследование и выполнить не противопоказанные им по состоянию здоровья исследования.

Обсуждение и результаты:

В результате проведенного исследования было установлено, что по разделу «Антропометрические измерения» – рост, вес, индекс массы тела (ИМТ), обхват талии и бедер, возможно, обхват плеча, практически все студенты СМГ, принимавшие участие в исследовании, прошли все процедуры (таблица 1).

Таблица 1 – Процент студентов СМГ, прошедших тестирование антропометрических показателей

Тесты	рост	вес	ИМТ	окружность Грудь	окружность Талии	Окружность Прав. Плеча	динамометрия прав. Руки	динамометрия лев. Руки
Прошли тестирование 2023/2024 уч.г	100	100	100	100	100	100	100	100
Прошли тестирование 2022/2023уч. г.	100	100	100	100	100	100	100	100
Не прошли тестирование 2023/2024 уч. г.	0	0	0	0	0	0	0	0
Не прошли тестирование 2022/2023 уч. г.	0	0	0	0	0	0	0	0

Для оценки физического развития студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возможно проведение измерений и анализ антропометрических показателей, так как ни одно из вышеприведенных измерений не имеет противопоказаний. Для оценки показателей функционального состояния, использовались тесты, позволяющие дать оценку функционированию основных систем организма, сердечно-сосудистой, дыхательной и вестибулярного аппарата. (таблица 2).

Таблица 2 – Процент студентов СМГ, прошедших тестирование по оценке показателей функционального состояния

Тесты	ЧСС в покое	проба Руфье	Проба Штанге	Проба Генчи	Проба Ромберга
Прошли тестирование (среднее значение за 2 учебных года в %)	100	81,2	90,9	97,5	93,4
Не прошли тестирование (среднее значение за 2 учебных года в %)	0	18,8	9,1	2,5	6,6

Как видно из вышеприведенной таблицы, достаточно большое количество студентов прошли тестирование, направленное на оценку функционального состояния, за исключением нагрузочной пробы Руфье. Поэтому для оценки функционального состояния студентов СМГ, возможно использование проб Генчи и Ромберга, а также измерение показателей ЧСС в покое. Пробы Руфье и Штанге имеют противопоказания для значительного числа студентов СМГ, поэтому говорить об их использовании для тестирования всех студентов некорректно.

Физическая подготовленность определяется совокупностью развития основных физических качеств, таких как: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

В физическом воспитании для оценки физической подготовленности применяются двигательные (моторные) тесты, называемые контрольными упражнениями [1]. Однако, согласно постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2014 г. № 38, «к участию в тестировании допускаются только лица, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группе». Исходя из условий необходимости контроля уровня физической подготовленности и одновременно о запрете данных манипуляций с лицами, отнесенными по состоянию здоровья к группе СМГ, нами было принято решение о подборе средств контроля уровня развития физических качеств, которые не имеют противопоказаний (или имеют не значительные ограничения) при их использовании с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (таблица 3).

Таблица 3 – Процент студентов СМГ прошедших тестирование по оценке физического развития

Тесты	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения «сидя»	Отжимание (муж)	Отжимание(жен)	Приседания	Попеременный подъем рук и ног	6-минутная ходьба
Прошли тестирование (среднее значение за 2 учебных года в %)	12,7	35,1	57,0	57,0	69,1	85,9	90,4
Не прошли тестирование (среднее значение за 2 учебных года в %)	87,3	63,9	43,0	43,0	30,9	14,1	9,6

Проведя анализ полученных данных, мы пришли к выводу, что наиболее приемлемыми тестами для оценки физического развития для студентов СМГ являются лишь попеременный подъем рук и ног 6-минутная ходьба. Все остальные тестовые задания, предложенные типовой программой, имеют противопоказания и ограничения для использования их для оценки физического развития студентов, имеющих различные заболевания.

Выводы: для студентов СМГ, имеющих отклонения в состоянии здоровья и, как следствие, ряд ограничений при контроле их физического развития и функционального состояния, наиболее приемлемыми являются:

1. Антропометрические измерения (рост, вес, индекс массы тела (ИМТ), обхват талии и бедер, возможно, обхват плеча).
2. Оценка функционального состояния посредством проб Генчи и Ромберга, а также измерение показателей ЧСС в покое.
3. Оценка физического развития с использованием тестов попеременного подъема рук и ног и 6-минутная ходьба.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 521900 - Физ. культура и специальности 022300 - Физ. культура и спорт / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Б. Бубнов, М.П. Борисенков. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
2. Садовникова, В. В. Характеристика специальных медицинских групп БГУ/ В. В. Садовникова, О. С. Грачёва // Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности : материалы Респ. науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвящ. 30-летию кафедры в рамках деятельности науч.-пед. школы по физ. реабилитации и эрготерапии, Минск, 30 мар. 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2023. – С 236–240.

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Н. А. Гришанович¹, О. Н. Онищук¹, М. М. Круталевич¹, П. Г. Сыманович¹,
С. А. Треско¹, Л. П. Киселева²

¹Учреждение образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета, г. Минск, Республика Беларусь

²Белорусский государственный университет², Минск, Республика Беларусь
olesyao1980@mail.ru

В современном фитнесе широкое распространение получила оздоровительная система пилатес. Она пользуется популярностью у студентов, способствует решению различных задач физического воспитания. В статье проанализирована данная оздоровительная система как средство развития двигательных способностей студентов (силовых, скоростных и координационных способностей, гибкости и выносливости), а также описаны результаты педагогического эксперимента. Согласно полученным данным у исследуемых студенток улучшилось среднее значение общего уровня физических кондиций, что обуславливает эффективность методики, разработанной Д. Пилатесом.

The pilates wellness system has become widespread in modern fitness. It is popular with students and helps to solve various problems of physical education. The article analyzes this wellness system as a means of developing students' motor abilities (strength, speed and coordination abilities, flexibility and endurance), and describes the results of a pedagogical experiment. According to the data obtained, the average value of the general level of physical condition improved in the studied students, which determines the effectiveness of the Pilates

Ключевые слова: пилатес; двигательные способности; студенты; методика.

Keywords: pilates; motor abilities; students; methodology.

Введение. Двигательные способности представляют собой уникальные индивидуальные характеристики каждого человека, которые определяют его возможность выполнять разнообразные физические действия и развивать двигательные навыки. Эти способности являются результатом сложного взаимодействия различных факторов, включая наследственность, условия окружающей среды, систематический тренировочный процесс и др. В теории и методике физической культуры условно выделяют пять основных двигательных способностей: силовые, скоростные, координационные, гибкость и выносливость [5, 6]. В процессе выполнения разнообразных движений каждая из них имеют многообразные проявления. В целом двигательные способности являются основой для успешного выполнения различных физических задач и активного участия в жизни человека, его работоспособности, спортивной деятельности. Все это обуславливает значимость и необходимость развития двигательных способностей для полноценной жизнедеятельности человека.

Для развития двигательных способностей в настоящее время разработаны методики тренировок различной направленности, включающие применение средств и методов физической культуры с использованием двигательных умений и навыков. Современные студенты, дефицит двигательной активности которых обусловлен спецификой учебных нагрузок, как правило, имеют отклонения в состоянии здоровья. В этом контексте особое значение имеет применение оздоровительных систем на занятиях по физической культуре. Одной из таких универсальных систем и методик тренировок, направленность которой включает как оздоровительный [4], так и развивающий компоненты, является пилатес.

Пилатес разработан в начале XX века немецким тренером и физическим терапевтом Джозефом Пилатесом (09.12.1883 – 09.10.1967). Его методика возникла под влиянием первой и второй мировых войн, вследствие которых Джозеф разрабатывал свои методы реабилитации раненых солдат. На занятиях с ними, чтобы повысить силу мышц, улучшить гибкость и воздействовать на скорейшее восстановление организма проходящих реабилитацию солдат, Пилатес использовал различные упражнения, в том числе элементы йоги, восточной гимнастики, боевых искусств.

Со временем Джозеф Пилатес открывает свою студию в Соединенных Штатах Америки, рядом с которой находилось здание балетного театра. Так его занятия начинают посещать танцоры, которым необходима была определенная реабилитация, а также те, кто рассматривали такие занятия как тренировочные, направленные на улучшение техники балета. Таким образом складывается методика занятий Джозефа Пилатеса, которая являлась не только реабилитационно-оздоровительным направлением деятельности, но и способствующая тренировочному процессу, развивающая двигательные способности и навыки занимающихся. Кроме того, в системе Джозефа Пилатеса важнейшим элементом был осознанный подход к выполнению разнообразных физических упражнений. Пилатес считал, что тело занимающегося человека должно быть так же прекрасно, как мысли, интеллект, эмоции и другие его качества. Он стремился развивать не только двигательные способности и приобретенные навыки, но и контроль над своим телом, сознание, силу воли, память и др., то есть стремился к разностороннему развитию человека [1, 3, 7].

В дальнейшем новая эффективная методика получила широкое распространение. У Д. Пилатеса появляются ученики, многочисленные последователи. Его система становится известной всему миру и в настоящее время, спустя много лет, приобрела широкую популярность, продолжает развиваться, совершенствуется занимающимися.

В процессе занятий пилатесом при реализации принципов его методики создаются предпосылки для развития двигательных способностей человека. Следовательно, такой подход при организации занятий со студентами позволит обеспечить развитие соответствующих способностей, поддерживать свой организм в определенном положительном тонусе.

Цель исследования: выявить эффективность методики пилатес как средства развития двигательных способностей студентов.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент.

Обсуждение. К двигательным способностям, как известно, относят силовые, скоростные, координационные, а также гибкость и выносливость. Поскольку основным средством развития двигательных способностей являются разнообразные физические упражнения, в систему пилатеса не случайно вошли комплексы упражнений из гимнастики, йоги, восточных единоборств, танцев, использование на занятиях разработанных автором различных тренажеров. Естественно такие разнообразные движения способствуют развитию двигательных способностей занимающихся. Если рассматривать данный аспект пилатеса более подробно, то следует обратить внимание на определенные нюансы.

Силовые способности. В ходе выполнения комплекса упражнений пилатеса акцентируется внимание на укреплении глубоких мышц кора (принцип центрирования), что способствует улучшению общей мышечной силы. Такие базовые упражнения как «Планка» и «Сотня», например, активируют мышцы живота и спины. Это важно для поддержания правильной осанки и предотвращения травм. В целом же на занятиях пилатесом развиваются как статические, так и динамические силовые способности.

Скоростные способности. Под влиянием занятий упражнениями пилатеса улучшается межмышечная координация. Она, как известно, является фактором, определяющим скоростные способности. За счет наиболее рациональной синхронизации мышечных волокон, задействованных в движении, а также повышения силовых способностей, которые наблюдаются в результате повторений упражнений, улучшаются скоростные способности занимающихся.

Координационные способности. Занятия пилатесом развивают координацию движений за счет выполнения упражнений, требующих синхронизации различных групп мышц, концентрации на конкретном движении. Это, естественно, способствует развитию координационных способностей. Упражнения на статическое равновесие («Стойка на одной ноге» и др.) помогают развить чувство равновесия и контролировать положение тела, что особенно актуально для предотвращения падений и травм. Разучивание разнообразных движений также способствует развитию координационных способностей.

Гибкость. В комплексы упражнений для занятий пилатесом включено множество упражнений на растяжение, что способствует увеличению диапазона движений в суставах и улучшению общей гибкости. Данные упражнения выполняются как в динамическом, так и в статическом режимах из различных исходных положений, содействуя развитию активной и пассивной гибкости. При этом соблюдение принципа плавности снижает риск повреждения растягиваемого связочно-суставного аппарата занимающихся.

Выносливость. Выполнение динамических упражнений на занятиях пилатесом повышают функцию сердечно-сосудистой системы, а правильное дыхание (принцип дыхание) способствует развитию дыхательной системы, что в целом положительно влияет на развитие общей выносливости. У занимающихся также повышается уровень развития силовой выносливости. При регулярном выполнении упражнений из системы пилатеса улучшается кровообращение и

оксигенация тканей, что положительно сказывается на общей физической работоспособности.

Исходя из названных аспектов пилатеса с целью оценки динамики развития двигательных способностей студентов, возникшей в результате занятий по указанной методике, нами проанализирован их общий уровень физических кондиций. У занимающихся протестированы силовые, скоростно-силовые способности, гибкость и выносливость на основе карты «Проверь себя» [2] до и после 3 месяцев занятий по данной системе (следует отметить, что тестирование координационных способностей в рамках данного исследования не проводилось).

Карта «Проверь себя» включает шесть тестовых испытаний:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки в длину с места;
- поднимание туловища;
- вис на перекладине на согнутых руках;
- наклоны туловища вперед;
- бег 1000 м [2] (для унификации результатов исследования все данные переводились в условные единицы).

В исследовании приняли участие 22 студентки 1-го курса МГЭИ имени А. Д. Сахарова БГУ (2022 г. поступления), которые занимались по системе пилатеса на протяжении трех месяцев.

У каждой студентки был определен общий уровень физических кондиций (ОУФК) до и после трехмесячных занятий. Средние значения общего уровня физических кондиций исследуемых представлены в таблице.

Таблица – Средние значения ОУФК студенток до и после занятий по системе пилатеса (расчетные условные единицы)

	Сгиб. и разг. рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Подним. и опуск. тул-ща	Вис на переклад. на согн. руках	Наклон тулов. вперед	Бег 1000 м	СЗОУФК*
до занятий	– 0,17	– 0,097	– 0,41	– 0,239	– 0,215	0,173	– 0,01
после 3 месяцев занятий по методике пилатеса	0,31	0,121	0,271	-0,173	0,245	0,183	0,17

* – среднее значение общего уровня физических кондиций

Анализ полученных результатов выявил, что среднее значение общего уровня физических кондиций у студентов, занимающихся по системе пилатеса, улучшился. В большей степени повышение СЗОУФК произошло за счет уровня развития гибкости (наклон туловища вперед), силовых способностей (поднимание и опускание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, вис на перекладине на согнутых руках), в меньшей – развития скоростно-силовых способностей и выносливости.

Выводы. Методика проведения занятий по системе пилатеса ориентирована на решение различных задач физического воспитания как оздоровительной, так и развивающей направленности. Систематическое выполнение комплексов упражнений из данной системы способствует развитию основных двигательных способностей студентов. Об этом свидетельствуют результаты проведенного нами педагогического эксперимента: под влиянием проведенных трехмесячных занятий по методике, основанной Пилатесом. У исследуемых студенток улучшилось среднее значение общего уровня физических кондиций. Причем повышение значений наблюдалось у всех тестируемых показателей. В большей степени улучшились гибкость и силовые способности, в меньшей – скоростно-силовые способности и выносливость. Таким образом, для развития двигательных способностей методику, предложенную Пилатесом и его последователями, рекомендуем систематически применять не только на занятиях по физической культуре (в том числе и факультативных занятиях), но и в качестве самостоятельных занятий студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. Anderson, Brent Introduction to Pilates-Based Rehabilitation [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=e11f34bd5>. – Дата доступа: 10.11.2024.
2. Вавилов, Ю. В. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. В. Вавилов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58–62.
3. Генезис методики пилатеса как экологоориентированного оздоровительного направления / М. М. Круталевич [и др.] // Сахаровские чтения 2024 года: экологические проблемы XXI века: материалы 24-й междунар. науч. конф., 23–24 мая 2024 г., г. Минск, Респ. Беларусь : в 2 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та ; редкол.: А. Н. Батян [и др.] ; под ред. О. И. Родькина [и др.]. – Минск : ИВЦ Минфина, 2024. – Ч. 2. – С. 332–335.
4. Онищук, О. Н. Использование системы Пилатес на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / О. Н. Онищук, Н. А. Гришанович // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию кафедры физической реабилитации, Минск, 29 марта 2018 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. Т. Д. Поляковой и М. Д. Панковой. – Минск, 2018. – С. 120–123.
5. Развитие двигательных способностей студентов : учеб.-метод. пособие / сост. О. Н. Онищук, М. М. Круталевич [и др.]. – Минск : ИВЦ Минфина, 2018. – 97 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : РИВШ, 2021. – 492 с.
7. Что такое пилатес, его история и виды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pilatesstudio.online/pages/templates/what-is-pilates.html>. – Дата доступа: 14.12.2024.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

И. В. Дражина, А. В. Горбацевич

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: innadrazhyna@gmail.com*

Данная статья раскрывает важность развития координационных способностей в контексте физического воспитания студентов. Авторы подчеркивают, что хорошо развитые координационные способности увеличивают амплитуду двигательных действий, что, в свою очередь, помогает противостоять травматизму и улучшает качество жизни. Предлагаемые средства воспитания координационных способностей, включая упражнения повышенной координационной сложности, общеразвивающие упражнения гимнастической направленности, подвижные и спортивные игры, методические приемы для совершенствования координационных способностей и их регулярное выполнение способствует более эффективному развитию координации движений. Подчеркивается важность регулярных занятий с хорошим эмоциональным фоном.

This article reveals the importance of developing coordination abilities in the context of physical education of students. The authors emphasize that well-developed coordination abilities increase the amplitude of motor actions, which in turn helps to resist injury and improves the quality of life. The proposed means of developing coordination abilities, including exercises of increased coordination complexity, general developmental gymnastic exercises, outdoor and sports games, methodological techniques for improving coordination abilities and their regular implementation contribute to more effective development of coordination of movements. The importance of regular exercise with a good emotional background is emphasized.

Ключевые слова: координационные способности; упражнения; методические приёмы; движение.

Keywords: coordination abilities; exercises; methodological techniques; movement.

Развитие координационных способностей (КС) является показателем двигательной активности, умением управлять своими действиями и определяет не только уровень физической подготовленности студентов, но и уровень физических, психических свойств и возможностей.

Природной основой КС являются генетические особенности, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические свойства организма, однако координационные способности хорошо тренируемы и в определенной степени развиваемы в любом возрасте.

Вовлечение человека в сложную систему «человек – технический прогресс» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, обработки за короткий промежуток времени полученной информации, создает возможность вариативности управления двигательными процессами, что, в свою очередь, способствует увеличению двигательного опыта и умению эффективно выполнять рабочие операции в условиях постоянно растущих требований к

производственному процессу. Приобретение умений экономно расходовать свои энергетические ресурсы влияют на величину их использования, а разнообразные способы варьирования предлагаемых нами комплексов упражнений на развитие координационных способностей помогают увеличить эмоциональный фон занятия, избежать монотонности, улучшить качество усвоения предложенного материала и повысить уровень развития КС студентов университета. В психологическом отношении высокий уровень приобретенных КС помогает испытать удовлетворение от освоения совершенно новых форм разнообразных двигательных действий.

Современный подход в физическом воспитании располагает огромным арсеналом средств воспитания координационных способностей. Одним из важных и общедоступных средств воспитания КС являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. Осваивая новые упражнения, студенты не только обогащают свой двигательный опыт, но и приобретают новые способности образовывать рациональные формы координационных связей. Овладевая новым двигательным опытом, студенты легче и свободнее осваивают любые неожиданно возникающее двигательные задачи.

Уровень сложности физических упражнений можно регулировать изменением пространственных, временных и динамических параметров «чувство пространства», изменением внешних условий (изменение высоты, веса, площади опоры и т. д.) «мышечное чувство, чувство прилагаемого усилия», комбинированием приобретенных двигательных навыков (различные сочетания ходьба, бега, прыжков), выполняя упражнения в ограниченный промежуток времени, с применением звукового сигнала, «выключая» зрительные анализаторы [1].

Гимнастические упражнения являются наиболее доступным средством воспитания КС. Используя предложенные нами комплексы упражнений с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, теннисными мячами), варьируя различными изменениями исходных и конечных положений, изменяя направления движения, включая упражнения в равновесии, воспитание КС студентов происходит наиболее эффективно. Оперативное и рациональное освоение новых двигательных действий в изменяющихся условиях также решались нами с помощью подвижных и спортивных игр, студентам предлагались разнообразные эстафеты с предметами на месте и в передвижение [2].

Выполнение упражнений на развитие КС необходимо проводить на регулярной основе в первой половине основной части занятия. Основными требованиями являются систематичность, постоянно изменяющиеся условия, новизна. Эффективными они будут до тех пор, пока не перейдут в двигательный навык.

Необходимо отметить, что перерывы в освоение новых разнообразных двигательных действий затормозит развитие КС и снизит способность к их освоению.

Для совершенствования координационных способностей у студентов мы рекомендуем использовать следующие основные методические приемы:

1. Изменение способа выполнения движения.

2. Изменение условий выполнения при сохранении способа (рисунок).

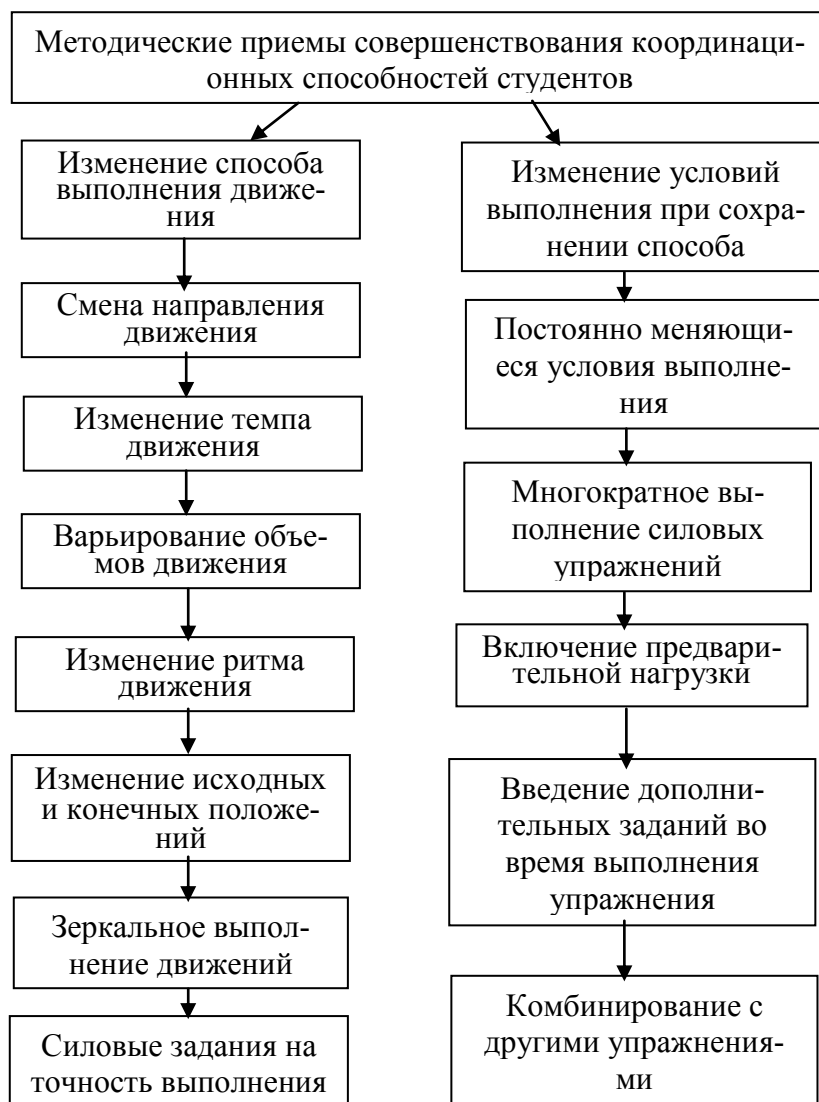


Рисунок – Методические приемы совершенствования координационных способностей студентов

Известно, что двигательные ощущения и восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями (зрительные, слуховые, вестибулярные и т. д.). Способность воспринимать и различать изменения в движении (вплоть до минимальных) по пространственным и временным параметрам хорошо тренируема. Труднее тренируется восприятие величин мышечного напряжения [3].

Способность к рациональному выполнению движений развивалась нами путем применения общеразвивающих упражнений с постоянно повышающим уровнем их координационной сложности. Наивысший уровень координации движений достигался выполнением предлагаемых нами упражнений на соразмерность движений в лимите времени, изменением ограничения пространства и величины мышечных усилий [4].

Развитие координационных способностей проводилось нами на высоком эмоциональном фоне, с наименьшей степенью утомления (при утомлении снижается четкость мышечных ощущений), с высокой концентрацией внимания, с достаточными интервалами между повторениями отдельных заданий. В результате

предлагаемых занятий происходит развитие не только физических качеств, но тренировка нервной системы занимающихся. Ведь ловкость – это способность согласованной работы мышечных усилий с деятельностью нервной системы.

В связи с вышеизложенным можно заключить, что при относительно хорошо развитых координационных способностях уверенно осваиваются самые сложные координационные двигательные действия (езда на велосипеде, танцы, катание на лыжах или коньках, серфинг и т. д.), а также развивается умение быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 188 с.
2. Гамезо, М. В. Атлас по психологии / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М.; 1986. – 540 с.
3. Карпман, В. Л. Спортивная физиология / В. Л. Карпман.. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 300 с.
4. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 480 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ РОДОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДИАСТАЗ, ОПУЩЕНИЕ ОРГАНОВ, СТРЕССОВОЕ НЕДЕРЖАНИЕ И ДРУГИЕ ПАТОЛОГИИ У ЖЕНЩИН

Е. В. Дружинина

*Российский государственный социальный университет,
г. Москва, Российская Федерация
e-mail: edruzh89@yandex.ru*

В данной статье представлен обзор влияния программы послеродовой физической реабилитации на диастаз прямых мышц живота, опущение тазовых органов, стрессовое недержание мочи у женщин после родов, а также на их психоэмоциональное состояние и качество жизни: возможность заниматься физической культурой и вести активный образ жизни. Программа включает в себя тренировку мышц живота, тазового дна, дыхательные упражнения, а также рекомендации по изменению бытовых нагрузок и рациона женщин после родов.

This article provides an overview of the impact of the postpartum physical rehabilitation program on diastasis of the rectus abdominis muscles, pelvic organ prolapse, stress urinary incontinence in women after childbirth, as well as on their psycho-emotional state and quality of life: the opportunity to engage in physical education and lead an active lifestyle. The program includes abdominal and pelvic floor muscle training, breathing exercises, as well as recommendations for changing household loads and women's diet after childbirth

Ключевые слова. Беременность; послеродовой период; диастаз; опущение органов; реабилитация, тазовое дно.

Keywords. Pregnancy; postpartum period; diastasis; pelvic organ prolapse; rehabilitation, pelvic floor.

Беременность и роды – сложные физиологические процессы, во время которых организм женщины претерпевает анатомические, функциональные и биохимические изменения [6]. В период беременности нередко начинают проявляться или прогрессировать такие патологии, как: диастаз прямых мышц живота, пролапс тазовых органов, расстройства мочеиспускания. Эти состояния значительно снижают качество жизни женщин – негативно влияют на общее состояние здоровья, сексуальную жизнь, снижают их трудоспособность, ограничивают возможность тренироваться, могут приводить к развитию таких состояний как: депрессия, апатия, подавленность, а также к проблемам в семейной жизни. Все это делает проблему не только медицинской, но и социальной. [2].

Проблема усугубляется тем, что в программе послеродового восстановления со стороны врачей (гинекологов, урологов, терапевтов, хирургов), как правило, не предлагается лечение и профилактика вышеперечисленных патологий с помощью физических упражнений. Медикаментозное и/или хирургическое

лечение не всегда является эффективным и безопасным мероприятием для послеродового восстановления – возможны рецидивы, осложнения после операций, побочные эффекты медикаментов. Например, нередко (от 10 до 30 %) после операций не только не устраняется стрессовое недержание мочи, но возникают новые расстройства мочеиспускания [7, 8]. Также осложнения наблюдаются после операций по ушиванию диастаза — в более 30 % случаев наблюдается рецидив в течение последующих лет [5].

Данное исследование было направлено на обоснование актуальности вопроса физической реабилитации после родов женщин различных возрастных групп. В ходе исследования нами была разработана и осуществлена комплексная программа послеродовой физической реабилитации, включающая тренировку мышц живота, тазового дна, дыхательные упражнения, а так же рекомендации по изменению бытовых нагрузок и рациона питания.

С целью выявления состояния проблемы исследования и определения эффективных путей восстановления организма женщины после родов средствами физической реабилитации был проведен комплексный анализ научно-методической литературы, медицинских карт и данных медицинского осмотра, а также проведены опросы, анкетирование и интервью групп женщин, в том числе с проведением функционального тестирования и педагогических экспериментов.

Анализ и обобщение данных отечественной и зарубежной литературы в области адаптивной и лечебной физической культуры, гинекологии и восстановительной медицины позволили изучить и проанализировать анатомические, физиологические и биохимические изменения в организме женщины, связанные с беременностью и родами. Они также позволили нам определить цель и задачи работы, разработать методику физической реабилитации женщин после родов с использованием средств адаптивной физической культуры и интерпретировать полученные данные.

В рамках исследования был организован и проведен эксперимент с женщинами 28–46 лет ($n = 24$) после одних или нескольких родов. Женщины были распределены на 2 группы, в каждой из групп были выделены подгруппы. (таблица 1).

Таблица 1 – Группы женщин после одних или нескольких родов

Группа А		Группа В	
до 1 года после родов ($n = 11$)		после 1 года после родов ($n = 13$)	
подгруппа 1: после естественных родов ($n = 5$)	подгруппа 1: после кесарева сечения ($n = 6$)	подгруппа 1: после естественных родов ($n = 7$)	подгруппа 1: после кесарева сечения ($n = 6$)

Всего в исследовании приняли участие 24 женщины после родов с жалобами на стрессовое недержание мочи, опущение тазовых органов, диастаз прямых мышц живота (таблица 2).

Таблица 2 – Жалобы женщин после родов

недержание мочи	n = 13
опущение органов	n = 10
Диастаз	n = 11

25 женщин составили контрольную группу. Все женщины были проинформированы о проводимом исследовании и дали свое согласие на участие в нем. Средний возраст женщин экспериментальной группы составил $37 \pm 3,7$ лет, группы контроля – $36,6 \pm 5,8$.

Опрос (анкетирование) участниц позволил оценить изменение таких показателей, как: общее самочувствие, психологическое состояние, прочие жалобы (боли в пояснице, между лопаток, тазу, нарушения сна, жалобы на ЖКТ), связанные с прохождением предложенной программы реабилитации. Также с каждой из участниц исследования было проведено полуструктурированное интервью, в ходе которого мы обсудили физическое и психологическое состояние женщин.

В целях подготовки участниц к реализации программы послеродовой реабилитации были запрошены данные амбулаторных медицинских карт с акцентом на осмотры врача гинеколога и хирурга. А также для выявления противопоказаний (понимания наличия сопутствующих диагнозов, первоначально касающихся сердечно-сосудистой и дыхательной систем) к занятиям, рационального подбора нагрузки. На предварительном этапе отбора участниц для исследования особое внимание уделялось противопоказаниям.

Помимо опроса и анкетирования было организовано и проведено функциональное тестирование, включающее в себя два этапа:

1. Тест с подъемом головы при диастазе. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине таза; подъем головы (только головы), чтобы лопатки оставались прижатыми к полу; замеры ширины пальцами минимум в 3 точках: на середине расстояния между пупком и нижним краем грудины, на уровне пупка, на середине расстояния от пупка до лонного сочленения; и оценка степени контроля женщины над натяжением белой линии живота.

2. Текст с активацией мышц. Перед повторным подъемом головы, как в первом тесте, участницам исследования была дана рекомендация напрячь мышцы тазового дна и поперечную мышцу живота (без указания, как именно это делать). Наблюдение проводилось за наличием/отсутствием изменений параметров ширины, глубины и плотности белой линии под пальцами в сравнении с предыдущим тестом.

Использование педагогического наблюдения позволило оценить двигательную активность женщин на практических занятиях, их отношение к своему телу, его физическому состоянию, а также их самостоятельность и вовлеченность (домашние самостоятельные тренировки).

На основе данного анализа, а также предыдущего опыта работы с женщинами после родов был составлен план тренировок, а также рекомендации по модификации образа жизни, а также оценена эффективность представленной тренировочно-восстановительной программы.

В процессе родов может возникать растяжение, деформация или травмы мышц тазового дна, что является серьезным фактором риска развития дисфункций тазового дна [3]. Но, как показывает анализ литературных источников и практика, немаловажную роль в возникновении расстройств функций тазового дна играют не только роды, но и сама беременность [4]. Поэтому женщины после кесарева сечения тоже не застрахованы от возникновения дисфункций тазового дна. Повышенный уровень гормона релаксина во время беременности приводит к распаду коллагена, способствуя большей растяжимости тканей тазового дна и снижению их прочности, а увеличившаяся матка повышает внутрибрюшное давление и растягивает мышцы и связки таза. Претерпевшие во время беременности и родов анатомо-физиологические изменения мышцы тазового дна не способны после родов правильно выполнять свои функции, в том числе опорную функцию для органов таза. На этом фоне начинают проявляться или прогрессировать опущение тазовых органов и/или стрессовое недержание мочи [1].

Для восстановления нормального тонуса и правильной работы мышц тазового дна в программе послеродовой реабилитации как после естественных родов, так и после кесарева сечения должны быть представлены упражнения для сокращения и расслабления этих мышц.

Во время беременности происходит растяжение передней брюшной стенки, связанное также с увеличением внутрибрюшного давления и уменьшением прочности соединительной ткани, что нередко приводит к послеродовому диастазу. Для восстановления нормального тонуса мышц живота и уплотнения соединительнотканых структур (белой линии живота) необходимо в первую очередь восстанавливать нормальный тонус и правильную работу поперечной мышцы живота. Важными функциями этой мышцы являются сдерживание внутрибрюшного давления и поддержка внутренних органов в правильном анатомическом положении. В восстановительной программе для женщин как после естественных родов, так и после кесарева сечения должны быть представлены упражнения для поперечной мышцы живота.

Работа с диафрагмой, увеличение амплитуды ее движения необходимы для нормализации внутрибрюшного давления, чтобы снизить давление на мышцы живота и тазового дна. В свою очередь, нормализация работы диафрагмы невозможна без нормализации осанки. Если есть чрезмерная сутулость, отсутствует достаточная подвижность грудной клетки, ребер, диафрагма не может двигаться правильно. Поэтому в комплексе послеродовой физической реабилитации обязательно должны присутствовать упражнения для осанки и дыхания.

Программа физической реабилитации должна учитывать эти изменения и помогать в восстановлении нормальной работы мышц живота, тазового дна и диафрагмы, чтобы остановить прогрессирование таких патологий как: диастаз прямых мышц живота, опущение органов, стрессовое недержание.

Адаптивная физическая культура в процессе реабилитации женщин после естественных родов и кесарева сечения – перспективное направление, способное во многом заменить существующие методы лечения и профилактики. Занятия по специальной программе тренировок могут положительно влиять на процесс физического восстановления, психологического состояния и социальной адаптации женщины после родов. Упражнения при этом выступают в качестве эффективного инструмента профилактики, а также коррекции и восстановления. Внедрение в реабилитационную практику современных методов, обладающих эффективностью, может способствовать решению важных медицинских и социальных проблем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Boissonnault, J. S. Incidence of diastasis recti abdominis during the childbearing year / J. S. Boissonnault, M. J. Blaschak // *Physical therapy*. – 1988. – Jul;68(7). – P. 1082–6.
2. Bump, R. C. Epidemiology and natural history of pelvic floor dysfunction / R. C. Bump, P. A. Norton // *Obstet Gynecol Clin North Am*. – 1998. – N. 25(4). – P. 723–746.
3. Gyhagen, M. The prevalence of urinary incontinence 20 years after childbirth: a national cohort study in singleton primiparae after vaginal or caesarean delivery / M. Gyhagen, M. Bullarbo, T. F. Nielsen // *BJOG*. – 2013. – N. 120: – P. 144–151.
4. Jean Dit Gautier, E. Pregnancy impact on uterosacral ligament and pelvic muscles using a 3D numerical and finite element model: preliminary results / E. Jean Dit Gautier, O. Mayeur, J. Lepage // *Int Urogynecol J*. – 2018. – N. 29(3). – P. 425–430.
5. Köhler, G. – 2015.
6. Schreiner [et al.]. – 2018.
7. Temple-Oberle, C., Shea-Budgell, M.A., Barreto, M., [et al.]. – 2017.
8. Русина, Е. И. Оценка состояния опорно-двигательного аппарата у женщин, перенесших оперативное вмешательство на органах малого таза / Е. И. Русина, А. А. Цыпурдеева, Л. К. Цуладзе // *Медицинский журнал*. – 2012.

ОЦЕНКА УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОВ

В. А. Ермолина

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: vladaermolina14@icloud.com*

Цель исследования – сравнение показателей уровня мотивации к занятиям лечебной гимнастикой у студентов с применением ассоциативной модели с нарушением осанки. Возраст обследуемых находился в диапазоне 17–18 лет. Исследование проводилось на базе «ФОЦ Спортлайнер» г. Минска.

The purpose of the study is to compare the indicators of the level of motivation for practicing therapeutic gymnastics among students using an associative model with impaired posture. The age of the subjects was in the range of 17-18 years. The study was conducted on the basis of the FOC Sportliner in Minsk.

Ключевые слова: студенты; мотивация; лечебная гимнастика; анкетирование.

Keywords: students; motivation; therapeutic gymnastics; questionnaire.

Здоровье подрастающего поколения представляет собой основу потенциального благополучия государства в будущем и различных его векторов развития. Ввиду того что тема не теряет своей актуальности, особое внимание уделяется проблемам ухудшения здоровья детей и подростков, характеризующееся значительным снижением количества абсолютно здоровых лиц, стремительным ростом числа отклонений со стороны функциональных систем организма.

В настоящее время в мире существует теория поколений с описанием ее особенностей, созданная Уильямом Штраусом и Нилом Хоувом. Данная теория выявила разность поколений по различным направлениям развития человека, учитывая влияющие внешние факторы. Выбранный нами возраст детей среднего школьного возраста по данным разных исследовательских центров («Rugeneration», «Pew Research Center») относится к поколению Z.

Представители Поколения Z «связаны» между собой благодаря таким вещам, как интернет в целом, YouTube, мобильные телефоны, SMS и MP3-плееры, в этом поколение Z становится синонимом англоязычного термина Digital Native («Цифровой Человек»). Интернет для них не ограничивается домашним компьютером и может быть доступен в любой момент благодаря новым мобильным телефонам. Развитие цифровых технологий сделало их поколением, выросшим в цифровой среде – почти всю информацию они получают из Сети. Неограниченный доступ к информации придает им уверенности в своих взглядах, которые далеко не всегда правильны. Дети и подростки используют все средства для общения в Сети – сутками сидят в социальных сетях, игра-

ют в онлайн-игры, постоянно рассказывают о своей жизни в блогах. Общению в виртуальном пространстве часто отдается приоритет при выборе между личной встречей и обсуждению вопросов посредством электронной почты или службы мгновенных сообщений. Меньше человеческой коммуникации, больше техногенной. Уже сейчас видно, что дети и подростки лучше разбираются в технике, в чем-то материальном, чем в человеческих эмоциях и в человеческом поведении. Это отражается даже на общении детей с родителями: коммуникативная дистанция между ними увеличивается. Людей этого поколения отличает, прежде всего, максимальная приближенность к информации, с которой они умеют отлично работать. Дети сейчас фактически рождаются с мобильным телефоном в руках, а первой игрушкой для них становится компьютер [4].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическое развитие у поколения Z хуже, чем у предыдущих поколений, поэтому стоит больше времени уделять их физическому развитию.

В XX в. ассоциативный эксперимент получил широкое распространение в качестве метода исследования индивидуального и группового сознания человека. Основанный на автоматическом характере ассоциаций и слабой способности человека контролировать их, этот метод также связан с рядом физиологических реакций, что повышает его эффективность в различных областях психологии и смежных науках.

Ряд специальных работ по изучению ассоциаций ребенка появился после опубликования норм Кент-Розанофф в 1910 г. Однако интерес к ассоциациям детей возник раньше. В 1989 г. Циген сообщил об устных реакциях сорока мальчиков в возрасте от восьми до четырнадцати лет на ряд слов-стимулов, предъявляемых также устно. Ученый пришел к выводу, что в мышлении детей преобладают конкретные представления, в то время как у взрослых доминируют общие идеи [3].

С этого времени неоднократно предпринимались попытки извлечь из материала ассоциативных экспериментов информацию о характере мышления ребенка. Известен эксперимент со свободными цепными ассоциациями (цепь слов без стимулов извне), проведенный французским психологом Бине со своими дочерьми, и аналогичный эксперимент с учащимися 1–7-х классов.

Он делает вывод, что в младшем детстве преобладают индивидуально-конкретные мысли о наглядном окружении в данный момент, в подростковом – общие мысли о конкретно-наглядном, в юношеском – происходит увеличение абстрактных мыслей. Разнообразней всего мысли в подростковом и юношеском возрасте [3].

Мотивация – это побуждение человека к какому-либо действию, направленное на достижение своей цели и желаемого результата. Мотивация достижения – выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» – активность – цель – «достижение успеха» [5].

Мотивация существенно оказывает влияние на настрой студентов и на их результат, если они не будут замотивированы перед занятием, то это может

плохо сказаться на их результате. Поэтому необходимо преподавателю перед занятием настроить студентов на качественное выполнение упражнений. На мотивацию может множество факторов оказывать влияние. Из основных факторов можно выделить: окружения, в котором находится человек, сфера деятельности, близкие люди и преподаватель, погодные условия, а также его психологическое состояние.

Подростковый возраст характеризуется существенными изменениями в характере учебной деятельности по сравнению с младшим школьным возрастом. Основным видом деятельности остаётся учение.

Во-первых, подросток начинает систематически изучать основы различных наук. Учебный материал становится более объемным и сложным, охватывая широкий спектр дисциплин. Вместо одного учителя процесс обучения ведут преподаватели различных предметов, каждый из которых обладает уникальным стилем и требованиями.

Во-вторых, к подростку предъявляются более высокие академические ожидания. Ученики обязаны демонстрировать более глубокое понимание изучаемого материала, уделять больше времени самостоятельной работе и качественно выполнять задания. Это изменение создает новые вызовы для подростка, побуждая его пересмотреть свое отношение к учебному процессу. [1].

В связи с возросшими требованиями у подростков может наблюдаться изменение отношения к учебе. Некоторые ученики среднего звена воспринимают учебные занятия как рутину, не видя смысла в дополнительных усилиях. Они могут ограничиваться минимальным выполнением заданий, не стремясь к более глубокому изучению предмета. Такое отношение нередко приводит к снижению успеваемости.

В среднем школьном возрасте учеников мотивировали игровые элементы, желание получить похвалу учителя и удовлетворить любопытство. Однако в более взрослом возрасте эти побуждения теряют свою силу. Новые мотивы к обучению, такие как осознание важности образования для будущих перспектив и осознание своих способностей, еще не сформировались.

В дополнение к этим факторам учебная деятельность подростка может быть осложнена когнитивными и эмоциональными изменениями, характерными для данного возраста. Развитие формально-операционального мышления позволяет подросткам размышлять абстрактно и логически, но они могут быть более самокритичны и испытывать сомнения в своих способностях [2].

Целью данного исследования является сравнение показателей уровня мотивации к занятиям лечебной гимнастикой у детей среднего школьного возраста с применением ассоциативной модели с нарушением осанки.

Методика и организация исследования:

Исследование проводилось на базе «ФОЦ Спортлайнер» г. Минска. Возраст обследуемых находился в диапазоне 17–18 лет. Дети были в одной группе в количестве 8 человек. Студенты занимались по программе учреждения, которая включала в себя занятия лечебной гимнастикой 3 раза в неделю по 45 мин.

Результаты и их обсуждения.

Для оценки мотивации студентов использовалось анонимное анкетирование:

Студент должен высказать свое отношение к 7 предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» – не согласен;
- «2» – мне безразлично;
- «3» – согласен частично;
- «4» – скорее да, чем нет;
- «5» – согласен полностью.

Вопросы для анонимного анкетирования оценки мотивации студентов к занятиям лечебной гимнастикой:

1. Я всегда с нетерпением жду занятий лечебной гимнастикой, потому что они укрепляют мое здоровье.

2. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься лечебной гимнастикой.

3. Я хочу заниматься физическими упражнениями, потому что это модно.

4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.

5. На занятиях физическими упражнениями я воспитываю в себе дисциплину.

6. Общение с друзьями перед и после занятий лечебной гимнастикой доставляет мне большое удовольствие.

7. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.

Полученные данные уровня оценки ведущего мотива занятий лечебной гимнастикой определяется с учетом следующих правил:

- мотив ведущий, если сумма баллов превышает 8;
- мотив средне выраженный, если сумма баллов составляет от 5 до 7;
- малозначительный мотив, если сумма баллов составляет меньше 5.

Показатели уровня мотивации к занятиям лечебной гимнастикой до и после применения ассоциативной модели представлены в таблице.

Таблица – Показатели анонимного анкетирования до и после применения ассоциативной модели

Анкетирование	До	После	P
Сумма баллов	4	6	< 0,05

Исходя из полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. По результатам анонимного анкетирования до применения ассоциативной модели 63 % испытуемых обладают малозначительным мотивом к занятиям лечебной гимнастикой, 25 % – средне выраженным, 12 % – ведущим;

2. По результатам анонимного анкетирования после применения ассоциативной модели 13 % испытуемых обладают малозначительным мотивом к занятиям лечебной гимнастикой, 75 % – средне выраженным, 12 % – ведущим.

Изучение уровня мотивации у студентов 17–18 лет о том, что у большинства наблюдавшихся студентов выявлен малозначительный мотив к занятиям лечебной гимнастикой. Показатели мотивации после применения ассоциатив-

ной модели на занятиях лечебной гимнастикой были увеличены у большинства до средне выраженного мотива.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб., 1998 г. – 241 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.
3. Попова, Т. В. Ассоциативный эксперимент в психологии : учеб. пособие / Т. В. Попова. – 3-е изд., стереотип. – М. : ФЛИНТА, 2016. – 72 с.
4. Солдатова, Г. В. Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования / Г. В. Солдатова, Т. Нестик, Е. Рассказова. – М. : Фонд Развития Интернет, 2013. – 144 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 67 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

А. А. Ефимова, А. А. Сорокин

*ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России»,
г. Иваново, Российская Федерация ,
alinka.alekseeva.18@mail.ru*

Использование инновационных технологий в системе физического воспитания в вузе повышает эффективность и качество занятий физической культурой в современных условиях. Освоение содержания инновационных технологий обеспечивает высокую степень готовности к социальной и профессиональной деятельности преподавателя и студента. Внедрение теоретико-методических основ образовательных технологий в педагогическую деятельность преподавателя, изменение форм, методов и содержания обучения формирует соответствующие мотивации и интересы к физкультурно-спортивной деятельности.

The use of innovative technologies in the system of physical education at the university increases the effectiveness and quality of physical education in modern conditions. Mastering the content of innovative technologies ensures a high degree of readiness for the social and professional activities of the teacher and student. The introduction of theoretical and methodological foundations of educational technologies into the pedagogical activity of a teacher, changing the forms, methods and content of training forms appropriate motivations and interests for physical culture and sports activities.

Ключевые слова: физическое воспитание; физическая культура; спорт; инновации; технологии.

Keywords: physical education; physical culture; sports; innovations; technologies.

Время не стоит на месте, так же как и технологии. С каждым днем появляется все больше нового, что делает нашу жизнь более наполненной и упрощенной. Что касается физической активности, она во многом снижается, так как мы начинаем меньше двигаться. Люди ежедневно пользуются услугами такси, доставки, проводят много времени в сидячем положении, а у студентов все больше снижается интерес к физической активности и спорту.

Несмотря на это, появляется все больше технических устройств и гаджетов отслеживания физической активности. Кроме того, имеется множество приложений, которые позволяют заниматься физическими упражнениями дома. Эти гаджеты также возможно и даже необходимо использовать преподавателями для вовлечения студентов в занятия физической культурой и спортом, ведь для многих студентов эти занятия стали рутинными.

Внедрение технологий в занятия физической культурой позволяет индивидуально подходить к ученикам, которые не любят этот предмет. Также это поможет снизить нагрузку на организм учеников, повысить их уверенность в себе и сделать их более эффективными и подготовленными к занятиям. Это также улучшает их стратегии и навыки.

Технологии позволяют интегрировать другие предметы в занятия физкультурой, чтобы создать оптимальные условия для учащихся.

Именно поэтому и учителя физкультуры начинают обращаться к множеству электронных устройств, чтобы у студентов появился интерес к данной дисциплине, зарядить их энергией и мотивировать заниматься спортом. Ведь спорт и занятия различными физическими упражнениями играют немаловажную роль в становлении и развитии человеческих способностей, таких как выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений. Это позволяет выполнять повседневные задачи более эффективно и безопасно.

Благодаря технологиям, особенно мобильным, преподаватели физической культуры теперь имеют широкий спектр инструментов, которые они могут использовать для оценки и улучшения физических навыков своих учеников. В этот список входят носимые устройства, приложения для занятий физкультурой, игровые системы, виртуальные занятия, мониторы и трекеры, умные часы.

Мобильные приложения в физкультуре.

В наше время у каждого студента есть мобильный телефон, и учителя физкультуры могут использовать такие устройства в своих интересах, чтобы мотивировать учеников заниматься спортом и различными физическими упражнениями. Хотя, они, скорее всего, будут недовольны, что ученики будут постоянно сидеть в телефонах на занятиях, ведь использование мобильных телефонов для них полезно, когда очевидна образовательная польза.

В наши дни существует множество мобильных приложений, предназначенных для отслеживания движений и предлагающих рекомендации по питанию. Студенты могут получить доступ к важной информации о своем фитнесе и диете всего в несколько кликов. Кроме того, они всегда будут доступны. И самое приятное, что большинство этих приложений бесплатны. Хотя есть приложения, которые требуют оплаты в той или иной форме или ежемесячной подписки, затраты могут быть оправданы пользой для здоровья, которую дают хорошо продуманные программы тренировок и питания.

Видео-онлайн.

Благодаря быстрому интернету и его функционалу, потовое видео стало доступнее, чем когда-либо. Учителя физкультуры могут воспользоваться этой технологией, чтобы побудить своих учеников совершенствовать свои навыки, просматривая видео-онлайн и трансляции. Благодаря огромному количеству информации, доступной в интернете, преподавателям физкультуры не составит труда найти видео, которые подойдут каждому студенту.

Однако учителям нужно быть осторожными при выборе видео, ведь они убедятся, что видео соответствуют возрасту учеников.

Кроме того, чтобы стимулировать более эффективное обучение, учителя могут предложить своим ученикам создавать собственные обучающие видеоролики о любых тренировках, которые им нравятся. Это более увлекательно, чем когда ученики просто смотрят видео, которые уже есть в интернете.

Виртуальные классы.

Физическая культура – это не просто физическая активность. Это все еще процесс обучения, поэтому от учеников ожидается, что они будут обсуждать с

учителями свои успехи, трудности, самочувствие и другую необходимую информацию, чтобы достичь более глубокого уровня понимания.

Виртуальные занятия позволяют учащимся выражать свое мнение и взгляды по поводу своей деятельности. Они также полезны для развития различных навыков у студентов. Они позволяют учащимся взаимодействовать со СМИ и развивать творческое мышление.

Существует множество программ для видеочатов, с помощью которых можно проводить виртуальные занятия. На выбор предлагается множество программных платформ для видеоконференций.

Игровые системы.

Игровые системы могут изменить отношение учащихся к физической активности и соревновательным играм. Они привлекают их любовью к видеоиграм и пробуждают интерес к их применению в физическом воспитании. Они даже могут стать отличным решением для поддержания активности детей в плохую погоду.

С помощью игровых систем, применяемых на занятиях в спортивном зале, учащиеся могут превратить занятие, связанное с бездействием, в продуктивную деятельность. Они погружают учащихся в процесс и вовлекают их так, что можно продолжить дома.

Мониторы и трекеры.

Поскольку не все ученики обладают одинаковыми физическими возможностями, учителям важно знать, что могут и чего не могут делать их ученики. Важно адаптировать программу к организму конкретного студента, поэтому пульсометры стали критически важными для оценки физической выносливости учеников и для постановки реалистичных, а также разумных целей для них.

Помимо пульсометра, шагомеры также стали незаменимыми инструментом в сфере физического воспитания. Они отлично и надежно отслеживают количество шагов.

Они могут отслеживать активность студента, даже когда он не занимается спортом или физическими упражнениями. Кроме того, шагомеры работают, даже когда вы выполняете поручения или домашние дела.

А если у ученика мало шагов, шагомер может напомнить ему, что нужно продолжать идти. Это помогает ученикам лучше осознавать свой прогресс и придерживаться поставленных целей.

Умные часы.

Смарт-часы – это отличная альтернатива традиционному шагомеру в качестве счетчика шагов. Они предлагают больше функций и имеются в наличии у большинства студентов.

Некоторые из них позволяют студентам получать доступ к любимой музыке и слушать ее во время тренировки. В других моделях есть приложения, которые могут напоминать студентам о необходимости принять лекарства, воду, отслеживать время сна или регистрировать их настроение, а также пройденное расстояние и скорость, измерять пульс, сатурацию и давление.

Одна из проблем смарт-часов заключается в том, что они, как правило, стоят дорого. И чем больше у них функций, тем выше их цена. По сути, это

означает, что, хотя они удобны на уроках физкультуры, они могут подойти не каждому ученику, и преподаватели должны это учитывать.

В заключение, можно сказать, что технологии в целом положительно повлияли на занятия физкультурой. С помощью приложений, видео-онлайн, мониторов и трекеров учителя физкультуры могут ставить перед учениками индивидуальные и разумные цели. Благодаря этому ученики стали более заинтересованными и целеустремленными в плане физической активности, что важно для формирования здоровых привычек.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бойко, Г. М. Применение искусственного интеллекта и его помощь игрокам и тренерам в спорте / Г. М. Бойко, М. Г. Пурыгина // Молодой ученый. – 2021. – № 50 (392). – С. 28–32.
2. Гавриченко, Е. А. Роль средств массовой информации в формировании здорового образа жизни. / Е. А. Гавриченко // Молодой ученый. – 2018. – № 18. – С. 157–161.
3. Ельцова, В. А. Влияние средств массовой информации на формирование у студентов мотивации к физической культуре / В. А. Ельцова, Л. Д. Рыбина // Фундаментальные и прикладные аспекты развития современной науки : сб. науч. ст. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2020. – С. 305–309.
4. Розенберг, Н. В. Влияние средств массовой информации на образ жизни молодежи / Н. В. Розенберг // Наука. Общество. Государство. – 2015. – № 1. – 8 с.
5. Савина, С. В. Динамика влияния средств массовой информации и интернет на трансформацию социокультурных ценностей молодежи / С. В. Савина // Право и практика. – 2014. – № 2. – С. 96–104.
6. Шустер, О. С. Психология здорового образа жизни и средства массовой информации: дис. ... д-ра психол. наук / О. С. Шустер. – СПб., 2005. – 395 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РОБОТОТЕХНИКИ В САМОРЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ В СПОРТЕ

А. С. Жирнова, Ю. В. Шаркова

*Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю. А., г. Саратов, Российская Федерация
e-mail: forvard.54@mail.ru*

Одной из актуальных проблем развития молодежи в настоящее время является самореализация. В контексте современных вызовов, включая развитие молодежи, становится очевидной необходимость в исследовании самореализации среди подростков, школьников и студентов. На первый взгляд кажется, что роботы не способны заниматься спортом, так как они не могут полностью контролировать свое тело, но это не так. В данной статье рассмотрено понятие самореализации, а также роботизированные системы, позволяющие улучшить качество физических показателей спортсменов.

One of the topical problems of youth development at present is self-actualization. In the context of modern challenges, including youth development, the need for research on self-actualization among adolescents, schoolchildren and students becomes obvious. At first glance, it seems that robots are not capable of doing sports because they cannot fully control their bodies, but this is not true. This paper explores the concept of self-actualization, as well as robotic systems to improve the quality of physical performance of athletes.

Ключевые слова: самореализация; робототехнические системы; роботы; спорт.

Keywords: self-actualization; robotic systems; robots; sports.

Мир стремительно меняется с каждым днем под влиянием процессов, происходящих во всех сферах жизни: информатизации, технологизации и виртуализации. В основе этих процессов лежит развитие современных информационных технологий, которые преобразуют все компоненты природных, социальных и культурных систем. Использование информационных технологий в различных видах человеческой деятельности и коммуникации создает огромные возможности для самореализации личности, что на сегодняшний день является стратегическим важным приоритетом в России.

Целью работы стало изучение и анализ информации по использованию робототехники в области физической культуры, а также про самореализацию молодежи в XXI веке.

Самореализация – это многогранное развитие, в ходе которого человек реализует свои таланты и творческие способности, навыки и качества.

Самореализацию, иначе самоактуализацию, не следует путать с социальным успехом. В первом случае речь идет о внутреннем удовлетворении, во втором – об общепринятых показателях, таких как материальный статус, престиж и положение в социуме [2].

Самоактуализация личности происходит на протяжении всей жизни. Например, в детстве ребенок знакомится с окружающим миром, понимая связь между действиями и последствиями, появляется чувство ответственности. В своем самом первом окружении – семье он учится общаться, в детском садике или на детской площадке ребенок выстраивает свои первые взаимоотношения со сверстниками. Потом идет подростковый возраст. На этом этапе человек начинает задумываться о жизненных ценностях, формируя свое мировоззрение, и так ступень за ступенью.

Самореализация подразделяется на:

- личностную – умственное, эмоциональное и психологическое развитие личности, принятие себя и поиск новых способов становления лучшей версией себя;
- социальную – установление хороших взаимоотношений в обществе;
- профессиональную – получение истинного удовлетворения от своей деятельности;
- творческую – развитие индивидуальности и креативного мышления, взгляд на ситуации с разных сторон, поиск новых решений.

Американский психолог середины XX века, основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу считал, что самоактуализация – главная жизненная цель.

Пирамида Маслоу включает в себя пять ступеней в определенном порядке. Первая ступень – физиологические потребности. Психолог связывает их с дыханием, пищей, водой, сном и самовоспроизведением. Вторая ступень – безопасность. Человеку важно осознавать, что он, его интересы, здоровье, будущее и финансовое благополучие находятся под защитой. Третья ступень – социальные потребности. Четвертая ступень – самоуважение. На данной стадии люди нуждаются в одобрении своих действий и признании в обществе, стараются добиться уважения и определенного статуса в социуме. Пятая ступень – самореализация. На этом этапе человек использует свои способности, таланты и опыт, создавая лучшую версию себя [1].

По мнению Абрахама Маслоу, человек может перейти на следующий уровень только после того, как удовлетворит потребности предыдущей, более базовой ступени.

В сфере спорта человек совершенствует свои физические навыки и способности, что благоприятно сказывается на организм. Нередко детей еще дошкольного возраста родители записывают в спортивные секции, тем самым обеспечивая ребёнку гармоничное физическое развитие. Так, тренировки становятся неотъемлемой частью жизни, благодаря чему не только улучшается выносливость и иные показатели, но и вырабатывается ответственность и пунктуальность, а также появляется строгий режим дня.

В повседневной жизни многие люди используют различные смарт-часы, позволяющие не только смотреть время, дату, получать уведомления с мессенджеров, но и измерять пульс, давление, сатурацию и многое другое. В спорте с помощью навесных устройств и датчиков, роботизированные системы могут измерять сердечный ритм, частоту дыхания, уровень кислорода в крови и дру-

гие параметры, что позволяет тренерам и спортсменам следить за своим здоровьем и уровнем физической подготовки. Эта информация может быть использована для корректировки тренировочных программ и повышения эффективности тренировок.

Помимо данных функций устройств, предназначенных для спорта, роботы могут быть использованы для анализа техники движения спортсменов и предоставления обратной связи для них. С помощью видеокамер и датчиков роботы могут анализировать движения и технику спортсмена, а затем создавать список советов по улучшению техник и оптимизации процессов и движений. Это помогает спортсменам не только улучшить свои результаты, но и снизить риск получения травм. Например, роботы-тренажеры могут имитировать движения, связанные с различными видами спорта, такими как бокс, баскетбол, гольф и многие другие. Это позволяет спортсменам тренироваться более эффективно и точно воспроизводить технику движения, что, в свою очередь, приводит к повышению результативности их тяжелой работы во время тренировок.

На сегодняшний день существует множество роботизированных систем, которые способствуют улучшению и отслеживанию физических показателей спортсменов. Рассмотрим несколько из них.

Робот BeatBot, выпущенный компанией «Puma» в 2016 г., предназначен для профессиональных бегунов, ориентированных на короткие дистанции. BeatBot оборудован 9 инфракрасными датчиками, отслеживающими положение линии, подсветкой для занятий вечером, двумя камерами для анализа тренировки. Концепт мобильного робота для тренировок бегунов представляет собой мобильную тележку с системой технического зрения для контроля движения по разделительной белой линии. Данный робот предназначен для ведения новичков на отрезках во время тренировки, с целью преодоления отрезка за заданное время [4].

В приложении тренер задает дистанцию и время, за которое спортсменам нужно ее пробежать. Робот рассчитывает среднюю скорость и ведет группу новичков. Чтобы избежать столкновения с бегунами, робот в конце отведенного отрезка начинает постепенно замедлять свою скорость.

Техническая часть робота состоит из двух двигателей, установленных для его движения, машинного зрения, с помощью которого устройство отслеживает положение белой линии, которая должна находится между его колес. Цель применения этого робота заключается в том, чтобы приучить начинающих спортсменов чувствовать скорость во время тренировок, что необходимо для самоконтроля времени, за которое они пробегают ту или иную дистанцию [4].

Для игроков в настольный теннис японская компания “Omron” представила робота FORPHEUS, способный за доли секунды реагировать на мяч, просчитывая его будущие координаты и учитывая расположение противника, наносить удар с необходимой для победы силой. Роботизированное устройство ориентируется в происходящем на игровом столе благодаря датчикам движения и камеры, скорость съемки которой составляет 80 кадров/с. На выставке CEATEC 2017, компания презентовала робота четвертого поколения. Он получил дополнительную руку, с помощью которой может подбрасывать и подавать мячи. Кроме то-

го, был улучшен искусственный интеллект, который помогает предугадывать и отбивать сильные удары противника. Стоит отметить, что в 2016 году данный робот-тренер был занесен в Книгу рекордов Гиннеса «за уникальные технологические интеллектуальные и образовательные возможности» [3].

Немаловажным в тренировках спортсменов является мониторинг показателей.

Как было сказано ранее, робототехнические системы для мониторинга показателей спортсменов представляют собой интеграцию разных технологий, в числе которых датчики, носимые устройства и системы для анализа данных. Эти системы помогают спортсменам и их тренерам отслеживать производительность, физическое состояние и здоровье, а также корректировать план тренировок, что непременно сказывается на результаты [5].

Одними из главных составляющих роботизированных систем являются:

- носимые устройства, такие как умные часы или фитнес-браслеты, позволяющие отслеживать показатели в реальном времени. Такие устройства включают в себя датчики, используемые для сбора данных таких физических параметров, как сердцебиение, сатурация, скорость и т. д. Как правило, они связаны со специальным приложением на телефоне, в которых производится анализ полученных данных;

- программное обеспечение, которое обрабатывает и анализирует полученные. Кроме вывода физических показателей спортсменов в виде чисел, такое ПО может визуализировать данные, прогнозировать дальнейшие достижения и выдавать рекомендации по изменению нагрузок.

В качестве практической части исследования был проведен опрос среди студентов возрастной группы 17–23 лет, в котором приняло участие 100 человек, включающий в себя три вопроса.

На первый вопрос «Как вы относитесь к применению роботов в спорте?» 63 % респондентов ответило «Позитивно» (рисунок 1).

Как Вы относитесь к применению роботов в спорте?

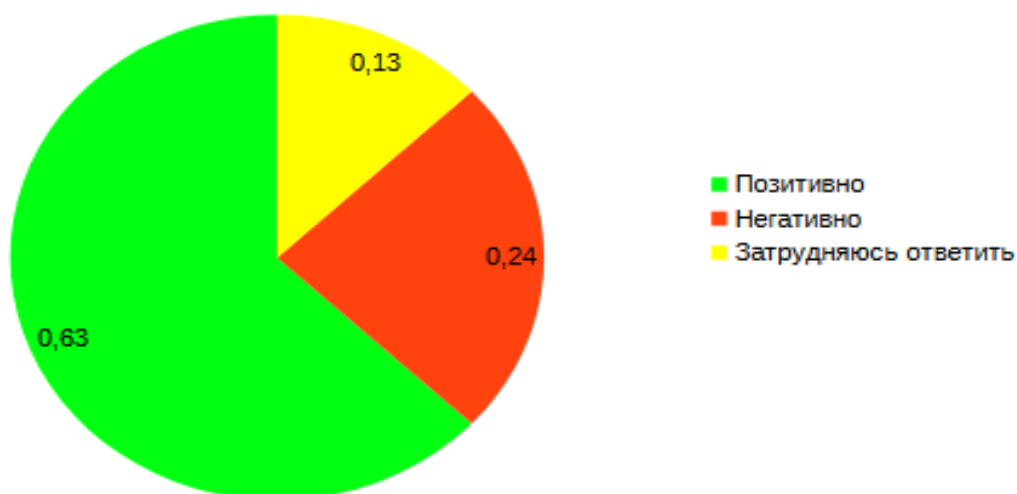


Рисунок 1 – Отношение к применению роботов в спорте

На вопрос: «Знаете ли Вы про роботизированные устройства, используемые для тренировок в различных видах спорта?» 44 % и 37 % студентов ответило «Нет» и «Да» соответственно (рисунок 2).

Знаете ли Вы про роботизированные устройства,
используемые для тренировок в различных видах
спорта?

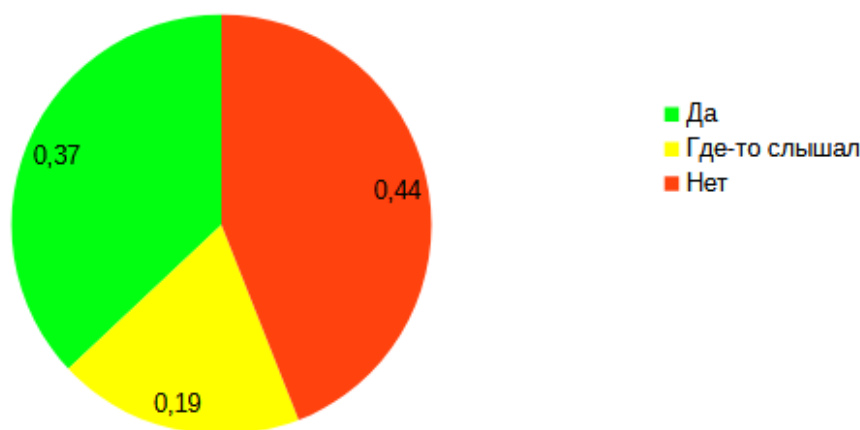


Рисунок 2 – Знания молодежи о роботизированных устройствах

Заключительным стал вопрос: «Хотели бы Вы оказаться на тренировке с роботом?», на который 57 % опрошенных ответили «Да» (рисунок 3).

Хотели бы Вы оказаться на тренировке с роботом?

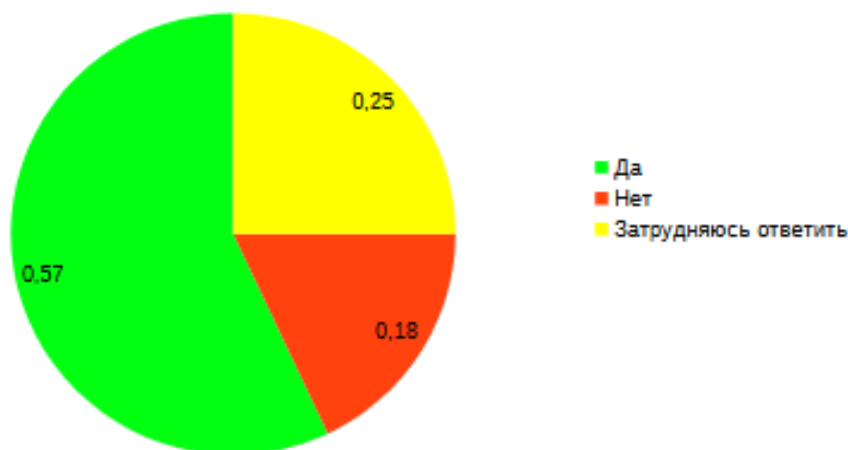


Рисунок 3 – Желание оказаться на тренировке с роботом

В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам: более половины опрошенных позитивно относятся к применению роботов в спорте, что говорит о потенциальной открытости и интересе к использованию технологий в спортивной сфере. Но несмотря на это, большинство из них не знают о роботизированных устройствах, используемых для тренировок в различных видах спорта. Также стоит отметить, что большая часть респондентов выразили желание оказаться на тренировке с роботом. Это свидетельствует о том, что студенты заинтересованы в новых методах тренировок и возможности

работать с передовыми технологиями для улучшения спортивных результатов. Таким образом, можно сделать вывод, что молодежь положительно относится к применению роботизированных устройств в спорте и готова к экспериментам с новыми методами тренировок.

Подводя итоги, можно констатировать следующее: изучение использования робототехники в самореализации молодежи в спорте позволяет увидеть потенциал технологий в развитии спортивных навыков и достижении личных целей. Возможности робототехники, такие как виртуальные тренажеры и биомеханические анализаторы движений, способствуют эффективному тренировочному процессу, а также повышению мотивации спортсменов. Результаты исследования показывают, что интеграция робототехники в спортивную деятельность помогает достичь лучших спортивных результатов и улучшить качество жизни. Таким образом, использование робототехники в самореализации молодежи в спорте является перспективным направлением, способствующим развитию спортивного движения и достижению личных спортивных и жизненных целей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Что такое пирамида Маслоу и как ее использовать в работе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://skillbox.ru/media/marketing/piramida-potrebnostey-maslou-bolshoy-rasskaz-o-samoy-izvestnoy-teorii-motivatsii/?ysclid=m29kiv3r9v550963322>.
2. Что такое самореализация и как достичь жизненных целей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sky.pro/media/chto-takoe-samorealizaciya/?ysclid=m27uvl0rtk56634678>
3. FORPHEUS – робот-тренер, попавший в Книгу рекордов Гиннеса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hi-news.ru/technology/forpheus-robot-trener-popavshij-v-knigu-rekordov-ginnessa.html?ysclid=m4r3yb633z667183644>.
4. Puma разработала робота для спортивных тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://robotrends.ru/pub/1618/puma-razrabotala-robota-dlya-sportivnyh-trenirovok>.
5. Sports Performance Monitor [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://store.uptivo.fit/en/short-device/sports-performance-monitor>.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ДЕВОЧЕК 4–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ, С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Д. И. Капская, А. Р. Ромбальская

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: dkapskaya@gmail.com*

В статье раскрывается эффективность программы для развития координации у девочек 4–6 лет в фигурном катании и профилактики плоскостопия. Установлено, что организованные занятия лечебной гимнастикой способствуют укреплению мышц, поддерживающих свод стопы и лучшему овладению координации движений в фигурном катании, что особенно важно для выполнения сложных элементов и фигур на льду.

The article reveals the effectiveness of the program for the development of coordination in girls 4-6 years old in figure skating and the prevention of flat feet. It has been established that organized therapeutic gymnastics classes help strengthen the muscles supporting the arch of the foot and better master the coordination of movements in figure skating, which is especially important for performing complex elements and figures on ice.

Ключевые слова: развитие координационных способностей; профилактика плоскостопия; тестирование физической подготовленности.

Keywords: development of coordination abilities; prevention of flat feet; testing of physical fitness.

Фигурное катание является конькобежным спортом, это один из самых сложных видов спорта с точки зрения координации. Основная идея заключается в перемещении спортсмена или пары спортсменов на коньках на льду с изменением направления скольжения и выполнении дополнительных элементов (поворотов, прыжков, комбинаций, поддержек и т. д.) под музыку [6].

Для улучшения физического состояния детей 4–6 лет, занимающихся фигурным катанием, необходимо развивать физические качества и функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Лечебная физкультура – комплекс физических и дыхательных упражнений, который оказывает общеоздоровительное и терапевтическое действие на юный организм. Регулярная адекватная физическая нагрузка способствует гармоничному развитию ребенка и снижает частоту простудных и других заболеваний [3].

Чтобы выполнять сложные технические элементы в фигурном катании, необходимо овладеть базовыми элементами еще на начальных стадиях обучения, которые являются исключительно ценным средством повышения двигательных возможностей фигуриста. Обучаясь фигурному катанию, дети 4–6 лет получают знания, приобретают двигательные умения и навыки [4].

Организованные занятия по фигурному катанию способствуют разносторонней двигательной подготовке занимающихся. Занятия лечебной гимнастикой будут оказывать общеукрепляющее действие на организм, повышать физическую и умственную работоспособность, помогать освоению основных двигательных навыков и умений, воспитывать интерес и привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрять их в режим дня [3].

В литературе [5] указано, что выполнение разнообразных подпрыгиваний, прыжков в высоту, в длину и через скакалку является заметной нагрузкой на организм ребенка, его сердечно-сосудистую, дыхательную системы и особенно, на его голеностопные суставы. Поэтому в различные формы работы по физическому воспитанию должны включаться упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений.

Отмечено, что у детей 4–6 лет мышечный аппарат стопы развит слабо. Исходя из этого, нельзя допускать, чтобы дети спрыгивали с высоты. Чтобы укрепить стопу, специалисты в области физической культуры рекомендуют выполнять корригирующие упражнения. Также родителям стоит обратить внимание на спортивную обувь детей. Необходимо чтобы обувь была с плотным задником, подошва была с эластичным каблучком. И необходимо, чтобы четко совпадал размер обуви с размером ноги ребенка [1].

На развитие скелета ребенка могут негативно повлиять следующие факторы: чрезмерная и неравномерная нагрузка, длительная ходьба, перенос тяжестей. Все вышеперечисленные факторы способны поменять форму ноги, стопы, а также спровоцировать искривление позвоночника. Значительные изменения скелета ребенка объясняются развитием мускулатуры. Наряду с этим происходят изменения сухожилий и суставно-связочного аппарата. У детей дошкольного возраста очень эластичные мышцы и связки, это объясняет их высокую подвижность в суставах [2].

Цель исследования – оценить эффективность программы для развития координации и профилактики плоскостопия у девочек 4–6 лет в фигурном катании.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Минск-Арена». В исследовании принимало участие 16 девочек в возрасте от 4 до 6 лет. Все исследуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 8 человек в каждой группе.

Дети контрольной группы занимались по программе базы, которая включала в себя занятия по общей физической подготовке 1 раз в неделю, занятия на льду 2 раза в неделю. Каждое занятие длилось по 45 мин.

Дети экспериментальной группы занимались по разработанной авторской программе, которая состояла из занятий по общей физической подготовке 1 раз в неделю по 45 мин, занятий на льду 2 раза в неделю по 45 мин, занятий лечебной гимнастикой (разработанный комплекс упражнений лечебной гимнастики) 1 раз в неделю по 25 мин.

Методы исследования: антропометрический метод (измерялся рост с помощью ростомера, вес с использованием электронных весов); исследование

функционального состояния нервной системы (простая проба Ромберга, усложненная проба Ромберга, тест «Прыжки на двух ногах через скакалку», тест «Прыжок с вращением», тест «Цапля»); тестирование физической подготовленности: силовая выносливость мышц спины (тест «Лодочка»), силовая выносливость мышц голени и стопы (тест «Стойка на носках», тест «Поднимание на носки»), силовая выносливость мышц брюшного пресса (тест «Поднимание туловища», тест «Планка на локтях»). Обработка полученных данных проводилась статистическим методом.

Результаты исследования. Антропометрические показатели у детей обеих групп находились в пределах возрастной нормы. При этом между собой практически не отличались. Выявился небольшой прирост в показателях роста и веса в обеих группах. У детей контрольной группы прирост роста составил 0,2 %, у детей экспериментальной группы – 0,1 %. У учащихся контрольной группы прирост веса составил 0,4 %, у экспериментальной группы – 1 % (рисунок 1).

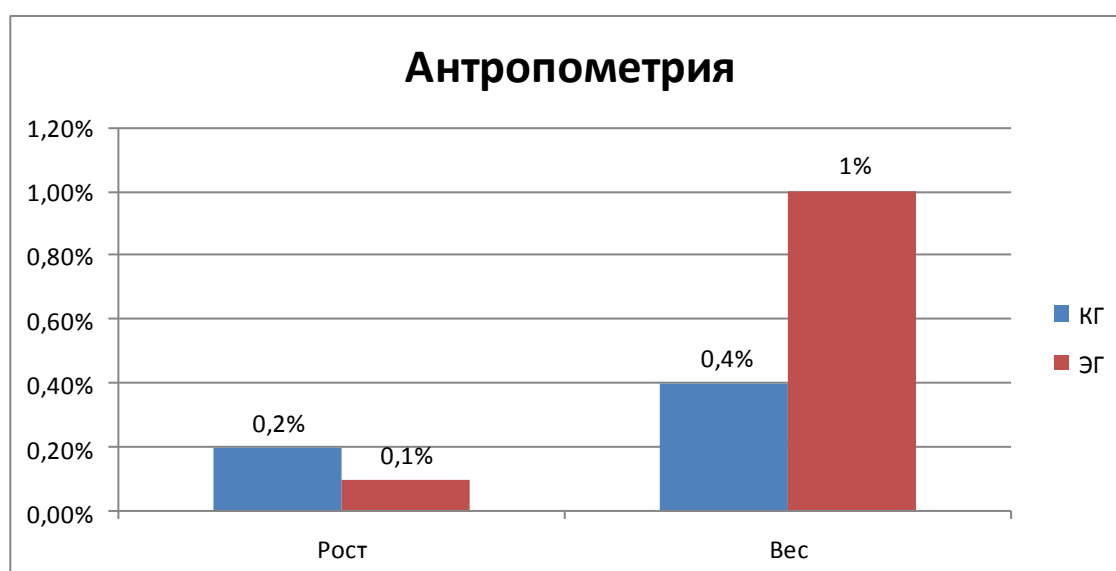


Рисунок 1 – Динамика показателей антропометрии у детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

Полученные данные показателей силовой выносливости и скоростно-силовых способностей мышц голени и стопы детей контрольной группы и экспериментальной группы показывают, что после применения программ в обеих группах показатели улучшились. Анализируя результаты теста «Поднимание на носки», видно, что скоростно-силовые способности мышц голени и стопы у детей контрольной группы увеличилась на 8,1 %, а у обследуемых экспериментальной группы прирост составил 26,2 %.

Тест «Стойка на носках», направленный на определения уровня развития силовой выносливости мышц голени и стопы у представителей контрольной группы показал небольшое увеличение на 4,8 %, а у учащихся экспериментальной группы показатели значительно увеличились – на 17,7 %.

Силовая выносливость мышц голени и стопы по тесту «Цапля» у детей контрольной группы увеличилась на 14,2 %, а у обследуемых экспериментальной группы прирост составил 33,3 %.

Это свидетельствует о том, что силовая выносливость и скоростно-силовые способности мышц голени и стопы в значительной мере улучшились у лиц экспериментальной группы, у детей контрольной группы также заметны улучшения, но в меньшей степени (рисунок 2).

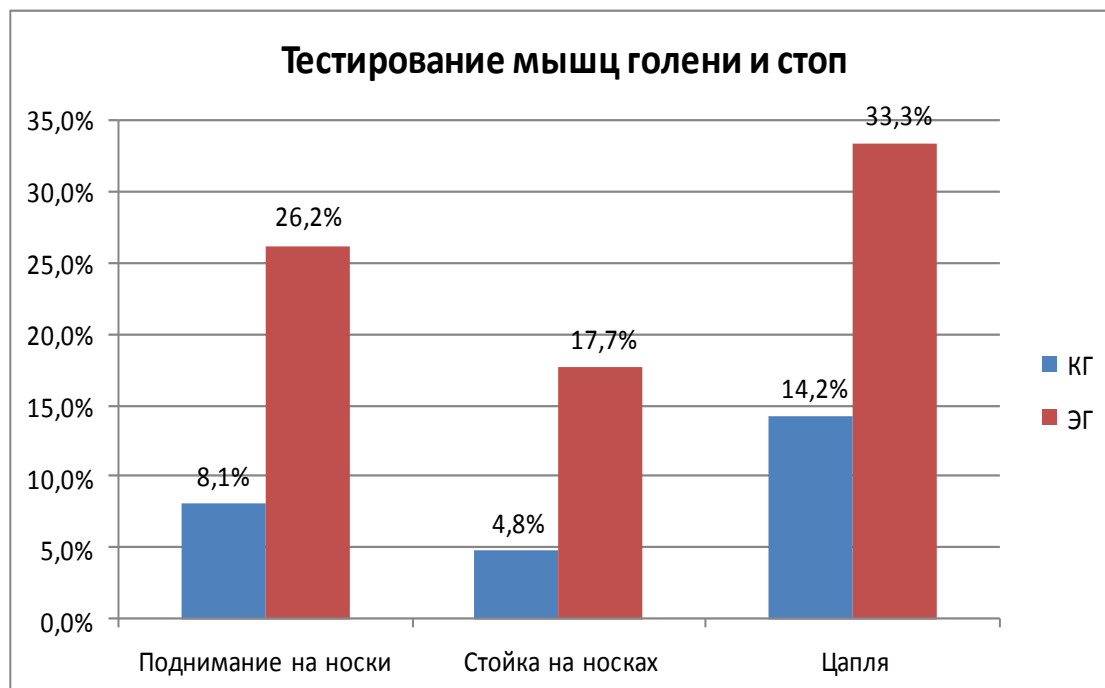


Рисунок 2 – Динамика показателей силовой выносливости и скоростно-силовых способностей мышц голени и стопы у лиц экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

При изучении динамики показателей координационных способностей установлено, что время удержания положения в простой пробе Ромберга у детей контрольной группы изменилось на 28,9 %, а в экспериментальной группе процентный рост составил 44,1 %. Динамика показателя в усложненной пробе Ромберга у детей КГ составила 2,4%, а в ЭГ – 5,0 %.

Анализ результатов теста «Прыжки на двух ногах через скакалку» показал, что координационные способности у девочек контрольной группы незначительно увеличились на 3,3 %, а у занимающихся экспериментальной группы выросли на 6,1 %. Наибольший прирост у лиц, занимающихся в экспериментальной группе.

Также применение программы развития свидетельствует об улучшении двигательной координации в тесте «Прыжок с вращением» в экспериментальной группе на 23,8 % , в контрольной группе на 13,8 %, что является достаточно хорошим результатом (рисунок 3).

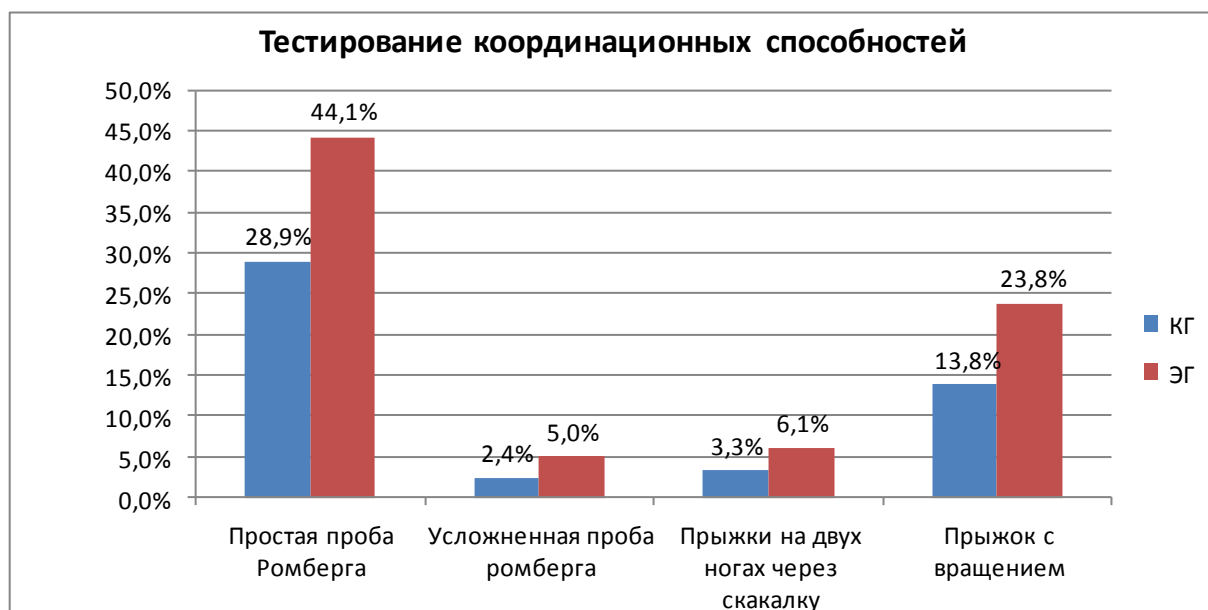


Рисунок 3 – Динамика показателей координационных способностей у детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

В результате применения программы развития силовая выносливость мышц спины по тесту «Лодочка» у детей контрольной группы увеличилась на 13,5 %, а у обследуемых экспериментальной группы прирост составил 33,7 %. Тест «Поднимание туловища» показал в контрольной группе увеличение силовой выносливости мышц брюшного пресса на 25,5 %, а у учащихся экспериментальной группы на 49,1 %. Тест «Планка на локтях», направленный на определения уровня развития того же физического качества у представителей контрольной группы показал увеличение на 8,7 %, а у учащихся экспериментальной группы показатели увеличились на 16 %. Данные результаты свидетельствует о том, что силовая выносливость мышц спины увеличилась у занимающихся экспериментальной группы (рисунок 4).

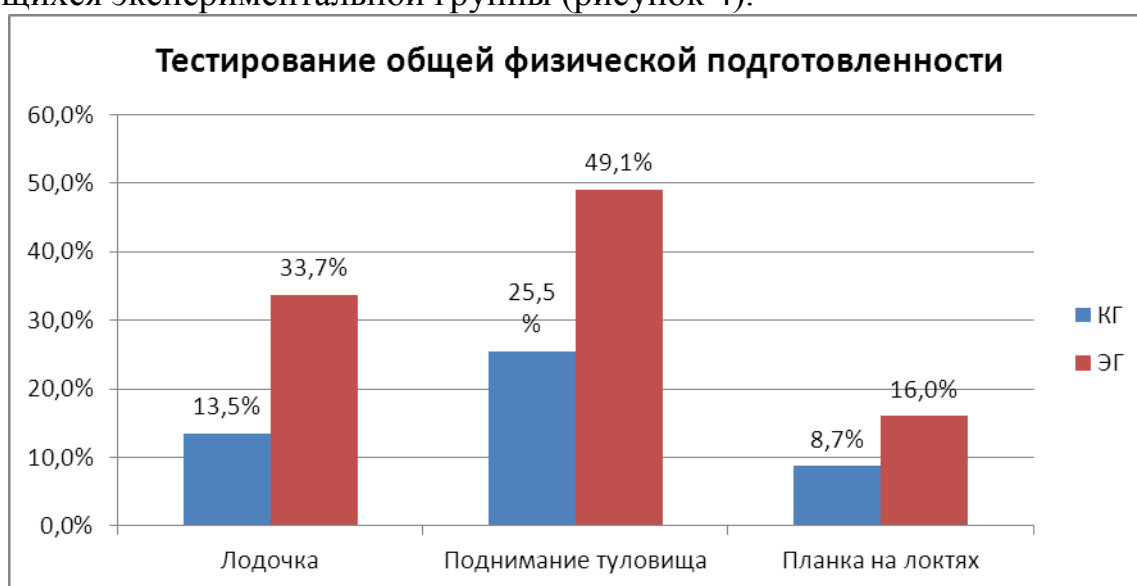


Рисунок 4 – Динамика показателей общей физической подготовленности у детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

Результаты анализа динамики показателей физического развития, общей физической подготовленности, параметров силовой выносливости и скоростно-силовых способностей мышц голени и стопы, и координационных способностей у девочек-фигуристок дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп показывают, что у детей экспериментальной группы после применения программы развития был замечен более высокий прирост показателей, чем у контрольной группы, что свидетельствует о большей эффективности разработанной авторской программы по сравнению с программой для лиц контрольной группы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2014 – 304 с.
2. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы / И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног. – М. : Спорт, 2016. – Ч. 1 : Организация тренировочного процесса. – 296 с.
3. Капилевич, Л. В. Лечебная физическая культура : учеб. пособие для студентов нефизкультур. специальностей / Л. В. Капилевич, С. В. Радаева, М. С. Лим. – Томск : Томск. гос. ун-т, 2011. – 116 с.
4. Мишин, А. Н. Биомеханика движений фигуриста / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 144 с.
5. Лях, В. И. Критерии определения координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. –1991. – № 11. – С. 17–20.
6. Фигурное катание на коньках : учебник для ин-тов физ. культуры ; под общ. ред. А. Б. Гандельсмана. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 183 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е. В. Керро

Научный руководитель: А. Е. Озеркин

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail kerro.j@yandex.ru*

В представленной статье рассматривается вопрос развития физической культуры и спорта в системе высшего образования. Представлены факторы влияния ФКиС на обучение студентов. Описывается статус студенческого спорта и возрождение сборных университетов по различным видам спорта входящих в ассоциацию студенческого спортивного клуба. Представлен анализ результатов создания на базах отраслевых спортивных вузов центров спортивной подготовки студенческих сборных команд и их влияние на систему высшего образования и функции, выполняемые в университете. В заключении подчеркивается важность развития спорта и физической культуры в системе высшего образования и центров спортивных сборных команд на базах университетов.

The article deals with the development of physical culture and sports in the higher education system. The factors of influence of the FKis on student learning are presented. The article describes the status of student sports and the revival of university teams in various sports belonging to the association of the student sports club. The analysis of the results of the creation of sports training centers for student national teams on the bases of branch sports universities and their impact on the higher education system and the functions performed at the University is presented. In conclusion, the importance of the development of sports and physical culture in the higher education system and the centers of sports teams at University bases is emphasized.

Ключевые слова: студенческий спорт; система высшего образование; физическая культура; спорт.

Keywords: Student sports; higher education system; physical education; sports.

Актуальность

В современном мире ни одна система высшего образования не обходится без физической культуры и спорта. Система высшего образования обеспечивает не только интеллектуальное совершенствование студентов, но и их гармоничное развитие, включая физическую и спортивную деятельность.

Физическая культура и спорт в системе высшего образования обусловлена следующими факторами [4, 6]:

- физическая культура неопровержимо является главным аспектом в повышении иммунитета, предупреждения и профилактики от заболеваний и сохранением здоровья;

- занятия ФКиС также являются главным фактором улучшения физического состояния и когнитивных показатели, что способствует к повышению умственных способностей;

- спорт и физическая культура одна из составляющих повышения коммуникативных навыков, сплочения коллектива и поднятия командного духа, что важно, как для успешной учебы, так и для последующей профессиональной деятельности;

- личностных качеств, один из компонентов, которые помогает развивать физическая культура и спорт. Дисциплина, сила духа, волевые качества помогут в любой жизненной ситуации;

- повышение престижа университета благодаря ФКиС. При наличии спортивных сборных университета.

Исходя из вышеперечисленных факторов тема статьи представляет значительный интерес и требует внимательного изучения [6].

Цель: анализ влияния развития физической культуры и спорта, включая создание центров спортивной подготовки студенческих сборных команд на базе отраслевых спортивных вузов, на систему высшего образования и функционирование университетов.

Методы исследования:

Для анализа влияния и развития физической культуры и спорта в системе высшего образования применялись следующие методы исследования:

1. Обобщение литературных источников;
2. Анализ и выявление проблем в формировании сборных университета;
3. Анализ и обобщение основных функций, выполняемых центрами спортивной подготовки студенческих сборных команд;

В системе высшего образования спорт всегда играл важную роль: он не только способствовал физическому развитию студентов, но и воспитывал дисциплину, командный дух и стрессоустойчивость.

Физическая культура и спорт тесно связаны с системой образования, а в последние годы наблюдается еще один шаг к их сближению, возрождение ассоциаций студенческого спортивных клубов и активное развитие спортивных сборных университетов.

Сборные команды способствуют повышению престижа высших учебных заведений. При наличии спортивных сборных университета, спортсмены высокого уровня могут продолжать тренироваться на базах вузов, в свою очередь вузы поднимают свой рейтинг благодаря успешным выступлениям их спортсменов на чемпионатах и других студенческих соревнованиях. Спортивная жизнь в учебном заведении становится более интенсивной и интересной для студентов, создаются фанатские движения и кружки, что способствует повышению уровня их мотивации и лояльности к учебному заведению. Создание и развитие сборных в учебных заведениях способствует развитию студенческого спорта в целом. Формирование сильных команд стимулирует рост уровня подготовки студентов, а соревнования между университетами повышают конкуренцию и мотивацию спортсменов [1, 5].

При формировании сборной университета необходимо быть готовыми к решению следующих проблем:

- финансирование сборной команды. Создание и поддержка сборных требуют значительных финансовых затрат, которые не каждый ВУЗ может себе позволить;

- сочетание учебы и тренировочных занятий и соревнований. Спортсмены, ставшие студентами, должны сочетать интенсивный график учебного процесса с большой загруженностью на тренировочном процессе, что требует тщательной организации учебного процесса и поддержки со стороны университета

Также существуют другие проблемы, от набора в команду до психологического состояния и формирования культуры ценностей спортсмена, которые должны решать руководители высших учебных заведений.

Несмотря на все сложности, создание и развитие университетских сборных – это перспективный и значимый шаг в развитии физической культуры и спорта в системе высшего образования.

Еще одним нововведением в касеом высшего образования и спорта, это открытие центров спортивной подготовки студенческих сборных команд на базах спортивных университетов РФ. За последнее время спортивная подготовка в отраслевых спортивных вузах перетерпела большое количество изменений. Одним из ключевых элементов этого процесса стало создание центров спортивной подготовки студенческих сборных команд на базах ведущих спортивных университетов страны. Эти центры играют важную роль в развитии спорта в вузах и в стране в целом [2, 3].

Основные функции, выполняемые центрами спортивной подготовки студенческих сборных команд:

- подготовка профессиональных спортсменов для участия в международных соревнованиях;

- популяризация здорового образа жизни, так как такие центры занимаются пропагандой физической активности среди студентов;

- научные исследования в области спорта, благодаря которым улучшаются качество тренировочного процесса и развития тренерского состава;

- поддержка студенческого спорта. Центры предоставляют студентам заниматься студентам спортом на высоком уровне.

Вложение средств в развитие таких центров позволит существенно улучшить студенческий спорт, развить научный потенциал и открыть инновационные методы подготовки [1, 2].

Выводы.

Интеграция физической культуры и спорта в систему высшего образование благоприятно воздействует на формирования здорового образа жизни у обучающихся и профессорского преподавательского состава, повышает престиж учебного заведения. Влияния физической культуры и спорта поможет в формировании здоровых личностей, сплочении коллектива и силы духа, что помогает подготовить первоклассных специалистов в своей области. Создание на базах учебных заведений высшего образования университетских сборных и центров

спортивной подготовки студенческих сборных команд важнейший элемент в системе высшего образования. Несмотря на все трудности создания и развития, они обеспечивают большой вклад в подготовку спортсменов высокой квалификации и воспитание будущих чемпионов. Центры спортивной подготовки студенческих сборных команд становятся площадками для комплексного развития молодых спортсменов. Важно подчеркнуть, что дальнейшая поддержка со стороны государства и развитие этих центров продолжать играть ведущую роль в формировании спортивного будущего России.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брюховских, Т. В. Студенческий спортрезерв спорта высших достижений / Т. В. Брюховских, Д. А. Шубин, О. Г. Матонина // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №. 4. – С. 74–81.
2. Зайцева, А. А. Нормативно-правовое обеспечение подготовки спортивного резерва в системе студенческого спорта / А. А. Зайцева, Д. О. Жданович // Известия Балтийской гос. академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2021. – №. 3. – С. 90–95.
3. Матыцин О. В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития / О. В. Матыцин // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде. – 2013. – Т. 2012. – С. 6.
4. Орлова, В. В. Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений / В. В. Орлова, О. Е. Халалеева // Russian Journal of Education and Psychology. – 2015. – №. 3 (47). – С. 140–163.
5. Сейранов, С. Г., Проблемы и состояние развития Российского студенческого биатлона / С. Г. Сейранов, К. С. Дунаев // Современная система спортивной подготовки в биатлоне. – 2016. – С. 204–209.
6. Чванова, Е. В. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / Е. В. Чванова, Г. В. Ханевская // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного. – 2015. – С. 436.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

А. М. Колесников

*Южно-Российский государственный политехнический университет
имени М. И. Платова, Ростовская область,
г. Новочеркасск, Российская Федерация ,
e-mail: andrei.kolesnikov16@yandex.ru*

В статье рассматривается роль физической культуры и спортивной подготовки в процессе обучения студентов Южно-Российского государственного политехнического университета имени М.И. Платова. Подчеркивается важность формирования основ самостоятельной двигательной деятельности и принципов здорового образа жизни, что способствует улучшению здоровья и развитию физических навыков учащихся. В условиях современных реалий нарастает потребность в научном и методическом сопровождении физического воспитания, что может повысить результаты и качество обучения. Описаны методы исследования, в том числе анализ научных публикаций и наблюдение за педагогическим процессом. Приведены примеры успешных технологий, таких как Flip Learning и носимые технологии, которые способствуют повышению вовлеченности студентов.

The article examines the role of physical culture and sports training in the learning process of students of the South Russian State Polytechnic University named after M. I. Platov. The importance of forming the foundations of independent motor activity and the principles of a healthy lifestyle is emphasized, which contributes to improving the health and development of physical skills of students. In the conditions of modern realities, there is a growing need for scientific and methodological support for physical education, which can improve the results and quality of education. The research methods are described, including the analysis of scientific publications and the observation of the pedagogical process. Examples of successful technologies such as Flip Learning and wearable technologies that enhance student engagement are provided.

Ключевые слова: физическая культура; спортивная подготовка; здоровый образ жизни; физическая выносливость; методическое сопровождение; образовательный процесс.

Keywords: physical culture; sports training; healthy lifestyle; physical endurance; methodological support; educational process.

Актуальность

Физическая культура и спортивная подготовка играют ключевую роль в процессе обучения студентов Южно-Российского государственного политехнического университета имени М.И. Платова. Они способствуют улучшению здоровья студентов, развитию физической выносливости и навыков, а также помогают формировать принципы здорового образа жизни. В современных реалиях наблюдается возрастающая потребность в научном и методическом сопровождении физического воспитания и спортивной подготовки учащихся, что, в свою очередь, позволит повысить их результаты и качество обучения.

Цель

Изучая проблемы физкультурного образования многие ученые [1–4] приходят к выводу, что целью общего физкультурного образования учащихся должно быть формирование основ самостоятельной двигательной деятельности, направленной на развитие и совершенствование собственной психофизиологической природы.

Методы исследования

В процессе проведения данного исследования были применены такие подходы:

- изучение научных публикаций;
- наблюдение за педагогическим процессом.

Результаты

В результате педагогического процесса на занятиях по физической культуре важно, чтобы занимающиеся усвоили комплекс ценностей, который формирует у студентов целостное представление о здоровом образе жизни и физической активности. Это предполагает не только освоение практических навыков, но и глубокое понимание теоретических основ занятий физической культурой. Новая форма организации обучения студентов обуславливает необходимость интеграции теоретической подготовки с практическими упражнениями, что необходимо для достижения определенного уровня физкультурной образованности.

Одной из ключевых задач педагогов является создание условий, способствующих вовлечению студентов в учебный процесс, и повышение их интереса к занятиям физической культурой. Усвоение ценностей через активное взаимодействие и применение соответствующих методов обучения позволяет не просто удовлетворить образовательные стандарты, но и формирует у студентов важные социальные и личные качества, которые будут способствовать их развитию вне учебного процесса.

Пример 1: Внедрение технологии Flip Learning.

Одним из успешных примеров реализации комплексного подхода является внедрение технологии «перевернутый класс» (Flip Learning) на базе одного из университетов. Данная методика предполагает, что студенты изучают теоретический материал у себя дома, а затем на занятиях сосредотачиваются на практических упражнениях. Такой подход позволяет значительно увеличить вовлеченность студентов в учебный процесс.

Применение модели Flip Learning изменяет динамику занятий. Студенты приходят на уроки, уже имея базовые теоретические знания, что дает возможность преподавателям больше времени уделять практическим упражнениям, анализировать ошибки и достигать более глубокого понимания изучаемых упражнений и техник. В результате наблюдается улучшение качества образовательно-спортивной практики и повышение общих результатов студентов в физической культуре (рисунок 1).

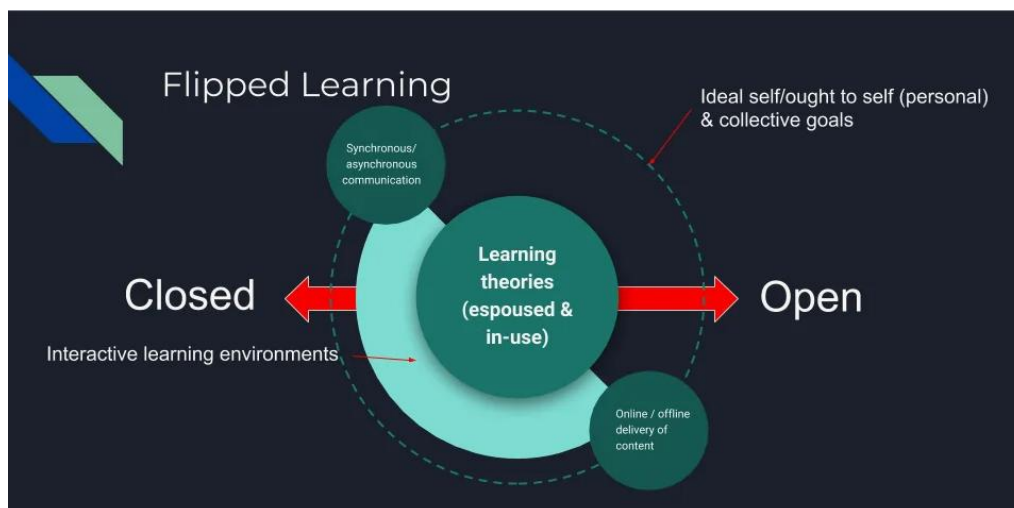


Рисунок 1 – технология «Flip Learning»

Пример 2: Использование wearable технологий.

Еще один успешный пример связан с использованием носимых технологий (wearable technology). Студентам были предложены фитнес-браслеты для отслеживания их уровня активности, что повысило их мотивацию и интерес к занятиям физической культурой (РИСУНОК 2).



Рисунок 2 – Использование технологий «wearable technology»

Обсуждение

Данные исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода к физическому воспитанию студентов. Это означает, что образовательные программы должны учитывать разнообразие потребностей и интересов студентов, адаптируя методы обучения к их индивидуальным особенностям. Недостаток физической активности среди молодежи часто является следствием непод-

ходящего подхода к организации учебного процесса, что, в свою очередь, может снижать интерес к занятиям физической культурой [5].

1. Подходы к организации образовательного процесса

Для решения данной проблемы необходимо внедрять такие методы, как:

Проектная деятельность:

- позволяет студентам применять теоретические знания на практике;
- стимулирует творческий подход и работу в команде.

2. Совместное обучение:

Способствует обмену опытом и усилению социальной интеграции студентов.

3. Научно-методическое обеспечение:

Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов должно включать в себя несколько ключевых компонентов:

3.1 Цели и задачи физического воспитания:

- определение долгосрочных и краткосрочных целей с учетом особенностей студентов;
- создание системы оценки достижения этих целей;

Содержание и методика:

- обновление содержания учебных программ с учетом современных достижений науки и практики;
- внедрение инновационных методик и технологий, таких как дистанционные и гибкие формы обучения.

4. Материально-техническое обеспечение:

- обеспечение доступа к современным спортивным сооружениям и инвентарю;
- улучшение инфраструктуры для занятий физической культурой.

5. Информационное обеспечение:

- создание единой информационной системы для сбора, обработки и анализа данных о физическом воспитании и спортивной подготовке студентов;
- использование цифровых платформ для оценки и мониторинга физической активности и здоровья студентов.

6. Повышение квалификации преподавателей

Профессиональное развитие:

- проведение регулярных курсов повышения квалификации;
- обмен опытом между преподавателями через конференции и семинары.

Адаптация к современным требованиям:

- освоение современных технологий и методик преподавания;
- внедрение новых форм взаимодействия со студентами.

Заключение

Анализ научно-методического обеспечения физического воспитания и спортивной подготовки студентов подтверждает необходимость комплексного подхода к организации учебного процесса. Учитывая разнообразие потребностей студентов и современные образовательные тенденции, требуется адапта-

ция методов обучения, включая внедрение проектной деятельности и совместных форм, основанных на критическом мышлении. Это не только повысит вовлеченность студентов в занятия физической культурой, но и сделает их более значимыми и полезными.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Баландин, В. П. Педагогические основы теории физической культуры : учеб. / В. П. Баландин, Ж. В. Тома, А. А. Пашин. – Пенза : ПГУ, 2017. – 160 с.
2. Калинина, И. Ф. Совершенствование управления учебным процессом по физической культуре в вузе / И. Ф. Калинина // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2016. – № 11-2. – С. 111–117.
3. Калинина И. Ф. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении / И. Ф. Калинина, А. А. Смирнов // Социально-гуманитарные технологии. – 2021. – № 2 (18). – С. 78–84.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультурных учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.
5. Межман, И. Ф. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности студенческой молодежи / И. Ф. Межман. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 5 (64). – С. 578-579.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ: КАК ЗАНЯТИЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

А. А. Комлев, Т. К. Хозяинова

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический
университет», г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: andreykomlev.21@mail.ru, hozainova-208@yandex.ru*

Данная статья посвящена исследованию влияния физической активности, в частности занятий единоборствами, на здоровье и качество жизни обучающихся в спортивных учреждениях. В ходе анализа проведенных исследований установлено, что 90 % студентов считают физическую активность положительно влияющей на их психоэмоциональное состояние. Физическая нагрузка помогает снизить уровень стресса, улучшить общее психическое состояние и предотвратить депрессию. Особенное внимание уделяется восточным единоборствам, которые не только развивают физическую силу, но и способствуют укреплению психической устойчивости, что является особенно важным для студентов и молодежи, вовлеченных в образовательный процесс.

This article is devoted to the study of the impact of physical activity, in particular martial arts, on the health and quality of life of students in sports institutions. During the analysis of the conducted research, it was found that 90% of students consider physical activity to have a positive effect on their psycho-emotional state. Physical activity helps to reduce stress levels, improve overall mental health and prevent depression. Special attention is paid to martial arts, which not only develop physical strength, but also contribute to strengthening mental stability, which is especially important for students and youth involved in the educational process.

Ключевые слова: физическая активность; психологическая устойчивость; единоборства; здоровье; качество жизни; спортивная психология; ментальное здоровье; стрессоустойчивость; эмоциональное благополучие.

Keywords: physical activity; psychological stability; martial arts; health, quality of life; sports psychology; mental health; stress tolerance; emotional well-being.

Актуальность

Актуальность данной работы заключается в необходимости глубокого анализа влияния физической активности на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся. В условиях постоянного стресса и высоких требований к учебной деятельности, студенты нуждаются в эффективных методах управления своим состоянием. Исследования показывают, что занятия физической активностью, в частности единоборствами, могут значительно улучшить качество жизни, повысить уровень энергии и снизить уровень тревожности.

Важно отметить, что 90 % подростков, участвовавших в опросах, отмечают положительное влияние физической активности на их психоэмоциональное состояние, что подчеркивает значимость данной темы.

Цель исследования заключается в оценке эффективности занятий единоборствами в сравнении с занятиями физической культурой для повышения стрессоустойчивости студентов.

Организация и методы исследования.

В рамках анализа научной литературы изучаются существующие исследования и публикации, связанные с влиянием занятий единоборствами на различные аспекты здоровья и качества жизни.

Исследование заключалось в изучении влияния занятий единоборствами на физическое и психологическое состояние обучающихся, а также на их уровень стрессоустойчивости. В ходе исследования проводились опросы и тесты, направленные на определение физического состояния, психологического благополучия и стрессоустойчивости учеников.

Результаты исследования и их обсуждение.

Занятия единоборствами уникальны тем, что позволяют развивать как индивидуальные, так и командные навыки. Многие виды единоборств акцентируют внимание на партнерской поддержке, что помогает подросткам научиться работать в команде и развивать навыки общения. Как пишет Т. И. Долматова, это создает сообщество, способствующее обмену опытом и социальной интеграции, что особенно важно для обучающихся [1].

Отметим, что физическая активность, особенно в форме единоборств, требует эффективного использования времени. Важно создать условия, которые позволят подросткам совмещать учебу с физической нагрузкой, тем самым снижая риск возникновения стресса и повышая общее качество жизни. Также в статьях М. С. Гурьянов, С. А. Ананьин, Д. С. Филатов говорится, что занятия спортом становятся своеобразным способом адаптации к высокой учебной нагрузке и жизненным вызовам [2].

По мнению А. Г. Зайцева, недавние исследования показывают, что здоровье подростков в России продолжает ухудшаться. Одной из главных причин данной ситуации является отсутствие у молодых людей стойкой мотивации к ведению здорового образа жизни и четкого осознания, как правильно заботиться о своем здоровье [3].

Следует отметить, что занятия единоборствами требуют от подростков высокой степени самоотверженности и волевых качеств. Это позволяет им развивать уверенность в себе и справляться с непростыми жизненными ситуациями, что в свою очередь способствует формированию более стойкой и гармоничной личности [4].

Занятия единоборствами представляют собой форму физической активности, которая значительно влияет на здоровье и психологическую устойчивость обучающихся. Как отмечает А. Г. Зайцев, исследования показывают, что регулярные тренировки ведут к улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияют на общее физическое развитие [3].

Физическая активность также играет важную роль в профилактике различных заболеваний, включая ожирение и заболевания сердечно-сосудистой системы. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения,

подростки должны заниматься физической активностью не менее одного часа в день. Однако лишь небольшая доля обучающихся соблюдает эти рекомендации, что порой приводит к ухудшению их здоровья.

Ключевым моментом является необходимость интеграции физической активности в образовательную программу. Это может быть достигнуто через регулярные физкультминутки, обязательные занятия спортом и вовлечение обучающихся в различные спортивные секции.

Психологическая устойчивость подростков имеет важное значение в условиях современного общества, особенно с учетом нестабильных социальных и экономических факторов. Она определяется как способность индивидов справляться с различными стрессовыми ситуациями и адаптироваться к изменениям.

Занятия единоборствами могут стать одним из подходов к формированию психологической устойчивости. Эти виды спорта способствуют не только физическому развитию, но и укреплению духа, помогая обучающимся овладеть навыками саморегуляции и управления стрессом. Исследования показывают, что занятия единоборствами развивают у подростков умение полагаться на себя, справляться с трудностями и принимать решения в условиях неопределенности.

Развитие психологической устойчивости через единоборства также может касаться работы над собственными эмоциональными реакциями и состояниями. Тренировки в единоборствах учат управлять гневом и агрессией, направляя их в конструктивное русло.

Кроме того, единоборства могут служить отличным способом снятия стресса. Физическая активность высвобождает эндорфины, которые помогают улучшить настроение и общее психоэмоциональное состояние. Исследования показывают, что после занятий спортом, включая единоборства, студенты отмечают уменьшение уровня тревожности и депрессии, что подтверждает связь между физической активностью и психическим здоровьем.

Как утверждает в своей работе Ю. Я. Киселев, программы, основанные на единоборствах, требуют внимания к многочисленным аспектам, включая грамотное построение тренировочного процесса, квалифицированную работу тренеров и интеграцию психологических практик в занятия [5].

Занятия восточными единоборствами предоставляют собой эффективный инструмент для формирования не только физического здоровья, но также глубокой эмоциональной устойчивости и психологического развития. Восточные боевые искусства, такие как каратэ, дзюдо и джиу-джитсу, сочетают в себе элементы физической активности, философии и психологии, что делает их уникальными для формирования гармонии тела и души. Практика этих видов спорта не ограничивается физическими тренировками; она также включает в себя элементы медитации, дыхательной практики и внутреннего саморегулирования, что непосредственно влияет на психологическое состояние тренирующегося.

Физическая активность играет ключевую роль в здоровье, так как она помогает предотвратить негативные последствия малоподвижного образа жизни. Г. Э. Адамович отмечает, что объединение собственно психической саморегуляции с релаксацией помогает снизить уровень нервно-психической напряжен-

ности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма [4].

Философия восточных единоборств подразумевает дисциплину и уважение к традициям, что формирует у практикующего чувство ответственности и личной целеустремленности. Занимающиеся учатся управлять своими эмоциями и реакциями в стрессовых ситуациях, что позволяет им действовать более спокойно и рассудительно в жизненных конфликтах. Например, исследования показывают, что среди студентов, занимающихся единоборствами, отмечается меньше случаев агрессивного поведения и конфликтов.

Единоборства играют важную роль в физическом и психическом развитии молодежи, особенно обучающихся, занимающихся спортивной деятельностью. Разнообразные виды единоборств, такие как дзюдо, карате и боксерские навыки, не только помогают студентам улучшить физическую подготовку, но и способствуют развитию личностных качеств, необходимых в повседневной жизни.

Физическое развитие, достигаемое через занятия единоборствами, включает в себя укрепление мышечной массы, улучшение выносливости и координации движений. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся единоборствами, демонстрируют значительные улучшения в общих показателях физической активности и здоровья, что подтверждается данными о снижении числа обращений за медицинской помощью в сравнении с теми, кто не занимается спортом. Это также связано с тем, что единоборства являются эффективным способом борьбы со стрессом и поддержания общего тонуса организма.

Психологический аспект занятий единоборствами нельзя игнорировать. Восточные единоборства, такие как айкидо или тхэквондо, акцентируют внимание на морально-этических принципах, что способствует формированию уверенности в себе и способности управлять стрессом [3]. Например, навыки релаксации, которые часто практикуются в рамках таких дисциплин, помогают улучшать общее психоэмоциональное состояние и устойчивость к стрессовым ситуациям как в учебе, так и в жизни.

Многие исследования подчеркивают влияние единоборств не только на физические показатели, но также и на развитие важных социальных навыков. В коллективных тренировках обучающиеся учатся работать в команде, общаться и строить отношения, что может быть крайне полезным в процессе их социализации [4].

При интеграции единоборств существует возможность значительного увеличения интереса обучающихся к физической активности. М. С. Гурьянов, С. А. Ананьин, Д. С. Филатов утверждают в своих статьях, что это требует разработки специальных программ и подходов, направленных как на популяризацию этих видов спорта, так и на их адаптацию к потребностям обучающихся [2]. Важно создавать условия, в которых каждый студент будет чувствовать себя комфортно и сможет достигать своих целей, занимаясь единоборствами.

Современное образование в области единоборств охватывает широкий спектр программ, направленных на развитие физических и психологических навыков обучающихся.

Рукопашный бой является еще одной значимой дисциплиной, доступной для обучающихся. Дополнительные предпрофессиональные программы приспособлены под федеральные стандарты спортивной подготовки, чтобы обеспечить высокое качество обучения. Обучающиеся знакомятся с основами техники, тактики и правил безопасности [2]. Система учебных занятий включает теоретические занятия и практические тренировки, что создает условия для всестороннего развития практических навыков.

Спортивная борьба, включая вольную борьбу, ориентирована на подростков от 12–18 лет. Рабочая программа обучения охватывает 36 недель и предполагает изучение различных боевых приемов. Процесс обучения строится таким образом, чтобы обучающиеся могли не только развивать физическую силу и ловкость, но и учиться работать в команде, что формирует их личностные качества и социальные навыки [3].

Восточные единоборства рассматриваются как ещё один важный элемент физического воспитания. Он включает элементы борьбы, подготавливающие обучающихся к соревнованиям и основным принципам взаимодействия в боевых ситуациях. Кроме того, такие занятия развивают у детей концентрацию, дисциплину и духовную устойчивость, что является важным аспектом воспитания.

Разнообразие стилей, таких как армейский рукопашный бой, самбо, каратэ и другие, помогает обучающимся находить ту дисциплину, которая наиболее соответствует их интересам и способностям. Обучение различным стилям единоборств формирует у молодежи уникальные навыки, которые могут быть применены не только в спорте, но и в повседневной жизни, включая искусство самозащиты.

Успех внедрения таких программ не только в содержании, но и в методах обучения. Использование технологий электронного обучения позволяет обучающимся получать доступ к материалам из любой точки, что особенно актуально в современных условиях. А. В. Родионов пишет о том, что групповые и индивидуальные занятия обеспечивают необходимое внимание каждому студенту, а также способствуют созданию дружелюбной и поддерживающей атмосферы [7].

Выводы

Занятия единоборствами имеют многообразные положительные последствия для здоровья и психоэмоционального состояния обучающихся. Эти практики развивают не только физическую силу, но и улучшают психологическую устойчивость, что дает обучающимся возможность лучше справляться со стрессами и трудными ситуациями. А. Г. Зайцев обозначает, что исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой, включая единоборства, значительно снижают уровень тревожности и депрессии среди молодежи, а также укрепляют общую физическую форму [3].

Психическое здоровье, как компонент общего благополучия, требует особого внимания. В условиях современной жизни, насыщенной стрессовыми факторами, привычные способы снятия напряжения могут оказаться неэффективными. В этом контексте единоборства представляются как эффективное средство для повышения навыков самообладания и улучшения эмоциональной регуляции. Преимущества занятия единоборствами заключаются не только в раз-

витии физической силы, но и в улучшении когнитивных функций, повышении самоконтроля и уверенности в себе [2].

Важно отметить, что влияние физической активности на психическое состояние обучающихся обусловлено несколькими факторами.

Во-первых, занятия единоборствами способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые формируют чувство удовлетворения и снижают уровень стресса.

Во-вторых, самообладание и дисциплина, приобретаемые во время тренировок, помогают избежать импульсивных действий и научиться лучше контролировать свои эмоции.

Более того, формирование навыков, необходимых для достижения успеха в единоборствах, трансформируется в возможность достижения других жизненных целей, побуждая молодое поколение к активным действиям в различных сферах их жизни.

Социальные аспекты единоборств также играют немаловажную роль. Обучающиеся, вовлеченные в командные тренировки, получают возможность взаимодействовать друг с другом, формируя отношения, которые способствуют созданию поддержки и чувство принадлежности [4]. Это, в свою очередь, создает условия для улучшения общего психоэмоционального фона участников. Таким образом, единоборства становятся не только способом физической активности, но и площадкой для развития социальных навыков и повышения уровня доверия между участниками.

Приобретенные навыки и опыт в единоборствах могут значительно способствовать формированию устойчивого мышления и положительного отношения к вызовам. Этот процесс особенно важен в подростковом и молодежном возрасте, когда формируются основы личности.

Как пишут Г. Н. Молдалиева, К. А. Каниметова, М. А. Кыдырова, занятия спортом вырабатывают привычку к регулярному обучению и самосовершенствованию, что дает возможность молодежи преодолевать трудности как в рамках спорта, так и в повседневной жизни, что, в свою очередь, может воздействовать на уровень успеха в учебе и других аспектах жизни [6].

Потребность в поддержании и развитии психического здоровья обучающихся в условиях современных реалий становится все более актуальной. Занятия единоборствами могут служить важным ресурсом в этом процессе, предоставляя молодежи необходимые инструменты для формирования крепкого психоэмоционального фона. Это создает основание для позитивной среды в учебных учреждениях, где обучающиеся чувствуют себя в безопасности и имеют возможность развивать свои навыки, как физически, так и психологически. [5] Тем не менее важно учитывать индивидуальные потребности каждого обучающегося и предоставить им разнообразные формы физической активности, чтобы внести разнообразие в процесс обучения и дать возможность выбора на основе собственных предпочтений и целей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Долматова, Т. И. Методика исследования и оценка физического развития спортсменов / Т. И. Долматова ; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка : МГАФК, 1980. – 11 с.
2. Гурьянов, М. С. Состояние здоровья и структура патологии у спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами / М. С. Гурьянов, С. А. Ананьин, Д. С. Филатов // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры : сб. ст. по материалам I Всерос. науч.-практ. конф., Нижний Новгород, 17 марта 2015 года / Нижегородский гос. пед. ун-т имени Козьмы Минина. – Н/Новгород : Нижегородский ГПУ им. Козьмы Минина, 2015. – Т. 2. – С. 260–265.
3. Зайцев, А. Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения / А. Г. Зайцев // Гигиена и санитария. – 2004. – № 1. – С. 54–55.
4. Адамович, Г. Э. Начало пути / Г. Э. Адамович. – Минск : Б. и., 1995. – 72 с.
5. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с. – URL: <https://www.books.ru/books/psikhicheskaya-gotovnost-sportsmena-puti-i-sredstva-dostizheniya-705847/>
6. Молдалиева, Г. Н. Оценка показателей здоровья спортсменов по национальным видам борьбы) / Г. Н. Молдалиева, К. А. Каниметова, М. А. Кыдырова // Вестник физической культуры и спорта. – 2018. – № 4(23). – С. 66–71.
7. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для ВУЗов / А. В. Родионов. – М., 2004. – 136 с.

ТЕХНОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: ТРЕНДЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Е. Е. Кострыкина, А. В. Староселец

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: katrin10061966@mail.ru*

В статье рассматривается влияние современных цифровых технологий, таких как фитнес-приложения и носимые устройства, на физическую активность и образ жизни студентов. Исследование проведено среди студентов Белорусского государственного университета и направлено на выявление предпочтений в использовании технологий для мониторинга здоровья. Результаты показывают, что большинство студентов активно применяют цифровые устройства для отслеживания активности и считают их полезными для мотивации к здоровому образу жизни. Статья подчеркивает важность технологического прогресса в формировании привычек и повышении интереса к физической активности.

The article examines the impact of modern digital technologies, such as fitness apps and wearable devices, on students' physical activity and lifestyle. The study was conducted among students of Belarusian State University and aimed to identify preferences in using technologies for health monitoring. The results show that most students actively use digital devices to track their activity and consider them beneficial for motivating a healthy lifestyle. The article emphasizes the importance of technological progress in shaping habits and increasing interest in physical activity.

Ключевые слова: цифровые технологии; фитнес-приложения; носимые устройства; студенты; мотивация; здоровье.

Keywords: digital technologies; fitness apps; wearable devices; students; motivation; health.

Введение. Современные технологии значительно изменили практически все аспекты нашей жизни, включая физическую активность и занятия фитнесом. Цифровые инновации, такие как мобильные приложения и носимые устройства, стремительно меняют подход к занятиям спортом, выполнению физических упражнений отслеживанию своего здоровья. [1] Они все больше становятся частью повседневной жизни людей по всему миру. Современный фитнес не ограничивается тренажерным залом или спортивной площадкой – сегодня люди могут тренироваться где угодно и когда угодно, используя персонализированные программы тренировок и получая мгновенную обратную связь от приложений и гаджетов. Технологии не только облегчили процесс тренировок, но и сделали его более мотивирующим и доступным. [5]

Одним из главных факторов изменений в подходе к физической активности является роль технологий в поддержании интереса и мотивации. Фитнес-приложения и носимые устройства предлагают новые способы отслеживания прогресса, улучшения результатов и достижения целей. Современные технологии, такие как умные часы и фитнес-трекеры, оказывают значительное влияние на активность людей, помогая ставить цели и отслеживать их выполнение, что

способствует долгосрочной мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни. [3]

Для представления положения вещей на современном рынке мы обратились к статьям компании IDC. IDC (International Data Corporation) – международная компания, занимающаяся сбором статистики, аналитикой и исследованиями в области информационных технологий, телекоммуникаций и цифровой электроники. Согласно исследованиям, глобальный рынок фитнес-трекеров и умных часов вырос на 20 % за последние два года, что также подтверждает общую тенденцию к повышению интереса к персональным устройствам для мониторинга здоровья. Согласно отчету IDC, к 2023 году количество носимых устройств по всему миру превысило 500 миллионов единиц, что еще раз подтверждает высокий уровень проникновения подобных технологий среди населения, особенно среди молодежи. В опросах, проведенных в европейских странах и США, отмечается следующая тенденция: студенты и молодежь показывают большой интерес к отслеживанию своей активности и здоровья через цифровые устройства [4].

Цифровые технологии в фитнесе оказывают значительное влияние на мотивацию пользователей благодаря возможности постоянно отслеживать прогресс, а также благодаря системе поощрений и визуализации достижений. С точки зрения психологии, такие функции помогают формировать устойчивые привычки. К примеру, постановка достижимых целей и их последовательное выполнение повышают самооценку и внутреннюю мотивацию, а социальные функции приложений добавляют элемент соперничества, который мотивирует оставаться активным. Постоянные напоминания и уведомления также способствуют выработке самодисциплины и помогают концентрироваться на важном, постепенно внедряя физическую активность в каждый день. В итоге такая форма активизации помогает молодым людям больше ценить свое здоровье и формирует их долгосрочную преданность активному образу жизни [2].

В этой статье мы рассмотрим, как именно современные цифровые технологии влияют на фитнес-индустрию и физическую активность пользователей.

Цель исследования: анализ использования цифровых устройств и приложений для отслеживания здоровья и физической активности среди студентов БГУ. Полученные данные помогут лучше понять, какие аспекты цифровых технологий наиболее важны для пользователей и как они влияют на их образ жизни.

Организация и методы исследования. В рамках исследования было проведено анкетирование студентов (возраст 17–21 год) для выявления предпочтений в выборе устройств и приложений, оценки их эффективности, влияния на мотивацию к поддержанию физической активности и здоровья, изменения отношения к физической активности после начала использования приложений и устройств. В опросе приняли участие студенты разных факультетов, курсов и учебных групп Белорусского государственного университета. Сбор данных осуществлялся через онлайн-опрос в Google Forms. В анкете был предложен ряд вопросов, в которых нужно было выбрать один или несколько вариантов ответа. Всего опрос прошли 57 студентов, из которых 16 юношей и 41 девушка. Со-

бранные данные были подвергнуты статистической обработке для вычисления процентного распределения ответов по каждому вопросу.

Результаты исследования. На первый вопрос «Имеются ли у вас устройства, с помощью которых вы можете отслеживать свое здоровье и физическую активность?» 94,7 % ответили «да», 5,3 % – «нет».

На второй вопрос «Отслеживаете ли вы свое здоровье и активность с помощью цифровых устройств?» 87,7 % ответили «да», 12,3 % – «нет».

Следующие далее результаты рассчитаны на основе ответов студентов, которые отслеживают свое здоровье и активность с помощью цифровых устройств.

На третий вопрос «Какие устройства вы используете для отслеживания своего здоровья и физической активности?» 88,7 % ответили, что используют смартфон, 35,8 % используют фитнес-трекеры, 26,4 % используют умные часы, 5,7 % используют умное кольцо, 16 % весы с анализом состава тела (рисунок 1).

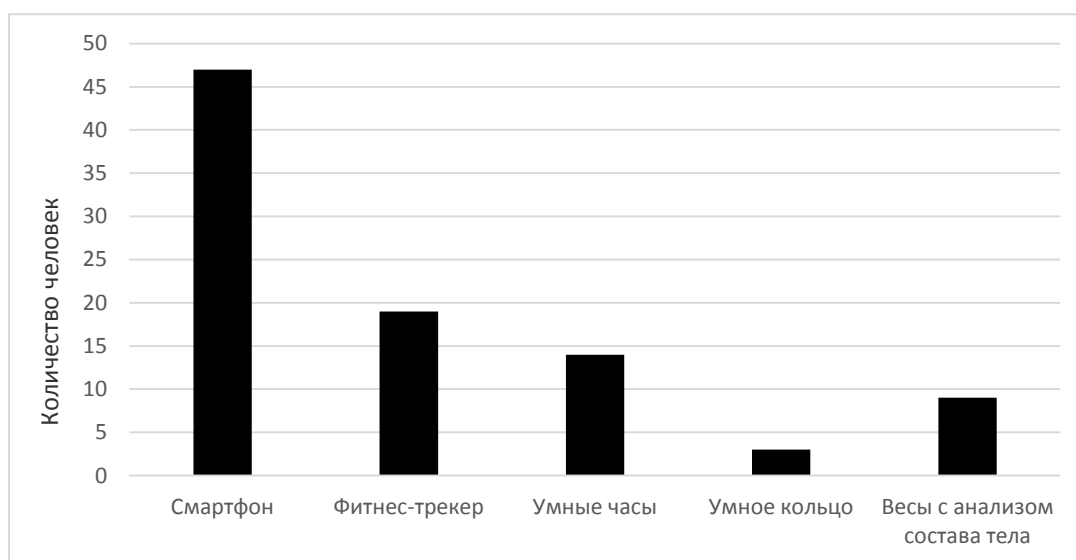


Рисунок 1 – Использование устройств для отслеживания здоровья и физической активности

На четвертый вопрос «Какие данные, предоставляемые вашим устройством, наиболее важны для вас?» 98 % ответили, что им важны шаги и пройденное расстояние, 52,8 % – сожженные калории, 50,9 % – пульс, 49,1 % – продолжительность, фазы и качество сна, 28,3 % – уровень стресса, 26,4 % – уровень кислорода в крови, 9,4 % – ЭКГ (рисунок 2).

На пятый вопрос «Какими из перечисленных приложений вы пользуетесь?» 44,2 % ответили, что пользуются приложениями для фитнеса и физической активности, 88,5 % – приложениями для мониторинга здоровья, 23,1 % – приложениями для контроля питания и калорий, 9,6 % – приложениями для расслабления и медитаций (рисунок 3).

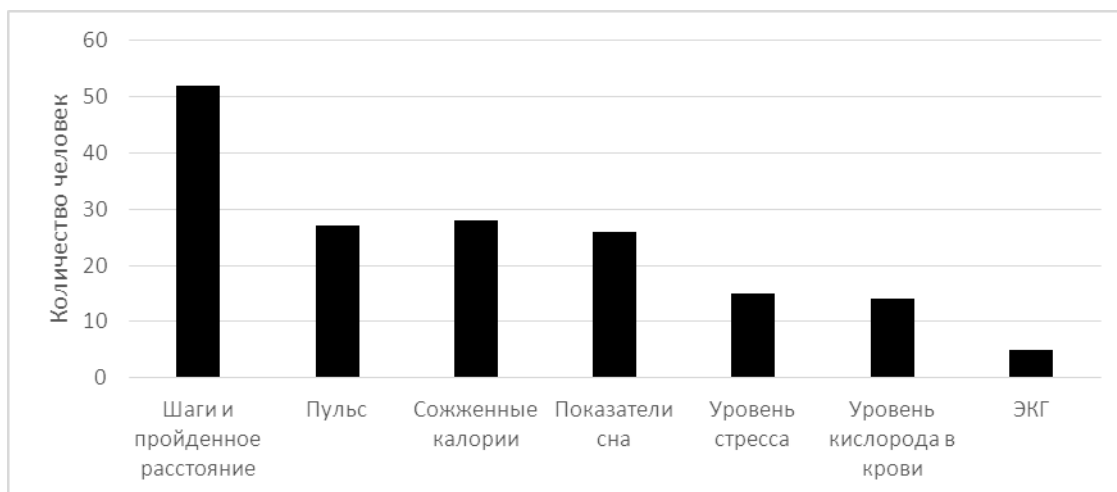


Рисунок 2 – Какие данные, предоставляемые устройствами, наиболее важны для респондентов

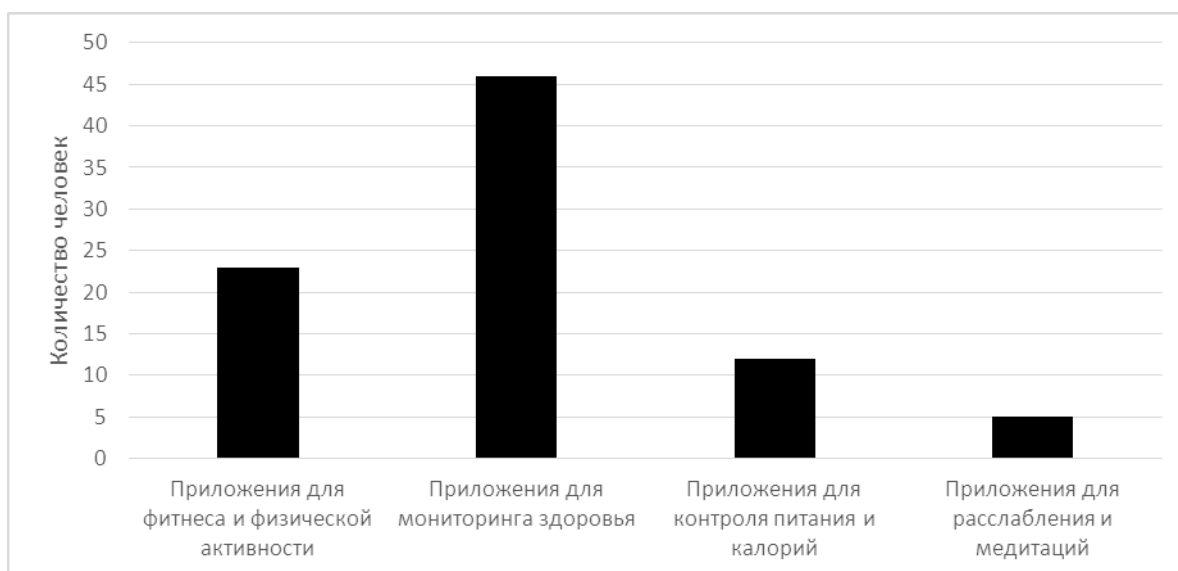


Рисунок 3 – Используемые приложения

На шестой вопрос «Считаете ли вы используемые вами устройства и приложения эффективными и полезными?» все ответили положительно.

На седьмой вопрос «Влияют ли используемые вами устройства и приложения на вашу мотивацию поддерживать физическую активность и здоровье?» 90,4 % ответили положительно, 9,6 % – отрицательно.

На восьмой вопрос «Что именно вас мотивирует и помогает поддерживать физическую активность и здоровье?» 70 % ответили, что им помогает постановка целей в приложении и их выполнение, 96 % – отслеживание личного прогресса, 40 % – соревнования, челленджи, рейтинги среди пользователей, а также награды, 14 % – уведомления и напоминания, 8 % – социальные функции, например, возможность делиться результатами с друзьями (рисунок 4).

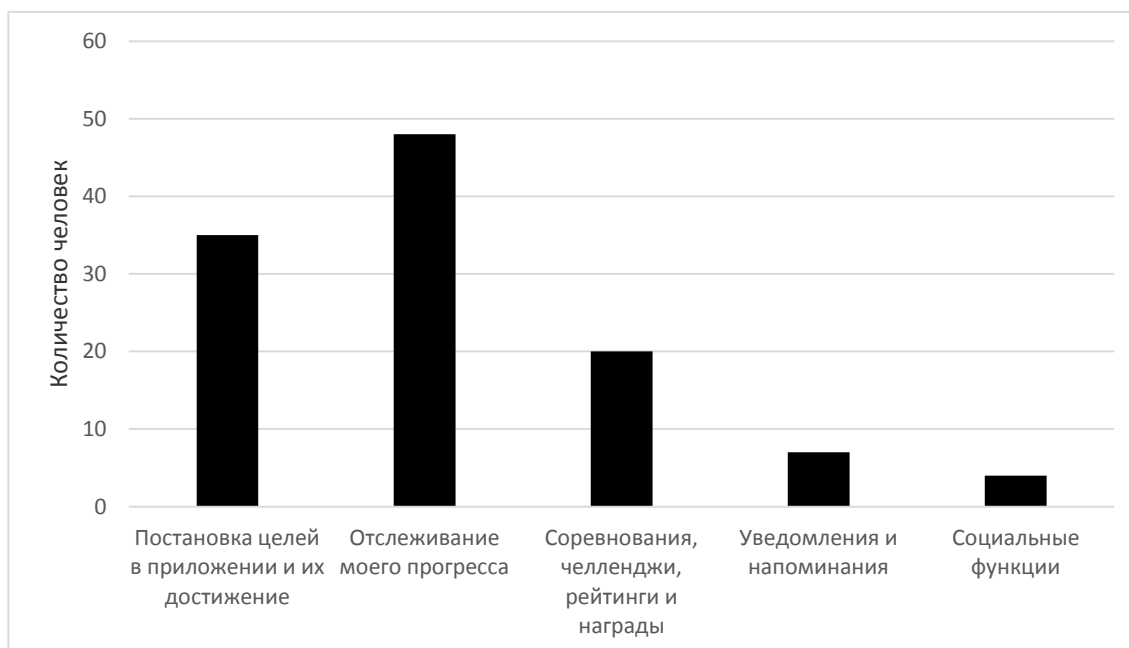


Рисунок 4 – Что мотивирует респондентов поддерживать физическую активность

На девятый вопрос «Изменилось ли ваше отношение к физической активности после начала использования фитнес-приложений или носимых устройств?» 81,1 % ответили положительно, 18,9 % ответили, что отношение не изменилось.

На десятый вопрос «Планируете ли вы дальнейшее использование приложений и устройств для отслеживания вашей активности и здоровья?» все студенты ответили положительно, а 35,8 % также отметили, что хотели бы попробовать использовать новые для них приложения.

Выводы. Анализ результатов опроса позволяет сделать несколько важных выводов о предпочтениях и привычках молодежи в отношении использования цифровых устройств для отслеживания здоровья и физической активности.

Уровень проникновения устройств для мониторинга здоровья: почти все опрошенные студенты (94,7 %) имеют устройства для отслеживания своего здоровья, и большинство из них активно используют их (87,7 %). Это говорит о высокой заинтересованности в технологиях, которые помогают поддерживать ЗОЖ.

Типы используемых устройств: основное устройство для отслеживания здоровья — смартфон (88,7 %), что ожидаемо, так как большинство приложений для мониторинга интегрируются с ним. Фитнес-трекеры и умные часы также популярны (35,8 % и 26,4 % соответственно), что подтверждает рост интереса к специализированным гаджетам. Примечательно, что 16 % студентов используют весы с анализом состава тела, что указывает на стремление к более глубокому мониторингу здоровья.

Интересующие данные: студентов больше всего интересует количество шагов и пройденное расстояние (98 %), что свидетельствует о высоком уровне осознания необходимости движения. Также важными показателями для них являются сожженные калории (52,8 %) и пульс (50,9 %). Интерес к отслеживанию сна (49,1 %) и уровню стресса (28,3 %) подчеркивает стремление молодежи к контролю за качеством жизни.

Использование приложений: наибольшей популярностью пользуются приложения для мониторинга здоровья (88,5 %), что коррелирует с потребностью в постоянном контроле состояния организма. Приложения для фитнеса используют 44,2 %, что меньше, но все же показывает значительный интерес к физической активности. Приложения для контроля питания используют лишь 23,1 % опрошенных, что может свидетельствовать о меньшем фокусе на рационе по сравнению с активностью.

Эффективность и мотивация: все респонденты считают свои устройства эффективными и полезными. Более того, 90,4 % отметили, что они положительно влияют на их мотивацию поддерживать активный образ жизни. Это подтверждает значимость технологий для формирования здоровых привычек. Основные факторы мотивации – отслеживание личного прогресса (96 %) и постановка целей (70 %).

Изменение отношения к физической активности: для большинства студентов (81,1 %) отношение к физической активности изменилось в положительную сторону после начала использования цифровых устройств, что подчеркивает их влияние на повседневные привычки.

Будущее использование: все опрошенные планируют продолжать использовать устройства и приложения для отслеживания активности, а 35,8 % заинтересованы в изучении новых возможностей, что свидетельствует о росте интереса к инновациям в этой сфере.

В целом результаты показывают высокую степень вовлеченности студентов в использование технологий для мониторинга здоровья и активности, а также подтверждают их важную роль в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кострыкина, Е. Е. Мобильные приложения как доступный и эффективный инструмент инновационных технологий в физическом воспитании / Е. Е. Кострыкина, И. С. Трусков // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; ред. кол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др]. – Минск : БГУ, 2023. – С. 93–97.
2. Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством спортивных приложений, современных электронных средств срочной информации / Е. В. Кошкарров [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 18. – № 2. – С. 187–192.
3. Llamas, R. Smartwatch and Fitness Tracker: Feature Importance and Satisfaction / R. Llamas // IDC [Электронный ресурс]. – 2023. – Режим доступа: <https://www.idc.com/>. – Дата доступа: 13.10.2024.
4. Quaglio, L. Fitness technologies: it's time to make it your business / L. Quaglio // NASM [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://www.nasm.org>. – Дата доступа: 12.10.2024.
5. The use of mobile apps and fitness trackers to promote healthy behaviors during COVID-19: A cross-sectional survey / H. Tong [et al.] // PLOS Digit Health [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000087>. – Дата доступа: 12.10.2024.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Л. В. Кудина, Д. С. Медведевских, У. Ю. Кулинская

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: ukulinskaya@gmail.com*

В статье рассматриваются инновационные подходы в преподавании физической культуры в Республике Беларусь. Поставлен вопрос о значении современных технологий, таких как виртуальная реальность, геймификация и мультимедиа, для повышения эффективности образовательного процесса. Проанализирован успешный опыт внедрения данных технологий в учебные заведения и их влияние на повышение мотивации студентов к занятиям и развитие их физической активности. Подчеркнута актуальность интеграции инновационных технологий в процесс физического воспитания с целью формирования здорового образа жизни и повышения уровня двигательной активности среди молодежи.

This article explores innovative technologies in physical education in the Republic of Belarus. It discusses the significance of modern technologies such as virtual reality, gamification, and multimedia resources in enhancing the effectiveness of the educational process. The article analyzes successful examples of these technologies used in educational institutions and their impact on student motivation and physical activity development. It emphasizes the relevance of integrating innovative approaches into physical education to promote a healthy lifestyle and increase the level of physical activity among youth.

Ключевые слова: инновационные технологии, физическая культура, Республика Беларусь, виртуальная реальность, геймификация, образовательный процесс, мотивация, здоровый образ жизни.

Keywords: innovative technologies, physical education, Republic of Belarus, virtual reality, gamification, educational process, motivation, healthy lifestyle.

Современное образование в нашей стране не до конца адаптировано по отношению к направлениям использования инновационного подхода в образовательной деятельности. В области физического воспитания школьников такое направление внедрения системы второй половины дня актуально для, научно обоснованного распределения нагрузок, соответствующих половозрастным особенностям ребенка, с учетом образовательных и не образовательных занятий.

Инновационный подход в развитии учебного процесса предусматривает достижение требований реализации второго федерального стандарта (фгос), где деятельность ориентированного подхода в воспитании и обучении школьников, предполагает достижение стандартов второго поколения, через реализацию таких образовательных технологий.

Актуальность данного исследования заключается в необходимости поиска способов реализации образовательного процесса через инновационные подходы и формы с учетом индивидуальных и психологических особенностей детей с исключением перегрузок при выполнении домашнего задания.

Цель исследования состоит в выявлении инновационных технологий и степени эффективности их использования в образовательном процессе применительно к физическому воспитанию школьников.

Инновационные технологии – представляют собой совокупность средств и способов организации инновационной деятельности. С их помощью можно внедрять и разрабатывать новые или улучшенные продукты, товары либо услуги. [1].

Задача учителя — подбор таких методов обучения, которые позволяют каждому ученику проявиться, выявить их активность и проявить творчество, активизировать как двигательную, так и познавательную деятельность.

Современные информационные технологии и интернет-ресурсы могут способствовать достижению максимального результата при решении различных задач преподавания физической культуры [4].

1. Онлайн-обучение. Педагоги могут использовать онлайн-ресурсы, чтобы стимулировать учащихся к совершенствованию своих навыков через просмотр обучающих видеороликов и презентаций. Доступно большое количество информации в Интернете, что позволяет учителям легко находить видеоуроки, отвечающие потребностям отдельных учеников;

2. Так как физические способности учеников сильно разнятся, важно, чтобы учителя адаптировали свои программы под потребности каждого отдельного ученика. Отслеживание частоты сердечных сокращений может быть важно для оценки физической выносливости и назначения соответствующих упражнений. Такие устройства как шагомеры, удобно отслеживают активность ученика, фиксируя все движения. Шагомеры также могут предупреждать учеников о недостаточной физической активности, помогая им следить за своим прогрессом и мотивируя их быть более физически активными.

3. Умные часы – замечательная альтернатива шагомерам. Многие модели оснащены приложениями, которые поощряют прием лекарств, отслеживают качество сна и фиксируют настроение. Некоторые из них могут записывать пройденное расстояние и скорость. Но надо отметить, что смарт-часы стоят достаточно дорого и не все могут позволить себе такие многофункциональные устройства.

4. Использование презентаций на уроках значительно улучшает восприятие теоретического материала и делает процесс обучения более наглядным и эффективным. Можно объяснить правила спортивных соревнований и тактическое поведение спортсменов, а также наглядно представить исторические события и биографии спортсменов;

5. На уроках можно проводить тесты для проверки и закрепления знаний учащихся в рамках внеклассной работы информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) можно использовать для создания командных презентаций, разработки конкурсов и описания событий. [4].

Сегодня физическое воспитание сталкивается с такими проблемами, как двигательная дисфункция и низкая мотивация. Современные технологии позволяют значительно повысить интерес учащихся к дисциплине «физическая куль-

тура и спорт» и создать комфортные условия для занятий, независимо от индивидуальных физиологических особенностей учащихся [3]

В двухлетний изоляционный период с 2020 по 2022 гг., возникла острая необходимость в пересмотре образовательного процесса. Несмотря на широкое использование дистанционных образовательных технологий сфера физического воспитания не получила должного развития, что привело к значительному снижению уровня физической активности среди молодежи. Этот факт подчеркивает необходимость изменения существующих норм образования. Виртуальная реальность и киберспорт стали одним из самых эффективных способов поддержания интереса молодежи к спорту [2].

Кроме того, стоит отметить, что мультимедийные технологии, используемые в дистанционном образовании по физической культуре, были опробованы во время эпидемии COVID-19 и оказались успешными.

Например, они были применены в МВД России, где была продемонстрирована их высокая эффективность. Сегодня инновационные технологии становятся эффективными инструментами для внедрения в различные сферы жизни. Виртуальная реальность (VR) – это искусственный мир, созданный с помощью компьютерных технологий и воспринимаемый человеком через органы чувств. Интересно, что такие реальности не только имитируют воздействия, но и реагируют на них. Виртуальная среда моделируется в соответствии с конкретными требованиями, а взаимодействие происходит в контролируемых условиях, что делает ее безопасной альтернативой традиционным тренировкам; преимущества VR-технологии включают высокий уровень вовлеченности, погружения и концентрации [3].

Одним из главных достоинств использования технологий виртуальной реальности в обучении физической культуре является возможность разработки уникальных тренировочных программ, которые могут быть адаптированы под потребности каждого учащегося. Виртуальная реальность позволяет создать тренировки, которые максимально соответствуют индивидуальным особенностям и уровню подготовки учащегося.

В командных видах спорта новые технологии могут быть использованы для отработки тактических навыков (таблица).

Благодаря ним возможно моделировать игровые ситуации в безопасной обстановке, без рисков получения травмы. Это позволяет проводить тренировки в реальных игровых ситуациях без необходимости выходить на поле, что особенно важно для молодежных команд и начинающих спортсменов. Использование технологий виртуальной реальности также возможно для спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Например, теннисисты могут использовать их для отработки техники ударов и симуляции матчей различной сложности, что способствует развитию тактического мышления и улучшению физической формы. [5].

Ключевым фактором успеха применения технологий виртуальной реальности в спорте является возможность достижения высокого уровня погружения в процессе занятия. При большем погружении в среду, тем эффективнее будет протекать тренировка.

Таблица – Применение технологий виртуальной реальности (VR) в спорте]

Технология VR	Применение в спорте	Пример
VR-очки	Симуляция тренировок и соревнований	Использование VR-очков в тренировках хоккеистов для улучшения реакции и принятия решений
Датчики движения	Анализ движений спортсменов	Использование датчиков движения при тренировках легкоатлетов для коррекции биомеханики
VR-платформы	Создание интерактивных тренировочных программ	Использование VR-платформ для тренировок баскетболистов с симуляцией игровых ситуаций
VR-тренажеры	Улучшение концентрации и внимания	Использование VR-тренажеров для развития ментальных навыков в спортивной психологии
VR-анализ	Точное изучение техники и движений	Применение VR-технологий для анализа биомеханики ударов в теннисе
Тренировочные симуляторы	Создание реалистичных условий для тренировок	Использование VR для тренировок виртуального скалолазания с повышенной безопасностью

Погружение в виртуальную среду дает ощущение присутствия на игровой площадке, что позволяет спортсменам совершенствовать свою технику и тактику без риска получить травму. В то же время интерактивность позволяет тренерам и игрокам отслеживать движения, а также исправлять ошибки в реальном времени спортсмена. Технологии виртуальной реальности можно использовать для моделирования движения тела человека. Это предполагает создание точных 3D-анимированных моделей тела, которые могут реагировать на различные движения и позы спортсмена. Такое высокоточное моделирование позволяет спортсмену взаимодействовать с виртуальной средой.

Еще одна важная часть виртуальной реальности в тренировках – создание виртуальных тренировочных площадок, которые максимально точно имитируют настоящие. Это позволяет создать идеальные условия для тренировок, не ограничиваясь реальной территорией и не сталкиваясь с погодными условиями. Кроме того, технологии виртуальной реальности дают возможность создавать различные сценарии матчей, анализировать движения игроков и тренироваться в различных условиях матча.

Сбор физиологических данных о спортсмене, таких как частота сердечных сокращений, кровяное давление и другие показатели здоровья, с помощью таких технологий, как датчики, перчатки и костюмы для сбора данных, позволяют тренерам получать подробные отчеты о состоянии игроков во время тренировок. Это может улучшить качество тренировок, оптимизируя нагрузку, избегая перегрузок и обеспечивая индивидуальные тренировки с учетом состояния каждого спортсмена [5]

Одно из применений технологий виртуальной реальности – реабилитация спортсменов после травм. Эти технологии предлагают новый способ лечения, позволяя пациентам проходить физиотерапию и тренировки в безопасной и контролируемой виртуальной или дополненной среде. Одной из основных про-

блем, с которыми сталкиваются пациенты во время реабилитации, является отсутствие мотивации к занятиям. Технология виртуальной реальности предлагает новые способы выполнения упражнений в более интересной и увлекательной обстановке. Например, можно создавать игровые сценарии, мотивирующие пациентов на выполнение таких упражнений, как ходьба, бег или укрепление мышц. Такие технологии способствуют повышению физической активности, предоставляя пациентам возможность заниматься в более комфортной и менее стрессовой обстановке. Виртуальная реальность также может быть использована для создания специальных программ по восстановлению и тренировке физических навыков, помогая спортсменам быстрее вернуться к тренировкам и соревнованиям.

Таким образом, использование виртуальной реальности в физическом воспитании и спорте – перспективное направление, которое может значительно повысить интерес к физической активности и улучшить результаты тренировок. В будущем использование виртуальной реальности в физическом воспитании и реабилитации может стать неотъемлемой частью современного физического образования и создать новые возможности для тренировок спортсменов всех уровней.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гречишников, Р. А. Возможности виртуальной реальности в повышении физической активности / Р. А. Гречишников // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. материалов 12-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Екатеринбург, 2022. – С. 43–45.
2. Инновационные технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.exporcentr.ru/ru/articles-of-exhibitions/2016/innovacionnye> – Дата доступа: 12.12.2024.
3. Использование инновационных технологий в обучении физической культуре и спорту: влияние виртуальной реальности и симуляторов на обучающий процесс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <file:///C:/Users/Asstra/Downloads/ispolzovanie-innovatsionnyh-tehnologiy-v-obuchenii-fizicheskoy-kulture-i-sportu-vliyanie-virtualnoy-realnosti-i-simulyatorov-na-obuchayuschiy-protsess.pdf>. – Дата доступа: 10.12.2024.
4. Применение инновационных технологий на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <file:///C:/Users/Asstra/Downloads/primenenie-innovatsionnyh-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kultury.pdf>. – Дата доступа: 13.12.2024.
5. Салопин, О. М. Использование виртуальной реальности в физической культуре и спорте высших достижений: Новые возможности и вызовы // Научное обозрение. Педагогические науки [Электронный ресурс]. – 2024. – № 1. – С. 20–24. – Режим доступа: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2521> – Дата доступа: 10.12.2024.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Л. В. Кудина, Л. А. Васильев, В. А. Овсянкин

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: lavr.vasiliev@gmail.com*

В статье раскрывается содержание профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях образования Республики Беларусь, в частности, как важной составляющей подготовки будущего специалиста. Показаны ее методологические основы и значимые аспекты подготовки. Аргументировано показано, что совершенствование физической подготовки следует считать наиболее актуальным и приоритетным аспектом в профессионально-прикладной физической подготовке как студентов, так и курсантов учебных заведений силовых ведомств.

The article reveals the content of professional and applied physical training in educational institutions of the Republic of Belarus, in particular, as an important component of the training of a future specialist. Its methodological foundations and significant aspects of training are shown. It is substantiated that improving physical training should be considered the most relevant and priority aspect in professional and applied physical training of both students and cadets of educational institutions of law enforcement agencies

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка.

Keywords: professional-applied physical training; general physical preparation; special physical training.

Физическое воспитание студентов является важной составляющей образовательного процесса, способствующей укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию у молодежи устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Современные подходы к физическому воспитанию требуют применения инновационных форм, средств и технологий, что связано с изменением социальных запросов, развитием науки и техники, а также увеличением интереса молодежи к новым видам активности.

Согласно статистическим данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, от 20 % до 40 % студентов имеют те или иные нарушения здоровья, связанные с низкой двигательной активностью и недостатком физической нагрузки. Более того, опросы, проведенные среди студентов российских УВО, показывают, что лишь 30 % молодых людей регулярно занимаются спортом, а около 50 % вообще не принимают участия в каких-либо физкультурных мероприятиях [1].

Проблемы физического воспитания связаны с рядом следующих факторов:

1. Снижение интереса студентов к традиционным формам занятий.

2. Ограниченные ресурсы для организации современных спортивных мероприятий.

3. Нехватка квалифицированных специалистов, способных внедрять новые технологии в образовательный процесс.

4. Влияние цифровизации, что приводит к уменьшению времени, проводимого на свежем воздухе и в движении.

Для решения данных проблем и повышения вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность применяются инновационные формы, представленные в таблице.

Таблица – Инновационные формы повышения вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность

Инновационная форма	Характеристика
Киберспорт и геймификация	Современные студенты активно увлекаются компьютерными играми. Интеграция элементов геймификации в физическое воспитание позволяет повысить мотивацию к занятиям. Например, использование фитнес-приложений с соревновательными элементами (Strava, Nike Training Club) стимулирует студентов к регулярным тренировкам
Онлайн-тренировки	С развитием цифровых технологий стало возможным организовывать занятия через интернет. Онлайн-курсы и трансляции тренировок позволяют охватить студентов, которые не могут присутствовать лично. Согласно исследованиям, проведенным в 2023 году, более 40 % студентов предпочитают комбинированные формы обучения, включая онлайн-занятия
Интерактивные спортивные площадки	Внедрение смарт-оборудования, такого как интерактивные тренажеры и площадки с электронными датчиками, позволяет сделать тренировки более увлекательными. Например, использование систем виртуальной реальности (VR) дает возможность моделировать различные виды активности от горных лыж до футбола

Инновационные средства физического воспитания также играют важную роль в модернизации образовательного процесса и повышения его эффективности. В связи с этим представляется необходимым рассмотрение каждого из них.

Технологичные устройства и носимые гаджеты: Современные фитнес-браслеты, умные часы и другие носимые устройства предоставляют пользователям возможность отслеживать ключевые параметры своего здоровья: частоту сердечных сокращений, количество шагов, затраченные калории и уровень физической активности, что способствует не только мотивации к занятиям спортом, но и созданию индивидуальных программ тренировок. По данным исследования компании IDC, использование фитнес-устройств увеличивает общую физическую активность пользователей на 25 % [3].

Мобильные приложения для фитнеса и здоровья: Такие приложения, как MyFitnessPal, Nike Training Club или Fitbod, помогают пользователям составлять планы тренировок, следить за прогрессом и получать рекомендации по питанию. Они также интегрируются с носимыми устройствами, что делает их удобным инструментом для студентов.

Интерактивные тренажеры и площадки: Смарт-тренажеры, оснащенные датчиками и подключенные к интернету, позволяют проводить тренировки с обратной связью в реальном времени. Например, велосипеды Peloton предоставляют пользователям доступ к онлайн-занятиям с инструкторами, что повышает вовлеченность. Более того, интерактивные площадки, оборудованные световыми и звуковыми датчиками, стимулируют развитие координации и реакции.

Мультимедийные материалы и образовательные платформы: Видеоуроки, интерактивные лекции и тесты по физической культуре помогают студентам не только изучать теорию, но и эффективно использовать полученные знания на практике. Например, платформы Coursera или Khan Academy предоставляют курсы, посвященные фитнесу, анатомии и биомеханике.

Новые виды спортивного инвентаря: Современные технологии открывают путь к разработке инновационного оборудования, такого как балансировочные доски с встроенными сенсорами или портативные тренажеры, которые легко транспортировать и использовать в любом месте. Подобные средства способствуют разнообразию тренировочного процесса.

Технологии дополненной и виртуальной реальности: AR и VR-технологии находят применение в физическом воспитании, позволяя моделировать условия для тренировок. Например, с помощью VR можно проводить занятия по лыжам, серфингу или альпинизму в виртуальном пространстве, что повышает безопасность и доступность таких видов активности.

Согласно исследованию, проведенному в Московском государственном университете в 2022 году, применение инновационных методов физического воспитания позволяет увеличить вовлеченность студентов в занятия спортом на 35 %. Также отмечено улучшение показателей физической подготовленности: увеличение силы на 20 %, выносливости на 15 % и гибкости на 10 % [4].

По данным исследований, проведенных в 2023 г., более 40 % студентов предпочитают комбинированные формы обучения, включая онлайн-занятия. Интерактивные спортивные площадки и оборудование, оснащенное смарт-датчиками, делают тренировки увлекательными и эффективными. Применение технологий виртуальной реальности позволяет моделировать различные виды активности, такие как горные лыжи или серфинг, повышая их доступность и безопасность.

Инновационные средства физического воспитания играют ключевую роль в модернизации образовательного процесса. Технологичные устройства, такие как фитнес-браслеты и умные часы, предоставляют возможность отслеживать ключевые параметры здоровья и адаптировать тренировки под индивидуальные потребности. Мобильные приложения для фитнеса, включая «MyFitnessPal» и «Fitbod», помогают составлять планы тренировок, следить за прогрессом и получать рекомендации по питанию. Интерактивные тренажеры, подключенные к интернету, предоставляют возможность тренировок с обратной связью в реальном времени.

Например, велосипеды Peloton позволяют заниматься под руководством онлайн-инструкторов, повышая вовлеченность студентов. Современные обра-

зовательные платформы, предлагающие видеоуроки и интерактивные лекции, обеспечивают теоретическую и практическую подготовку.

Новые виды спортивного инвентаря, такие как балансировочные доски с сенсорами и портативные тренажеры, способствуют разнообразию тренировочного процесса.

Использование технологий дополненной и виртуальной реальности расширяет возможности для тренировок, предоставляя безопасные условия для изучения сложных видов спорта.

Говоря об успешных практиках, стоит отметить, что в Санкт-Петербургском политехническом университете была внедрена программа «Спорт+», которая включает геймифицированные элементы и использование фитнес-трекеров. В результате уровень участия студентов в спортивных мероприятиях вырос на 40 % [5].

Казанский федеральный университет запустил онлайн-платформу для физического воспитания с видеотренировками и индивидуальными программами. За год работы платформы более 60 % студентов начали регулярно заниматься спортом [5].

Таким образом, инновационные подходы требуют комплексного подхода и системной поддержки. Важным аспектом является обучение квалифицированных специалистов, способных внедрять современные технологии в образовательный процесс. Для успешной реализации необходимо развитие инфраструктуры, обеспечение доступа к современному оборудованию и создание мотивационных программ для студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Официальный сайт Министерства здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minzdrav.gov.by/ru/>. – Дата доступа: 12.12.2024.
2. Хоркина, Н. А., Физическая активность российской молодежи и возможности государственной политики / Н. А. Хоркина, М. В. Лопатина, Ю. В. Костина // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2018. – № 2. – С. 177–194.
3. Joseph, A. Influence of Technology Integration in Physical Education on Student Engagement and Fitness Outcomes in American Schools / A. Joseph // International Journal of Physical Education Recreation and Sports. – 2024. – № 2. – P. 15–25.
4. Swati, S. The Perception and Acceptance of Wearable Fitness Devices Among People and Designing Interventions for Prolonged Use / S. Swati, D. Chakrabati // Advances in Usability, User Experience, Wearable and Assistive Technology. – 2021. – № 8. – P. 94–101.
5. Гоберник, Е. Е., Вовлеченность студентов во внеучебную деятельность как критерий их проактивности / Е. Е. Гоберник, В. Е. Дмитрюк, О. В. Павлова // Инновационное развитие профессионального образования. – 2024. – № 2. – С. 116–123.

РОЛЬ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ

Л. В. Кудина, В. А. Овсянкин, К. А. Савашевич

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: savashevich45@list.ru*

В статье рассматривается проблема гиподинамии как глобального вызова современного общества, особенно среди молодежи. Подчеркивается ее негативное влияние на здоровье и когнитивные способности студентов. На основе анализа научной литературы и практического опыта исследуются интерактивные подходы, направленные на повышение физической активности, включая использование цифровых технологий, геймификации и игровых элементов. Особое внимание уделяется адаптации таких методов к образовательной среде. Представлены примеры успешного применения интерактивных методик в Беларуси и за рубежом, доказывающие их эффективность в борьбе с гиподинамией. Сделан вывод о значимости внедрения инновационных форм физической активности для повышения вовлеченности студентов и улучшения их физического и психоэмоционального состояния.

The article addresses hypodynamia as a global challenge, particularly among young people. It highlights its negative impact on students' health and cognitive abilities. Based on a review of scientific literature and practical experiences, the study explores interactive approaches aimed at increasing physical activity, including the use of digital technologies, gamification, and game elements. Special attention is given to adapting these methods to the educational environment. Examples of successful implementation of interactive techniques in Belarus and abroad are presented, demonstrating their effectiveness in combating hypodynamia. The study concludes on the importance of integrating innovative physical activity forms to enhance students' engagement and improve their physical and emotional well-being.

Ключевые слова: гиподинамия; физическая активность; интерактивные занятия; геймификация; цифровые технологии; здоровье студентов.

Keywords: hypodynamia; physical activity; interactive classes; gamification; digital technologies; student health.

В современном мире проблема гиподинамии становится все более актуальной. Это подтверждается статистическими данными Всемирной организации здравоохранения, считается, что на данный момент 1 из 4 взрослых и 3 из 4 подростков (в возрасте от 11 до 17 лет) не выполняют норму установленной физической активности. В некоторых странах уровень гиподинамии достигает 70 %, что обусловлено изменением в структуре транспорта, урбанизацией и более широким использованием технологий [5]. Следует подчеркнуть, что среди молодежи наблюдается тенденция к переходу к сидячему образу жизни, большинство молодых людей предпочитают проводить свободное время за компьютером, у них отсутствует мотивация к активному образу жизни и внедрению даже минимальных физических нагрузок в расписание своего дня.

Гиподинамия – это вынужденное снижение мышечных усилий, обусловленное характером трудовой деятельности, образом жизни; недостаточная двигательная активность человека. Она приводит к детренированности – основной причине быстрого роста числа сердечно-сосудистых заболеваний. Также отсутствие физической активности усугубляет стресс, пагубно влияет на опорно-двигательный аппарат и эндокринную систему [4]. В будущем это может привести к развитию хронических заболеваний, вплоть до прогрессирования деменции. У студентов, находящихся на важном этапе формирования здоровья, гиподинамия может также вызвать ухудшение когнитивных способностей и снижение работоспособности.

Таким образом, физическая активность действительно играет ключевую роль в поддержании здоровья и предотвращении заболеваний. Важным аспектом здесь является использование цифровых технологий, ВОЗ отмечает, что во всех сферах жизни существуют возможности для их использования, чтобы продвигать и поддерживать физическую активность среди людей всех возрастов [5]. В связи с этим особенно актуальными становятся инновационные подходы, такие как интерактивные занятия. Эти формы активности, используя возможности мобильных и цифровых технологий, позволяют сделать занятия физкультурой более доступными, интересными и персонализированными для различных категорий населения. Интерактивные занятия могут стать эффективным инструментом в поддержке регулярной физической активности, обеспечивая мотивацию и вовлеченность участников. В условиях стремительного роста цифровых технологий и повсеместной доступности мобильных устройств, внедрение интерактивных форм физической активности представляет собой не только тренд, но и необходимость для современного общества.

Еще одним преимуществом интерактивных методов обучения физической культуре является активизация познавательной деятельности учащихся и повышение их мотивации к занятиям [9]. Такие методы включают коллективные, игровые и кооперативные техники, направленные на развитие командной работы и поддержку здоровой конкуренции [7].

Геймификация является эффективным инструментом, позволяющим повысить интерес учащихся за счет использования игровых элементов в образовательном процессе [8].

Интерактивные подходы находят применение как в традиционных, так и в дистанционных формах обучения. В дистанционном формате они способствуют поддержанию двигательной активности студентов благодаря использованию онлайн-платформ и мобильных приложений [6]. В традиционных классах они помогают оптимизировать процесс обучения и повысить его эффективность [10].

Стремительное развитие технологий и изменившийся образ жизни, наряду с недостаточным вниманием к двигательной активности, становятся все более заметными. В связи с этим данное исследование приобретает особую значимость. Отсутствие регулярной физической активности негативно сказывается на функциональном состоянии организма и психоэмоциональном фоне человека, особенно среди таких групп, как школьники и студенты, которые испыты-

вают постоянный стресс из-за учебной нагрузки. На фоне уменьшения интереса к традиционным занятиям физической культурой требуется поиск новых методов, способных объединить образовательные цели и вовлечение учащихся в процесс активной деятельности. Использование интерактивных методов позволяет адаптировать физическую культуру к потребностям современного студента, делая ее более привлекательной, динамичной и доступной. Таким образом, изучение и анализ инновационных подходов к профилактике гиподинамии в образовательной среде становится особенно актуальным.

Целью данной работы является анализ роли интерактивных занятий в борьбе с гиподинамией среди студентов. Учитывая растущую проблему недостаточной физической активности среди молодежи, необходимо разработать инновационные подходы, которые будут способствовать повышению интереса к физической культуре и регулярным занятиям ею. Интерактивные занятия, которые интегрируют физическую активность с цифровыми технологиями и современными методами обучения, могут стать эффективным инструментом для решения этой задачи.

Методологическая основа данного исследования построена на использовании теоретического и эмпирического анализа для изучения роли интерактивных занятий в профилактике гиподинамии у студентов. Ввиду отсутствия возможности применения практических методов, акцент был сделан на аналитическом подходе к обработке вторичных данных и изучению существующего научного материала. На первом этапе проводился анализ существующих исследований, посвященных интерактивным методикам обучения физической культуре. Для этого изучались материалы по следующим направлениям: использование игровых технологий в образовательном процессе, внедрение цифровых приложений и платформ для организации физической активности, а также применение методов геймификации. При этом исследование опиралось на вторичные данные из научных трудов, образовательных платформ и других авторитетных источников. Второй этап включал сопоставление различных подходов к профилактике гиподинамии с использованием интерактивных занятий. Были выделены ключевые аспекты и компоненты методик, таких как внедрение групповых упражнений, игровых заданий и элементов соревнования. Кроме того, анализировались преимущества и недостатки применения цифровых технологий, включая мобильные приложения для отслеживания физической активности, онлайн-курсы и интерактивные тренировки. На заключительном этапе проведен синтез полученной информации с целью обобщения данных о наиболее эффективных интерактивных подходах, которые могут быть адаптированы для образовательной среды. Сделан акцент на теоретической проработке рекомендаций по их внедрению в учебный процесс для повышения физической активности студентов.

Одним из наиболее перспективных направлений борьбы с гиподинамией является использование игровых технологий и геймификации. Это направление активно развивается как в зарубежных странах, так и в странах СНГ. Например, исследования, проведенные в Национальном исследовательском университете «Высшая школа экономики» (Российская федерация), показали, что интегра-

ция игровых элементов в физическое воспитание студентов позволяет повысить вовлеченность на 30 % за один учебный год [7]. В рамках этой программы студенты использовали мобильные приложения, такие как StepBet и Strava, где они соревновались в количестве выполненных шагов и времени, проведенного в физической активности. Подобные подходы формируют устойчивую мотивацию за счет соревнования и вознаграждения.

В зарубежной практике геймификация также показывает отличные результаты. Например, в Университете Флориды был разработан курс с использованием приложений Nike Training Club и MyFitnessPal. Участники получали баллы за выполнение тренировок, соревновались между собой и наблюдали за своими успехами через систему прогресс-баров. Исследование показало, что более 75 % студентов продолжили тренироваться после окончания курса, а 60 % из них добились заметных улучшений в физической форме [3]. Дополнительно, в Университете Лидса (Великобритания) внедрение аналогичных программ увеличило уровень физической активности студентов на 32 % за один семестр [2].

В странах СНГ аналогичные подходы внедрялись в Казахском национальном университете имени Аль-Фараби, где была реализована программа «Фитнес для всех». В рамках этой программы использовались мобильные приложения с элементами геймификации и награды за регулярные тренировки. По итогам исследования, 82 % участников отметили улучшение самочувствия, а 67 % начали заниматься физической активностью регулярно [8]. В Беларуси в рамках проекта «Движение вместе» студенты организовывали совместные тренировки через приложение Zoom и использовали трекеры активности. Подобный подход позволил повысить вовлеченность студентов на 20 % и способствовал укреплению командного духа [6].

Современные цифровые технологии, включая виртуальную реальность (VR), предлагают новые подходы к обучению физической культуре. Так, в Университете Огайо была реализована программа, использующая VR-симуляции для фитнеса. Например, студенты тренировались в виртуальной среде, где им предлагались квесты, требующие выполнения упражнений для прохождения уровней. Эти занятия сочетали физическую активность с изучением правильной техники выполнения упражнений. 88 % участников отметили, что VR делает тренировки более увлекательными, а посещаемость занятий увеличилась на 35 % [1].

В Санкт-Петербургском государственном университете (Российская федерация) была внедрена программа, включающая использование цифровых приложений, таких как Pacer и Endomondo. Эти платформы предоставляли возможность отслеживать индивидуальный прогресс, организовывать групповые соревнования и участвовать в виртуальных марафонах. После внедрения программы частота участия студентов в занятиях увеличилась на 18 %, а уровень стресса, согласно опросам, снизился на 22 % [10].

Особо стоит отметить опыт Назарбаев Университета (Казахстан), где использовались VR-симуляции для организации занятий по физической культуре. В исследовании Саурбековой было отмечено, что внедрение виртуальных тре-

нировок увеличило физическую активность студентов на 27 %, а также повысило их интерес к занятиям спортом [8].

Групповые занятия с элементами интерактивных заданий способствуют созданию устойчивой мотивации и улучшению социальной адаптации. Например, в Московском государственном университете (Российская федерация) проводились квесты, сочетающие физические нагрузки с интеллектуальными заданиями. Участники решали задачи на свежем воздухе, выполняя при этом физические упражнения, такие как бег или упражнения на ловкость. По итогам программы частота посещений занятий выросла на 15 %, а общий интерес к физической активности увеличился на 22 % [10].

Программа «Фитнес-квесты» в Казахстане также дала положительные результаты. Студенты проходили маршруты на кампусе, выполняя задания, связанные с выполнением различных видов физической активности, таких как прыжки через скакалку, бег с препятствиями и мини-тренировки. По итогам программы 78 % участников начали регулярно заниматься спортом, а 65 % отметили снижение уровня тревожности [8].

Зарубежный опыт показывает, что такие подходы востребованы и в Европе. Например, в Университете Лидса была разработана программа с элементами соревновательной игры, где студенты проходили спортивные испытания в формате интерактивных квестов. Это позволило не только увеличить физическую активность участников, но и укрепить социальные связи в студенческой среде [2].

Анализ различных методов профилактики гиподинамии с использованием интерактивных занятий позволил выделить ключевые аспекты их эффективности. Прежде всего, важным фактором является индивидуализация занятий, которая достигается за счет использования цифровых технологий. Например, мобильные приложения, такие как MyFitnessPal, позволяют каждому студенту самостоятельно отслеживать свой уровень физической активности, устанавливать цели и адаптировать упражнения под свой физический уровень. Эти технологии делают занятия более гибкими, а также помогают избежать перегрузок или, напротив, недостаточной нагрузки, что особенно важно для студентов с разным уровнем физической подготовки.

Во-вторых, использование игровых элементов, таких как награды, рейтинговые таблицы и соревновательные задания, активно мотивирует студентов участвовать в занятиях. В исследовании Carter & Johnson игровая соревновательная структура позволила увеличить интерес студентов к физическим упражнениям на 40 % по сравнению с традиционными методами [2].

Не менее важным аспектом является социальное взаимодействие. Групповые занятия, например, кроссфит, тренировки на открытом воздухе или интерактивные квесты, значительно усиливают мотивацию. Это объясняется не только элементом коллективной поддержки, но и созданием благоприятной соревновательной среды. В исследовании, проведенном российскими учеными И. А. Сидоровым и М. Л. Коваленко, было установлено, что группы студентов, регулярно участвующих в таких тренировках, демонстрировали повышение уровня физиче-

ской активности на 30 %, в то время как индивидуальные тренировки способствовали росту активности только на 15 % [9]. Однако, несмотря на такие результаты, авторы подчеркивают, что групповые тренировки требуют высокой организационной подготовки, а также присутствия квалифицированного тренера, способного координировать процесс.

Помимо достоинств, интерактивные подходы имеют и ограничения. Например, использование мобильных приложений или онлайн-курсов, несмотря на их удобство, может быть сопряжено с низкой доступностью для студентов, не имеющих постоянного доступа к качественному интернету или современным гаджетам. Также важно учитывать, что VR-технологии, хотя и показывают высокую эффективность, требуют значительных материальных вложений. Более доступными и универсальными являются методы геймификации, которые можно интегрировать практически в любой образовательный процесс при минимальных затратах.

На заключительном этапе исследования были обобщены результаты анализа и разработаны рекомендации по внедрению интерактивных методик в образовательный процесс.

1. Разработка стандартизированных программ для преподавателей. Такие программы должны включать основные методы интерактивного обучения, такие как геймификация, использование цифровых платформ и организация групповых мероприятий. Например, в рамках программы можно предусмотреть обучение преподавателей работе с приложениями вроде Strava или Endomondo, а также планированию квестов и конкурсов с элементами физической активности.

2. Создание цифровых платформ для отслеживания прогресса студентов. На данном этапе это может включать как бесплатные мобильные приложения, так и создание баз данных, где студенты смогут регистрировать свои результаты и соревноваться друг с другом. Например, в Белорусском государственном университете разрабатывается проект «Движение вместе», который предполагает создание платформы для совместных тренировок студентов и обмена достижениями.

3. Организация регулярных групповых мероприятий, направленных на повышение физической активности. Важно предусмотреть не только тренировки, но и соревновательные элементы, такие как спортивные квесты или марафоны. Например, на базе университетских стадионов можно проводить «Дни здоровья», где студенты смогут соревноваться в командных и индивидуальных дисциплинах. Такие мероприятия не только укрепляют физическую форму, но и способствуют формированию у студентов устойчивых привычек к активному образу жизни.

Эти шаги позволяют интегрировать интерактивные методики в образовательный процесс, делая занятия более интересными, доступными. Также важно разработать долгосрочные планы мониторинга эффективности данных методик, что позволит накапливать статистические данные и вносить коррективы в подходы, адаптируя их под нужды конкретной аудитории.

Использование интерактивных технологий, геймификации и VR способствует не только повышению уровня физической активности, но и улучшению общего психоэмоционального состояния студентов. Долгосрочное внедрение этих подходов требует усилий преподавателей, администрации учреждений высшего образования и самих студентов для достижения максимальной эффективности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Clarke, M. Virtual Fitness and VR Simulations / M. Clarke // Enhancing Student Engagement. Ohio University. – 2021. – 122 p.
2. Johnson, A. Interactive Approaches to Physical Activity in Higher Education / A. Johnson, L. Carter, P. Evans // A Case Study from Leeds University // Journal of Educational Innovations. – 2023. – Vol. 18. – P. 72–83.
3. Kretschmann, R. Gamification in Physical Education: Insights from the University of Florida / R. Kretschmann // American Journal of Education and Health. – 2020. – Vol. 15. – P. 89–98.
4. Большая российская энциклопедия. Гиподинамия // Электронная версия. – URL: <https://old.bigenc.ru/medicine/text/2361587> (дата обращения: 10.12.2024).
5. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий по повышению уровня физической активности 2018–2030. – URL: https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2019/09/WHO_GAPPA_2018-2030.pdf (дата обращения: 10.12.2024).
6. Евдокимова, И. В. Использование цифровых технологий в организации физической активности студентов / И. В. Евдокимова // Педагогика и физическая культура. – 2016. – № 4. – С. 45–49.
7. Петрова, А. В. Интерактивные технологии в обучении физической культуре / А. В. Петрова, К. П. Смирнов // Современная педагогика. – 2021. – № 8. – С. 56–64.
8. Саурбекова, А. Р. Применение игровых методов в физическом воспитании студентов в Казахстане / А. Р. Саурбекова // Педагогика. – 2021. – № 5. – С. 38–43.
9. Сидоров, И. А. Коллективные и игровые методы обучения физической культуре / И. А. Сидоров, М. Л. Коваленко // Образовательные технологии. – 2022. – № 3. – С. 22–29.
10. Соловьева, Н. В. Использование цифровых платформ в обучении физической культуре / Н. В. Соловьева, Т. С. Мартынова // Вестник С.-Петербур. гос. ун-та. – 2022. – № 6. – С. 15–20.

РАЗВИТИЕ АЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Д. В. Кузьмин, Д. Л. Гуреев, В. Е. Акшулаков, И. С. Калмыков

*Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю. А., г. Саратов, Российская Федерация
e-mail: x903020x@yandex.ru*

В статье затрагивается вопрос, о том что в последние десятилетия наблюдается значительное увеличение доли умственного труда, что приводит к снижению физической активности людей, особенно студентов. Это тревожная тенденция, ведь учебные заведения не могут контролировать уровень физической активности своих студентов, когда они находятся вне занятий по физической культуре.

The article raises the issue that in recent decades there has been a significant increase in the share of mental labor, which leads to a decrease in physical activity of people, especially students. This is an alarming trend, because educational institutions cannot control the level of physical activity of their students when they are out of physical education classes.

Ключевые слова: здоровье; прогулки; северная ходьба; студенты.

Keywords: health; walking; nordic walking; students.

Введение. Малоподвижный образ жизни оказывает негативное влияние на организм, ухудшая работу дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы [1]. Это также негативно отражается на обменных процессах и ослабляет иммунную систему. В результате недостаток физической активности приводит к снижению работоспособности и увеличению риска различных заболеваний. Включение аэробных упражнений, таких как регулярные пешие прогулки, может благоприятно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуя улучшению их функций и снижению риска возникновения проблем со здоровьем [2, 3].

На основании анализа многочисленных исследований мы сделали вывод, что физическая активность и внимательное отношение к состоянию здоровья играют ключевую роль в поддержании общего благополучия организма. Согласно данным Министерства здравоохранения, заболевания дыхательной системы являются одними из наиболее часто встречающихся среди студенческой молодежи, что может быть обусловлено недостатком регулярной физической активности и негативным влиянием окружающей среды. Для профилактики этих заболеваний рекомендуется использование аэробных упражнений, таких как бег, который традиционно применяется для улучшения выносливости. Однако мы решили исследовать эффективность другого вида физической активности – северной (скандинавской) ходьбы, особенно актуальной для занятий в условиях сибирского климата [4].

Целью нашего исследования стало изучение аэробных возможностей первокурсников в условиях вуза.

Методика и организация исследования. Для выполнения задания использовали технику северной ходьбы, поддерживая при этом активный темп. Основной задачей было проверить их физическую подготовку и выносливость в условиях умеренной, но продолжительной нагрузки.

Задачей данного исследования было проанализировать, насколько успешно студенты справляются с преодолением дистанции в быстром темпе, не снижая при этом своей физической активности. Участники эксперимента были разделены на три группы.

Результаты исследования и обсуждение. По завершении исследования выяснилось, что лишь 16 % студентов (из них 10 % юношей и 6 % девушек) сумели пройти всю дистанцию в активном темпе, не снижая уровня своей физической активности. Большинство участников – 75 % – также справились с задачей, однако 62 % из них перешли на более спокойный темп уже после первых 500 метров. Оставшиеся 9 % студентов не смогли завершить дистанцию и досрочно прекратили свое участие в эксперименте. Среди трех групп первой проявила снижение работоспособности вторая группа, за ней последовала третья, а дольше всего активность сохраняла первая группа.

Время прохождения дистанции для девушек варьировалось от 11 мин 50 с до 19 мин 35 с, в то время как у юношей оно колебалось от 13 мин 48 с до 22 мин 18 с.

Анализ результатов показал, что аэробная подготовка студентов первого курса в ноябре была на крайне низком уровне. Это можно объяснить слабой физической подготовкой, которую они получили в школе, а также отсутствием обязательных летних программ физической активности. Интенсивный учебный график оказывает значительное влияние на сокращение физической активности студентов, что в свою очередь ведет к ухудшению их здоровья. Ограничение времени на занятия спортом и активным отдыхом способствует увеличению риска таких проблем, как избыточный вес и ожирение, а также возникновению различных сердечно-сосудистых заболеваний. Недостаток движения, вызванный постоянной загруженностью учебной работой, негативно отражается на общем самочувствии и повышает вероятность развития хронических заболеваний в будущем.

Заключение. Северная (скандинавская) ходьба зарекомендовала себя как действенный способ улучшения состояния различных систем организма. Она способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, позитивно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также помогает в борьбе с лишним весом.

Регулярные занятия этим видом активности способствуют не только улучшению физической формы, но и развитию общей выносливости, делая его эффективным средством для профилактики и коррекции различных проблем со здоровьем. Этот вид физической активности задействует мышцы верхней и нижней частей тела, улучшает обменные процессы и оказывает положительное влияние на здоровье, особенно у студентов.

Скандинавская ходьба – доступный и демократичный способ поддержания физической формы, не требующий дорогостоящего оборудования и проводимый на свежем воздухе, что создает дополнительные оздоровительные условия.

Таким образом, скандинавская ходьба является эффективным средством для поддержания физической формы и должна быть включена в учебные программы по физической культуре в вузах. Она не только способствует укреплению здоровья, но и развивает выносливость, улучшает общее самочувствие и помогает бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеева, Н. В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни / Н. В. Алексеева // Вестник Ленинград. гос. ун-та им. А. С. Пушкина. – 2013. – Т. 3, № 4. – С. 111–115.
2. Каинков, И. В. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры / И. В. Каинков // Наука-2020. – 2018. – № 4 (20). – С. 64–67.
3. Патаркацишвили, Н. Ю. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н. Ю. Патаркацишвили, Д. А. Завьялов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 45–52.
4. Функциональное тестирование обучающихся при организации безопасных для здоровья занятий физической культурой / П. И. Храмцов [и др.] // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – № 4. – С. 38–44.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕПЛОВИЗОРОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В. М. Куликов, С. А. Ковалев

*Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь
e-mail: kulikovvm1953@mail.ru*

В статье рассматриваются научно-методические аспекты использования тепловизионной диагностики в физическом воспитании студентов. Она позволяет на основании измерения температуры различных участков тела анализировать физическое состояние организма студентов специальной медицинской группы при выполнении ими физической нагрузки.

The article discusses the scientific and methodological aspects of the use of thermal imaging diagnostics in physical education of students. It allows analyzing the physical condition of the body of students of a special medical group when they perform physical activity on the basis of measuring the temperature of various parts of the body.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы; тепловизионная диагностика; пирометр; физические упражнения; учебные занятия.

Keywords: students of a special medical group; thermal imaging diagnostics; pyrometer; physical exercises; training sessions.

Тепловизоры уже много лет используются в медицине как современный метод диагностики и лечения заболеваний. В спортивной медицине они применяются редко, но, несмотря на это, они считаются достаточно перспективным методом диагностики для лечения травм, контроля спортивной подготовки, восстановления, реабилитации спортсменов в различных видах спорта [1–4]. В научной литературе их применение в оздоровительной физической культуре отражено недостаточно и, как правило, имеет фрагментарный характер. Это относится и к физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы (далее СМГ), где наиболее остро стоит проблема индивидуального контроля их физического состояния на протяжении всего периода обучения.

Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими возможностями кафедр физической культуры и спорта, перспективным направлением, которое требует исследования, является применение в учебном процессе по физическому воспитанию студентов СМГ тепловизионных аппаратных средств, в частности специальных приборов – тепловизоров. Как мы считаем, они могут помочь студентам с различной степенью патологии справиться с одной из сложных проблем занятий физической культурой – выбора адекватных средств, методов и нагрузки соответствующих их заболеванию. Необходимо отметить, что одноразовое тестирование зачастую не позволяет сделать правильные выводы о функциональном состоянии студентов. Более информативна динамика показателей за определенный период вре-

мени. Для того чтобы результаты обследований (для контроля за изменением функционального состояния в процессе тренировки или реабилитации) имели определенную степень достоверности необходимо строго придерживаться определенной методики обследования.

Проведенный анализ научной литературы по этой проблеме позволил нам определить **цель** исследования, которая заключалась в том, чтобы изучить возможность использования тепловизионной диагностики в физическом воспитании студентов СМГ.

Однако, чтобы диагностировать физическое состояние организма студентов отмеченным выше способом, необходимо решить ряд **задач**:

1. Дать научное обоснование выбранных показателей обследования студентов с помощью тепловизоров.
2. Описать методику измерения и оценки эффективности воздействия физических упражнений на организм студентов.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели и решения задач исследования были использованы теоретические и эмпирические методы, которые обеспечивали накопление, анализ и обобщение исходного материала. В рамках данной работы планировалось разработать методику обследования, провести ряд измерений и на их основании сделать выводы о возможности их применения. При необходимости доработать схему обследования для практического использования в СМГ.

Для апробации предложенной методики измерения температуры тела был проведен констатирующий эксперимент со 20 студентами СМГ физического факультета БГУ. Для измерения температуры в выбранных участках тела в связи с большой доступностью использовался инфракрасный медицинский пирометр, предназначенный для измерения температуры бесконтактным путем с помощью наведения точечного лазера на объект. Погрешность его измерений составляла 1,5 %.

Полученные данные визуализировались на мониторе и позволяли по показателю температуры судить о состоянии периферической системы кровотока отражающего процессы, происходящие в внутри организма. Для проведения процедуры обследования был выбран ручной пирометр, измерение которым не требует специальной подготовки для обследования. Предполагалось, что выявленные температурные режимы в измеренных точках тела позволят проследить кровоснабжение поверхности кожных покровов после выполнения физических упражнений той или иной направленности. Проведенный анализ полученных данных позволит скорректировать программу занятий для каждого студента и, как следствие, получать от их проведения более выраженный оздоровительный эффект.

Результаты и их обсуждение. Тепловизор (тепло + лат. *vīsiō* «зрение; видение») или в данном случае пирометр – устройство позволяющее наблюдать за распределением температуры поверхности тела исследуемого объекта [2–3].

Температура тела является проявлением биохимических процессов, которые сопровождаются высвобождением тепла. Выработанное тепло поглощается кровью, что в свою очередь приводит к повышению ее температуры. Темпера-

тура кожи представляет собой интегральный показатель, так как он отражает влияние ряда факторов, а именно: работу лимфатической и сосудистой системы; уровень обменных процессов; теплопроводность; теплопередачу. Это дает возможность устанавливать связь наружных эффектов на коже с внутренними процессами в органах и сосудах [4].

Равномерное распределение температуры по телу при выполнении определенной физической нагрузки показывает, что организм хорошо воспринимает предлагаемую физическую нагрузку. Регистрация тепловизорами более разогретых участков поверхности тела, позволит судить о положительном влиянии физических упражнений. Это предоставляет возможность целенаправленно корректировать мышечную деятельность студентов в процессе учебных и самостоятельных занятий путем измерения тепловизором различных участков тела студентов до и после тренировки. Чем лучше подготовлен студент, тем равномернее у него распределяется температура по основным участкам тела. Все это говорит о том, что в работе задействованы все мышечные группы. В то же время у недостаточно подготовленных студентов, предлагаемая нагрузка неравномерно влияет на мышцы.

Как показали результаты анализа специальной литературы, основным преимуществом при использовании пирометров является их простота и безопасность. Это крайне важно при массовых обследованиях. Они позволяют выявлять в первом приближении способность сердечно-сосудистой системы (далее ССС) изменять свою пропускную способность в зависимости от выполнения тех или иных упражнений с заданной физической нагрузкой. Предполагалось, что при правильно подобранной нагрузке, а также при хорошем состоянии ССС будет повышаться температура определенных участков тела, а затем с определенной скоростью восстанавливаться. Наблюдение за этим процессом с помощью пирометра позволит определить эффективность работы основных систем организма, обеспечивающих выполнение заданной мышечной деятельности.

Таким образом, мы можем предположить, что полученная термограмма в результате обследования отражает инфракрасное излучение измеряемых частей тела студентов, а характер этого излучения отражает состояние собственных физиологических процессов обследуемого студента. Термограмма представляет собой визуализированную информацию распределения температуры на поверхности кожных покровов. Считается, что температура тела в покое имеет постоянную величину, однако это постоянство относительно, оно меняется в зависимости от физиологического состояния организма.

Апробированная в процессе исследования методика тепловизионного обследования студентов состояла из следующих этапов.

1. Подготовительный этап. На этом этапе предлагается измерять температуру испытуемого в нескольких точках тела в различные временные интервалы. Это накладывает следующие ограничения на регламент обследования. С целью получения наиболее равномерных температурных показателей, время между измерениями температуры тела в различных точках должно быть меньше времени междуповторными измерениями в этих же точках. Поэтому, обычные термометры для такой задачи не подходят, из-за чего рекомендованы к ис-

пользованию пирометры или тепловизоры. Чтобы максимально исключить влияние температуры внешней среды, следует проводить все измерения в помещении со строго определенной, не меняющейся температурой, а также давать испытуемым время на то, чтобы их организм привык к ней. Измеряется температура на не покрытой поверхности тела, чтобы исключить влияние теплоизоляции. Студент должен находиться в удобном для него положении, исключая мышечное напряжение, особенно в областях подлежащих измерению.

2. Этап измерения. Сами циклы измерений разбиваются на два этапа: до занятия и после. В рамках каждого из циклов N раз через промежутки времени δt измеряется температура тела T в одних и тех же заранее обусловленных точках тела. Параметры δt и N выбираются под конкретные условия эксперимента. В качестве возможных условных точек тела предлагаются: лоб, шея, мочки ушей, щёки, ладони (с обеих сторон), кончики пальцев, запястья, локти, подмышки, икры, колени.

3. Этап обработки результатов и их анализ. В результате получается массив данных с зависимостью температуры каждой точки тела от времени измерения для каждого испытуемого. Полученная информация позволяет аналитическими методами оценивать скорость изменения и распределение температуры после выполнения предлагаемой физической нагрузки. Эффективность каждого отдельного занятия оценивается по двум факторам: анализа динамики температуры тела до и после занятия, а также по тому, насколько быстро восстанавливается температура тела к своему исходному уровню. Оценка общей эффективности, как отдельного занятия, так и в целом программы занятий определяется по величине температуры до и после выполнения физических упражнений, так по изменению скорости восстановления и равномерности распределения температуры в различных участках тела.

Результаты проведенного обследования с помощью выше предложенной методики 20 студентов физического факультета БГУ позволили убедиться в ее доступности. Выявленные температурные режимы в различных участках тела обследуемых до и после проведения учебного занятия по физической культуры имели определенную динамику, характерную для каждого обследуемого студента. Наблюдение за снижением температуры тела в течении 5-минутного отдыха в состоянии покоя показало неоднозначную динамику во всей группе испытуемых. В большинстве случаев она имела индивидуальный период восстановления до исходной величины у каждого обследуемого.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволили выделить наиболее важные аспекты применения тепловизоров в совершенствовании учебного процесса по физическому воспитанию студентов СМГ:

1. *Мотивационный аспект.* Применение тепловизоров способствует повышению интереса к занятиям физической культурой и формированию положительной мотивации студентов к укреплению своего здоровья.

2. *Содержательный аспект.* Применение современных диагностических технологий создает условия для широкого выбора средств физического воспитания в процессе проведения учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Позволяет раскрыть индивидуальный физический потенциал

студентов. Возможности тепловизоров могут быть использованы при построении индивидуальных программ для самостоятельной работы студентов.

3. *Методический аспект.* Диагностика основанная на тепловизионной технике может быть использована в качестве методического сопровождения учебного процесса в специальных медицинских группах.

4. *Организационный аспект.* Тепловизоры могут быть использованы при организации различных вариантов учебных занятий. При организации самостоятельных занятий каждый студент может заниматься по индивидуальной программе на основе индивидуального плана.

Внедрение в учебный процесс предложенной методики тепловизионной диагностики позволят преподавателям, работающим в СМГ, подбирать комплекс специальных, общеукрепляющих либо адаптивных упражнений индивидуально для каждого студента, а затем реализовать разработанные комплексы в учебном или самостоятельном занятии. В конечном итоге это даст возможность организовать эффективную поисковую, исследовательскую работу по составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Область применения тепловизоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://9999812.ru/teplovizor>. – Дата доступа: 20.10.2024.
2. Коняхина, Г. П. Применение информационных технологий в образовании и спорте: учеб.-метод. пособие / Г. П. Коняхина. – Челябинск : Типография «Низких цен», 2022. – 61 с.
3. Воронов, И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : электронный учебник / И. А. Воронов.. – СПб.: СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – С. 31–33.
4. Термографический мониторинг температурных реакций на различную физическую нагрузку / В. В. Эрлих, О. С. Меркасимова, И. В. Черепова, А. А. Пискаев // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № 3. – С. 80–90.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ОСНОВЕ КОНТРОЛЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

В. М. Куликов, О. С. Грачева

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: kulikovvm1953@mail.ru*

В рамках статьи рассмотрены вопросы индивидуализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы. Диагностика физического состояния студентов с помощью методики, предложенной Е.А. Пироговой, позволила по показателю интегральной оценки уровня физического состояния организма осуществлять коррекцию каждым студентом выполняемой им физической нагрузки в процессе учебных занятий по физической культуре.

Within the framework of the article, the issues of individualization of the educational process for physical education of students of a special medical group are considered. Diagnostics of the physical condition of students using the methodology proposed by E. A. Pirogova made it possible, according to the indicator of an integral assessment of the level of physical condition of the body, to correct each student's physical activity during physical education classes.

Ключевые слова: студенты; индивидуализация; физическое состояние; методика; диагностика; учебный процесс; здоровье.

Keywords: students; individualization; physical condition; methodology; diagnostics; educational process; health.

Физическому воспитанию в системе образования в УВО придается большое значение в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи, особенно той категории, которая отнесена по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). К сожалению, на практике мы довольно часто наблюдаем, что при занятиях физической культурой у студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, частично или полностью не учитываются их индивидуальные особенности при организованной двигательной деятельности [1–8].

По мнению специалистов, это вызвано отсутствием при занятиях физической культурой индивидуального подхода к каждому занимающемуся в выборе средств и выполнении физической нагрузки. В конечном итоге это оказывает влияние на снижение их мотивации к занятиям различными видами физических упражнений. Поэтому такие студенты чаще всего не получают адекватную физическую нагрузку на занятиях по физической культуре. Это снижает мотивацию к таким занятиям, усугубляет их болезненное состояние и негативно отражается на их здоровье [9].

Детальный анализ литературных источников позволил выявить наличие различных точек зрения на решение проблемы, связанной с ухудшением физического здоровья студентов. Поэтому мы в данной работе сконцентрировали внимание на решении проблемы укрепления здоровья студентов СМГ путем индивидуального подбора средств физического воспитания и дозирования физической нагрузки на учебных занятиях по физической культуре. Эффективность этого процесса контролировалась оценкой их физического состояния.

В научно-методической литературе такой подход заранее спрограммированным алгоритмом действий, направленных на выбор форм, методов, средств обучения в соответствии с физическим состоянием и нозологическим проявлением заболеваний студентов [1, 9].

Вместе с тем в условиях существующей системы физического воспитания такой подход применяется крайне редко. Учебные программы по физическому воспитанию для студентов СМГ не учитывают индивидуальных возможностей при прохождении ими учебного материала. Студенты выполняют стандартный набор упражнений, рекомендованных учебными программами. В сложившейся ситуации эффективность занятий физической культурой существенно снижается.

В большинстве случаев предлагаемые методики занятий физической культурой для студентов, отнесенных к СМГ [3, 5] учитывают, как правило, характер и тяжесть заболевания, но при этом строятся по ограничительному принципу. Поэтому учебные занятия проводятся по стандартной схеме, не учитывающей индивидуальные особенности студентов. В связи с сложившимися практикой каждое проведенное занятие имеет узконаправленный характер, разделяя занимающихся по имеющимся диагнозам [9]. В то же время различия, которые имеют студенты в состоянии здоровья, нозологии заболеваний, физическом развитии, физической подготовленности требует осуществлять индивидуализацию на занятиях по физической культуре [2–6]. Реализация принципа индивидуализации для студентов СМГ возможна только в строгом соответствии средств, методов, физической нагрузки функциональным возможностям их организма.

Таким образом, главная задача при решении уже давно назревшей проблема заключается в том, чтобы с максимальной пользой для студентов использовать наиболее эффективные методы и средства повышения уровня их физического состояния и здоровья в целом. Выход из сложившейся ситуации может быть найден путем проведения исследований, которые бы предложили научно обоснованные рекомендации для внесения корректив в учебный процесс по физическому воспитанию данной категории студентов.

В то же время нельзя не отметить, что в исследованиях ряда авторов [2, 3, 5, 6] представлены научно-обоснованные доказательства эффективности методик, технологий и систем оздоровительно-реабилитационной направленности, выстроенных с учетом индивидуального подхода в выборе средств и дозировании нагрузок.

Как показал проведенный анализ литературных данных большую значимость при реализации обозначенных методик представляет диагностика физического состояния студентов, как наиболее важного компонента в взаимосвязанной структуре педагогического процесса, направленного на положительные

изменения морфологических и функциональных свойств организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Однако, как мы выяснили, на практике недостаточно представлены критерии оценки динамики физического состояния каждого студента на протяжении учебного года после выполнения ими спланированной индивидуальной физической нагрузки.

Изложенное выше свидетельствует о том, что решение проблемы индивидуализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов СМГ является достаточно **актуальной**.

Мы предположили, что на положительное решение проблемы укрепления здоровья и реабилитации студентов СМГ во время их обучения в УВО может оказать влияние включение в учебный процесс физического воспитания исследуемого контингента студентов научно-обоснованная методика оценки уровня физического состояния человека, разработанной Е.А. Пироговой [10], которая многие годы применяется в практической деятельности для оценки индивидуального физического состояния студентов. Она позволяет в определенной степени выявить интегральную индивидуальность студентов СМГ, как целостной структуры, в которой теснейшим образом взаимодействуют морфологические, биохимические и психофизиологические процессы, происходящие в организме обследуемых студентов.

Цель исследования заключалась в индивидуализации процесса физического воспитания студентов СМГ на основе оценки их уровня физического состояния.

Задачи:

1. Рассмотреть педагогические подходы индивидуализации процесса физического воспитания.
2. Описать методику измерения и оценки уровня физического состояния студентов СМГ, как одного из критериев эффективности применения ими тех или иных средств физического воспитания.
3. Апробировать в условиях вузовского физического воспитания выбранную экспресс-методику оценки физического состояния студентов СМГ.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, тестирование, констатирующий, формирующий педагогические эксперименты.

Организация исследования. В исследование, которое проводилось на протяжении 2021–2024 гг., приняло участие 358 студентов 1–3-х курсов четырех факультетов БГУ. Диагностика индивидуального уровня физического состояния студентов 1–3-х курсов специального учебного отделения проводилось по методике определения комплексного показателя уровня физического состояния, предложенной Е. А. Пироговой. Она основывается на многочисленных и разноплановых физиологических и медико-биологических исследованиях и полученных статистических данных, переведенных в нормативные показатели и баллы. Обработка измеряемых отдельных морфофизиологических показателей достаточно трудоемкий процесс, особенно для массовых обследований, поэтому для быстрой обработки полученных результатов обследования была использована компьютерная программа Excel, которая входит в состав пакета Microsoft Office.

Все это позволяло в кратчайшие сроки рассчитать уровень физического состояния в отдельности каждого студента.

Исследование было проведено в несколько этапов:

- констатирующий эксперимент представлял собой измерение первоначального уровня физического состояния;
- формирующий эксперимент был направлен на индивидуализацию учебного процесса физического воспитания студентов СМГ с учетом их УФС;
- контрольный эксперимент заключался в повторной диагностике УФС.

Показателем эффективности использования предлагаемых программ занятий физической культурой служил прирост значений УФС за семестр и учебный год. Он отражал изменения, происходящие в организме студентов под воздействием спроектированной программы занятий физическими упражнениями. Положительная динамика свидетельствовала об улучшении состояния функциональных систем и более совершенной адаптации организма к физическим нагрузкам у студентов с различными диагнозами заболеваний.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного многолетнего исследования позволили нам утверждать, что предложенный способ индивидуализации учебного процесса студентов СМГ эффективен и может быть использован при проведении учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями студентами, которые имеют разнообразный спектр нозологических заболеваний. В нашем исследовании под индивидуализацией занятий физической культурой мы понимали оценку уровня функционального состояния каждого студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья. Исходя из полученной оценки, студенты могли корректировать программу занятий, подбирая соответствующий их возможностям двигательный режим на определенный период времени (семестр). При этом важно отметить, положительная динамика уровня ФС на прямую зависела от того, насколько правильно соблюдались основные педагогические принципы: сознательности и активности, систематичности (последовательность, регулярность нагрузки), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей) и адекватности (индивидуализация нагрузок). Повышенный уровень физического состояния оказывал влияние и на увеличение уровня физической подготовленности, физического развития, работоспособности студентов, принявших участие в эксперименте. Постоянный мониторинг УФС обеспечивал студентам индивидуально-ориентированное физическое воспитание, повышал их интерес и формировал мотивацию к регулярным занятиям физической культурой в учебное и во внеурочное время. Это давало основание преподавателям корректировать индивидуальную физическую нагрузку занимающихся, а также осуществлять индивидуальный подбор средств, методов для их самостоятельных занятий.

Результаты проведенного исследования позволили выработать конкретные методические рекомендации для использования экспресс-методики оценки УФС в учебном процессе физического воспитания студентов СМГ. В целом индивидуализацию процесса физического воспитания рекомендуется проводить в несколько этапов:

На первом этапе происходит знакомство со студентами: выявление их предпочтений в сфере физической культуры, получение информации об их состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

На втором этапе проводится анализ полученной информации.

На третьем этапе формируются цель и задачи индивидуальной физической подготовки каждого студента.

Четвертый этап посвящен разработки индивидуальной программы занятий физическими упражнениями для каждого студента.

На пятом этапе осуществляется взаимодействие преподавателей физического воспитания с медицинскими работниками с целью определения эффективности выполняемой программы и ее коррекции.

Для реализации предложенного авторами индивидуального подхода преподавателю необходимо:

1. Обеспечивать положительный эмоциональный фон каждого занятия.
2. Выражать заинтересованность в положительных результатах занятий путем непосредственное общение с каждым студентом.
3. Проявлять сочувствие и уважительное отношение к студентам, которые временно не справляются с решением поставленных задач.
4. Знать заболевания каждого студентов и наличие у них потребности с помощью физических упражнений минимизировать их негативные воздействия на организм.
5. Формировать позитивные, доброжелательные отношения со студентами в процессе учебных занятий.
6. Постоянно развивать коммуникативные способности студентов, умение их заниматься как в группе, так и индивидуально. Привить привычку в соблюдении техники безопасности при проведении занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.
7. Сформировать индивидуальность и развивать инициативу студентов в совместной деятельности по разработке и выполнению индивидуальных программ физического совершенствования и реабилитации.

Заключение. Индивидуализация учебного процесса физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, предложенным выше способом позволяет более эффективно и целенаправленно проводить как учебные, так и самостоятельные занятия физической культурой. Данным способ организации учебного процесса по физическому воспитанию оказывает положительное влияние на формирование интереса студентов к занятиям физическими упражнениями, способствует выбору каждым студентом соответствующих его возможностям средств, методов и форм проведения индивидуальных и групповых занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зайцева, В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. В. Зайцева. – М., 1995. – 47 с.

2. Гусельникова, Е. В. Возможности реализации принципа индивидуализации на занятиях по физическому воспитанию в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Гусельникова. – Хабаровск, 2000. – 22 с.
3. Никишин, И. В. Индивидуальный подход в физическом воспитании студентов / И. В. Никишин, В. Д. Сонькин // Физическая культура индивида : сб. науч. тр. – М., 1994. – С. 81–96.
4. Спирин, В. К. Индивидуальный подход к оценке состояния здоровья / В. К. Спирин // Теория и практика физической культуры. – М. – 2005. – № 9. – С. 35–37.
5. Голомазина, В. П. Индивидуализация физической подготовки студенток специальной медицинской группы на основе учета особенностей телосложения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Голомолзина : Ин-т возраст. физиологии РАО. – М., 2009. – 190 с.
6. Кашмина, Е. О. Индивидуализация физических нагрузок у студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Е. О. Кашмина, Ю. Л. Веневцева // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2012. – №1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualizatsiya-fizicheskikh-nagruzok-u-studentov-s-otkloneniymi-v-sostoyanii-zdorovya> (дата обращения: 14.10.2024).
7. Афанасенко, Е. Э. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студенток специальной медицинской группы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Э. Афанасенко. – М., 2006. – 5 с.
8. Блинков, С. Н. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 38–42.
9. Семенов, Л. А. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ / Л. А. Семенов, П. В. Шлыков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 43–46.
10. Пирогова, Е. А. Влияние физических нагрузок на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1986. – 151

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОГО ЗРИТЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

О. Ю. Латышев¹, П. А. Латышева¹, С. Павлович², К. Тадич-Леско²

¹*Международная Мариинская академия имени М. Д. Шаповаленко,
г. Москва, Российская Федерация ; e-mail: para888@list.ru*

²*Университет Мостара, Мостар, Босния и Герцеговина
e-mail: godotcici@gmail.com*

Данная работа направлена на изучение особенностей произвольного зрительного внимания у студентов институтов физической культуры и спорта в условиях дистанционного обучения. Актуальность темы состоит в объективной необходимости выявления особенностей произвольного зрительного внимания у студентов институтов физической культуры и спорта в условиях дистанционного обучения приобретает особое звучание. Представляется, что в дальнейшем это позволит сформировать адекватную систему условий для лучшего восприятия студентами плотного и продолжительного информационного потока, поступающего каждому из них в процессе дистанционного обучения.

This work is aimed at studying the features of voluntary visual attention in students of physical education and sports institutes in the context of distance learning. The relevance of the topic is in the objective need to identify the features of voluntary visual attention in students of physical education and sports institutes in the context of distance learning acquires a special meaning. It seems that in the future this will allow to form an adequate system of conditions for better perception by students of a dense and long-term information flow received by each of them in the process of distance learning.

Ключевые слова: институт физической культуры и спорта, студент, физическая культура, спорт, произвольное зрительное внимание.

Keywords: Institute of Physical Education and Sports, student, physical education, sports, voluntary visual attention.

The situation in society that has developed in recent years in connection with the development of the coronavirus pandemic encourages us to find appropriate ways to improve the assimilation of educational material by students, despite the abundance of information that must be assimilated daily in significant quantities.

At the same time, it is understood that the continuation of the coronavirus pandemic and the resulting self-isolation regime can continue to significantly contribute to the establishment of distance learning for students as the only possible option for a long period of time. This circumstance can contribute to a significant increase in the number of students who resort to the help of information and communication technologies suitable for helping to compensate to one degree or another for the lack of voluntary visual attention in the process of assimilating educational material during

distance learning. University (institute) psychologists, whose activities are directly or indirectly aimed at supporting the educational process in an institution of higher professional education, in particular, at significantly increasing the share of students' visual attention in the process of educational activities conducted remotely, can provide great assistance to students. Accordingly, this affects a much wider range of people whose needs for assimilation of the material being studied, as well as finding more reliable sources of transmitting appropriate educational information to students in the proper volume and in a strictly established period of time are properly realized.

The desire of stakeholders to enhance the visual perception of students of physical education and sports institutes will require appropriate attention from the administration and staff of the institution in which they are studying. However, this aspect of the work will also be of interest for the development of the range of information and communication technologies in the educational direction, so it seems necessary to touch upon this issue as well.

The study confirmed the hypothesis adopted in it: voluntary visual attention of students of physical education and sports institutes who are studying remotely can be increased. This will happen if the teacher demonstrates the ability to interest students of physical education and sports institutes in studying the subject taught by using an activity-based approach and an impressive illustrative series.

A creative teacher competently and responsibly relies on the existing typological features of students' voluntary visual attention. According to the first of them, the teacher takes into account the existence of a student's predominant focus on the products of sensory-perceptual attention. Despite the general infantilization of modern society, and the indisputable fact that abstract attention does not prevail over concrete attention in every student, a wise and patient teacher still manages to fully utilize the potential of students' external attention through painstaking and purposeful work. It must be acknowledged that most modern students are not capable of sufficiently abstracting themselves from the objects of the external world and constantly conducting productive creative activity in their inner world. However, a wise and proactive teacher uses all the possibilities of an illustrative series, interactive models, modeling environments, etc. in order to introduce students to objects of external, sensory-perceptual attention. In addition, a proactive teacher also takes into account the second typological feature of students' visual attention, which consists in the fact that most of them have reduced internal, or intellectual attention. The teacher understands that on the other side of the monitor from him there are essentially unhappy young people, victims of hypertrophied libido, hormonal satiety and frequent dependence on one or another type of psychoactive substances. The teacher also understands that many modern students are dulling their ability to internal contemplation.

Therefore, he strives to compensate for this significant deficiency of student attention by enriching the visual component in every possible way. Actually, the auditory component is also significantly enriched by this teacher, but here it is not considered due to the narrower focus of the topic of this work. A highly professional teacher is fully aware that an additional aggravating factor in this situation of student voluntary visual attention is a significant reduction in memory capabilities.

The lecturer builds his work with students based on the understanding of the fact that images received by the student's inner world through external attention either do not linger in his memory for a long time, or undergo a significant distortion of their content. Therefore, the teacher makes all due efforts in this case so that each student studying with him can compare, contrast, and even more so - place the new visual image just accepted into his inner world in the appropriate classification series with the help of information and communication technologies.

The third typological feature of students' visual attention is also actively used by a passionately minded teacher. He represents how it relies on motor attention, directed, as already reported above, to movements and actions. Thus, the teacher uses the ability of the students' consciousness to at least partially compensate their visual attention for the missing extensive and richly content-filled associative series that arose mainly in previous generations of his graduates. If the verbal side of the student's answer in the credit lesson is clearly impoverished, then thanks to the understanding position of the teacher, many students will convey their life impressions with much greater expressiveness through movements and facial expressions. It is in this way that they will be able to demonstrate, to the extent appropriate for the credit, everything that should be expressed verbally, drawn or painted. An analysis of literary data shows that distance learning will give the best results precisely as a result of maximum concentration of the students' voluntary visual attention. It should be mentioned that all the above typological features of the visual attention of students studying in a distance learning format can be used when constructing a course of study by a teacher who is highly interested in the results of his pedagogical work. It should also be taken into account that all the features of students' attention taken into account in a timely manner, in one proportion or another, can have a decisive influence on the results of distance learning. Students studying in a distance learning format should understand that there may not be another appropriate way to organize the educational process over a long period of time. Therefore, every opportunity should be used to express your wishes to the teacher and representatives of the dean's office regarding the organization of distance learning [7]. For each survey, the student should answer informally so that the maximum number of possible inconveniences and discrepancies with his capabilities were initially eradicated, or significant amendments could be made to the methodology of teaching him this distance course [3].

Teachers participating in the organization and conduct of distance learning courses should make every effort to activate the voluntary visual attention of students by all available means, taking into account the typology of features noted in each member of the student group [6].

To the parents of students, or persons. Their substitutes, as well as authorized representatives of students, should take the initiative and be in a state of maximum possible familiarization with the progress and results of their child's participation in the distance learning course. If necessary, the parent should contact the teacher. Ask questions of interest to him and seek full adequate answers. If the parent is not satisfied with the communication with the teacher. He should contact the representative of the dean's office of the faculty where his child is studying. And draw the attention of responsible persons to the nature of teaching academic disciplines at this faculty [2].

The staff of the dean's offices of the faculties where the distance learning program is implemented should regularly be in contact with students and receive feedback from them on the progress of teaching them academic disciplines in a distance form [4]. If necessary, the surveys conducted should be distributed not only to students, but also to their parents and to the teachers working with them. Maximum efforts should be made to ensure that the entire set of objective comments and wishes for improving the distance course are immediately taken into account in the work of the faculty [1].

The staff of regional, city and district methodological centers should carefully consider all the methodological findings of proactive university teachers and make them an example for all other representatives of the teaching staff of universities working in this subordinate territory [5].

The conducted research prompts us to make the following conclusions:

1. There are certain features of the student's contemplative activity. The first of them is focused on his sensory-perceptual attention to the objects of the external world, which is perceived by the student with the help of the visual analyzer. This form of voluntary attention of the student is an integral condition for the cognition and transformation of the surrounding space. The next form of contemplative activity of the student uses his internal, or intellectual attention, which contributes to the perception of the subjective world of this student. The intellectual attention of the student acts as an instrument of his self-knowledge and self-education. The third form of contemplative activity of the student, characterized as motor attention, aimed at the movements and actions performed by a person. In the process of distance learning, it is the teacher, who resorts to gesticulation and facial movements.

2. The typology of students' voluntary visual attention includes three main features. The first typological feature is expressed mainly in the subject's concentration on the results of the work of sensory-perceptual attention. Its manifestation is that the student's abstract attention does not always dominate over his concrete attention. Accordingly, the student gives preference to objects of external attention to the greatest extent.

The second feature of the typology of students' voluntary visual attention is the reduction of internal, intellectual attention. It is impossible to notice without regret that many students have a dulled ability for internal contemplation and full memorization. He mainly uses the so-called "short" memory. The third typological feature of students' visual attention is characterized by an emphasis on motor attention, as well as movements and actions as its immediate objects. The compensatory possibility of conveying life impressions through movements and facial expressions is quite large, instead of doing this with the help of, for example, a drawing or a sketch.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Байер, Е. А. Моделирование содержания дисциплины «Повышение профессионального мастерства» бакалавров физической культуры / Е. А. Байер, С. Н. Пожидаев, О. Ю. Латышев // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 11. – С. 86–90.
2. Жилиева, В. А. Перспективы оптимизации спортивной подготовки в Дубае по проектам Международной Мариинской академии / В. А. Жилиева, П. А. Латышева,

О. Ю. Латышев // Современные тенденции развития науки и образования в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (20–21 октября 2022 г.). – Оренбург : Экспресс-печать, 2022. – С. 149–153. ISBN 978-5-907075-94-8.

3. Жилиева, В. А. Трансформация территории Дубая в территорию спорта и здоровья по проектам Международной Мариинской академии / В. А. Жилиева, П. А. Латышева, О. Ю. Латышев // Педагогика физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : сб. ст. к IV Междунар. науч.-практ. форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности» (24–28 марта 2022 г.). – Оренбург : Экспресс-печать, 2022. – С. 86–89.

4. Жилиева, В. А. Физкультурное образование в системе повседневной и профессиональной жизни и деятельности в Дубае / В. А. Жилиева, П. А. Латышева, О. Ю. Латышев // Образование и личность: методологические и прикладные основания : сб. ст. к Междунар. науч.-практ. конф. «Ценностный потенциал физической культуры и безопасности жизнедеятельности: методология, инновации в науке и образовании» (20–21 октября 2021 г.). – Оренбург : Экспресс-печать, 2021. – С. 126–130.

5. Латышев, О. Ю. Задачи комплексной подготовки специалистов по армрестлингу, бодибилдингу, гиревому спорту, мас-рестлингу, пауэрлифтингу и тяжелой атлетике / О. Ю. Латышев, П. А. Латышева, М. Луизетто // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики : сб. науч. ст. / Чуваш. гос. пед. ун-т ; под ред. В. П. Сименя. – Чебоксары : ЧГПУ, 2023. – Вып. 10. – С. 29–36. – 111 с. ISBN 978-5-88297-725-1.

6. Латышев, О. Ю. Подготовка студентов институтов физической культуры и спорта на кафедрах, реализующих физическую подготовку в высших учебных заведениях / О. Ю. Латышев, П. А. Латышева, М. Луизетто // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию юбилею канд. пед. наук, проф. Николая Алексеевича Соловьева, 16–17 мая 2023 г., г. Ижевск. – Ижевск : УдГАУ, 2023. – С. 148–152. – 292 с. ISBN 978-5-9620-0432-7.

7. Латышев, О. Ю. Подготовка профессорско-преподавательского состава кафедр, реализующих физическую подготовку в образовательных организациях МВД России / О. Ю. Латышев, П. А. Латышева, М. Луизетто // Теоретические и прикладные аспекты естественно-научного образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения К. Д. Ушинского и Году педагога и наставника [Электронный ресурс] ; отв. ред. Д. В. Репин. – Чебоксары : ЧГПУ, 2023. – С. 289–293.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

К. М. Лебедев

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь
kirillebedevv2006@mail.ru*

Физическое воспитание студентов играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, повышении работоспособности и улучшении психоэмоционального состояния. С учетом современных тенденций и потребностей общества, инновационные формы, средства и технологии становятся важными инструментами в процессе физического воспитания. В данной статье рассматриваются основные инновационные подходы, их влияние, а также примеры успешного внедрения новых технологий.

Physical education of students plays a key role in the formation of a healthy lifestyle, increasing efficiency and improving psycho-emotional state. Taking into account modern trends and needs of society, innovative forms, means and technologies become important tools in the process of physical education. This article discusses the main innovative approaches, their impact on students' physical education, as well as examples of successful implementation of new technologies.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов; формирование устойчивых навыков здорового образа жизни; инновации в физическом воспитании.

Keywords: physical education of students; formation of sustainable healthy lifestyle skills; innovations in physical education.

Введение.

Само понятие «инновация» означает обновление, новизна, изменение. Без разработки передовых современных методов подготовки профессиональных спортсменов не представляется возможным достижение высоких результатов, так как во многих видах спорта эти показатели достигли величин, близких к максимально возможным.

Применение инновационных технологий характерно не только для профессионального спорта. Новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке студентов в учреждениях высшего образования. Благодаря этому достигается грамотное развитие физических способностей и пробуждению интереса у студентов к занятиям физкультурой.

Физическое воспитание студентов в контексте высшего гуманитарного образования представляется как результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции.

Сегодня все чаще специалисты сходятся во мнении, что в рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет не только

о здоровье молодых людей, но и мотивации их к дальнейшему самосовершенствованию.

Тем не менее традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Поэтому для преподавателей физического воспитания все более актуальным становится поиск новых подходов с целью заинтересовать студентов для занятий физическими упражнениями.

Инновации включают в себя привнесение нового в цель, содержание, методы, средства и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности.

Понятие и значение инноваций в физическом воспитании

Инновации в физическом воспитании – это новые методы, подходы, технологии и средства, которые способствуют более эффективному обучению и развитию физических качеств у студентов. Они необходимы для адаптации образовательного процесса к изменяющимся условиям жизни, потребностям молодежи и требованиям современного общества.

Цели и задачи инноваций

Повышение уровня физической активности студентов.

Формирование устойчивых навыков здорового образа жизни.

Развитие интереса к физической культуре и спорту.

Улучшение физического и психоэмоционального состояния студентов.

Принципы инновационного подхода

Индивидуализация обучения.

Интеграция различных видов физической активности.

Использование современных технологий.

Учет интересов и потребностей студентов.

Инновационные формы физического воспитания

Модульное обучение

Модульное обучение подразумевает разделение учебного процесса на отдельные модули, каждый из которых фокусируется на определенных аспектах физической культуры. Это позволяет студентам выбирать наиболее интересные для них темы и формы занятий.

Проектная деятельность

Проектная деятельность включает в себя разработку и реализацию различных проектов, связанных с физической культурой и спортом. Это может быть как организация спортивных мероприятий, так и исследовательская работа по теме здоровья.

Групповые и командные формы занятий

Групповые занятия способствуют развитию командного духа и социальных навыков. Важным аспектом является создание комфортной и поддерживающей атмосферы, что повышает мотивацию студентов.

Инновационные технологии в физическом воспитании

Информационные технологии, такие как онлайн-курсы, мобильные приложения и виртуальные тренировки, позволяют студентам заниматься физиче-

ской культурой в удобное для них время и месте. Это особенно актуально в условиях дистанционного обучения.

Виртуальная и дополненная реальность

Технологии виртуальной и дополненной реальности открывают новые горизонты для физического воспитания. Они позволяют создать интерактивные и увлекательные тренировки, что способствует повышению интереса студентов к занятиям.

Wearable технологии

Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и умные часы, помогают отслеживать физическую активность, пульс и другие параметры здоровья студентов. Это позволяет более эффективно контролировать уровень физической нагрузки и достигать поставленных целей.

Примеры успешного внедрения инноваций

1. Программа «Здоровый университет»: Некоторые университеты внедряют программы, направленные на популяризацию здорового образа жизни среди студентов. Эти программы включают в себя разнообразные спортивные мероприятия, мастер-классы и лекции о здоровом питании.

2. Использование мобильных приложений для фитнеса: Многие студенты используют мобильные приложения, которые предлагают персонализированные тренировки и планы питания. Это способствует повышению физической активности и улучшению общего состояния здоровья.

Для современных молодых людей, выросших в эпоху бурного развития цифровых технологий и социальных медиа, большую роль играет *визуализация информации*.

Студенты очень быстро адаптируются к новым мессенджерам. Это поколение, родившееся во времена, когда доступна абсолютно любая информация, очень быстро приспосабливается к меняющейся обстановке. Наряду с этим обучающиеся в качестве инноваций могут с легкостью воспринять использование нетрадиционных видов спорта в учебной практике, к примеру, таких как «йога» или «скандинавская ходьба».

Заключение

Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов играют важную роль в формировании здорового образа жизни и повышении уровня физической активности. Их внедрение позволяет адаптировать образовательный процесс к современным требованиям и интересам молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Наскалов, В. М. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению / В. М. Наскалов, Н. И. Жернакова // Актуальные проблемы медицины. 2010. – № 22. – С. 36–45.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ И ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

А. А. Левкин, М. С. Макаров

*ФГБОУ ВО «Нижегородская академия Министерства внутренних дел
Российской Федерации», г. Нижний Новгород, Российская Федерация*

e-mail: leha.kobraa@yandex.ru

e-mail: derroteinternationale@gmail.com

В статье рассказывается о том, как современные онлайн информационные технологии и устройства влияют на спорт и физическую культуру и на жизнь современного человека, какими они бывают, какие функции выполняют устройства и технологии и как помогают они в современной жизни спортсмену. Почему их стоит использовать и с какими трудностями они помогают справиться человеку. Положительные и отрицательные стороны.

The article describes how modern, online information technologies and devices affect sports and physical culture and the life of a modern person, what they are, what functions devices and technologies perform and how they help an athlete in modern life. Why they should be used and what difficulties they help a person to cope with. The positive and negative sides.

Ключевые слова: спорт; информационные технологии; физическая культура; эффективность; устройства.

Keywords: sports; information technology; physical education; efficiency; devices.

Спорт – это важная часть нашей жизни, поддерживающая здоровье как физическое, так и ментальное. Спорт дает возможность человеку прийти в форму, занять время с пользой, улучшить психическое состояние и качественнее, и дольше прожить. Онлайн информационные технологии позволяют с максимальным удобством и комфортом проводить полезно время за упражнениями и занятиями физической культурой.

Целью информационных технологий в спорте и физической культуре является облегчение процесса тренировок и упрощения обучения учащихся, решение вопросов нехватки времени или недоступности места проведения спортивного мероприятия.

У видео конференций имеется ряд плюсов:

А) Доступность и универсальность. Для обучения требуется устройство с выходом в интернет и поддерживающее определенные программы, например браузеры. В них можно открыть сайт, на котором проводят онлайн занятие. Учиться можно практически повсеместно и где удобно, а не только в аудитории.

Б) Гибкость и адаптивность. Преподаватель может изменить программу занятия или изменить домашнее задание данное в виде файла или видео в лю-

бой момент и все ученики с доступом в интернет смогут быть оповещены мгновенно, вследствие чего они моментально среагируют на обновление.

В) Оптимизация временных процессов. Время на дорогу и сборы, которые тратят школьники и особенно студенты (для которых время особенно ценно) можно не тратить, а просто подключиться к занятию через программу или сайт в браузере.

Г) Круглосуточная доступность материала. Если учащийся не дописал конспект или не понял показанное преподавателем упражнение, он может в любой момент открыть презентацию и дописать конспект или открыть материал с техникой упражнения, в отличие от учащихся обучающихся не онлайн, которые после занятия зачастую не имеют доступа к материалам для дописания конспекта и не имеют доступа к преподавателю. [1, с. 249].

С помощью программ для видеоконференций можно упростить обучение людей в больших количествах присутствующих на видеоконференциях. Собрать людей в видеоконференции в размере, например, пятисот человек намного проще, чем в жизни. Другим примером можно привести видеохостинги. На видеохостинге можно выложить видео с обучающим материалом, например о правильной разминке перед той или иной тренировкой или о вреде стероидов и наркотиков или энергетиков, употребление которых может пропагандироваться в массах. И с этим видео смогут ознакомиться и посмотреть тысячи, десятки тысяч, сотни тысяч или даже миллионы пользователей, что будет способствовать распространению полезных видео материалов предотвращающих травмы или даже смерти вследствие, например, употребления наркотиков. В социальных сетях можно создавать сообщества, пропагандирующие правильный образ жизни или сообщества по конкретным видам спорта, в которых люди могут подсказать интересующемуся нужную ему информацию, дать совет или просто обсудить те или иные моменты в объединяющем их спорте, что позволяет человеку легче понимать материал и быстрее совершенствоваться в спорте [1, с. 250].

Для преподавателей облегчается процесс обучения учеников. Преподаватель может использовать видеоматериалы на занятиях, что увлекает студентов и позволяет им лучше сосредоточиться на предмете. Если преподаватель использует программы для видеоконференций, например, набравшую во время карантина популярность программу Zoom, он может контролировать учеников эффективнее, потому что у учеников включены камеры и преподаватель в любой момент может посмотреть на любого ученика и оценить степень вовлеченности ученика в занятие, что минимизирует шансы того, что ученик уйдет с занятия без знаний. Экономия времени позволит ученикам уделять освободившееся время на занятия спортом или же позволит получать новые знания по предмету «физическая культура», поможет сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, развитие и совершенствование психофизических способностей, приобретение профессионально значимых физических качеств.

Однако у дистанционного формата имеются и недостатки:

А) В случае, если у ученика или преподавателя отсутствует интернет соединение, занятие и опубликование материала будет невозможно для той или

иной стороны, из-за чего учебная программа может застопориться и физическое развитие ученика будет приостановлено.

Б) Обилие вредной информации. В потоке бесконечной информации человек может запутаться и воспринять вредную и опасную информацию как полезную или необходимую к изучению, что может сильно навредить физическому развитию.

В) Невозможность прямого контакта с живыми людьми. Отсутствие живого общения вредит психике человека и ведет к психологическим проблемам, что прямо сказывается и на физическом здоровье и может привести к долгосрочному прекращению занятия спортом. Помимо этого, дистанционно невозможно практически отработать приемы борьбы или защиты, так как отсутствует партнер, непосредственно контактирующий с человеком вживую.

Г) Недостаточная мотивация и лень. Один из самых серьезных и пагубных недостатков в любом спорте – это лень. У человека могут банально отсутствовать навыки самоорганизоваться [1, с. 251].

Стоит также рассказать об устройствах. Спортивные трекеры позволяют отслеживать активность, количество шагов, уровень сна и даже сердечный ритм. Это позволяет спортсменам более точно контролировать свои тренировки и достигать лучших результатов. Фитнес-браслеты и смарт-часы, отслеживают количество пройденных шагов, измеряют пульс, контролируют уровень активности и потребляемых калорий. Благодаря этому спортсмены имеют возможность контролировать свою физическую активность, устанавливать реалистичные цели и анализировать прогресс тренировок. Такие устройства позволяют контролировать качество и продолжительность сна, что может помочь спортсменам высыпаться и соответственно качественно восстанавливаться после тренировок [3, с. 21, 22].

На телефон можно установить полезные спортивные приложения. В приложениях могут проводиться некоммерческие соревнования, за победу в которых человек получает виртуальные призы. Человеку необходим стимул, без стимула и мотивации человек с малой вероятностью будет заниматься спортом. Виртуальные призы хорошо выполняют эту роль [5, с. 63].

Программы тренировок в популярных мобильных приложениях создаются с привлечением опытных профессионалов, что уменьшает шансы получения травм или увечий и увеличивает шансы успешно тренироваться с высокими результатами. В подобных приложениях можно найти множество видеоматериалов по иным видам спорта, что облегчает вхождение новичка в спорт, которым он заинтересовался, что может привести его к вступлению уже в живой кружок или секцию по данному виду спорта [5, с. 63].

Не стоит забывать про спортивные тренажеры. Спортивные тренажеры могут применяться для усовершенствования техники выполнения упражнений. Тренажеры предоставляют возможность тренировать отдельные мышцы или группы мышц. Тренажеры предоставляют возможность тренировки отдельных групп мышц, позволяя не задействовать другие или задействовать их в малой степени.

В интернете также существует множество спортивных интернет магазинов. Спортивные интернет магазины позволяют, не добираясь в спортивный магазин купить необходимые вещи и или забрать их лично и когда удобно, или оформить доставку на дом, что ускоряет и облегчает процесс получения новых и необходимых для тренировок предметов, устройств и вещей.

Подводя итоги можно сказать, что информационные технологии и устройства в физической культуре и спорте, несмотря на некоторые свои недостатки, могут быть и являются для тех, кто ими пользуется положительными вещами. Благодаря ним люди быстрее учатся, развиваются, становятся здоровыми и поддерживают здоровье на высоком уровне, ведь в современных условиях постоянного недостатка времени, людям необходимы способы экономить время, а сэкономленное время тратить с пользой для себя.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шеленговский П. Г. Преимущества и перспективы онлайн-образования / П. Г. Шеленговский // Актуальные проблемы государства и права в сравнительно-правовом аспекте : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Витебск, 2021. – С. 248–253.
2. Прошина, Н. Б. Информационные технологии и физическая культура и спорт / Н. Б. Прошина, И. П. Черемхина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XI междунар. науч.-практ. конф. – Уфа. 2017. – С. 390–391.
3. Иванюшина, П. Е. Гаджеты- как устройства для облегчения и усовершенствования спортивной жизни человека / И. В. Рогозинникова., Е. Г. Скворцова // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта на современном этапе. – Екатеринбург, 2024. – С. 21–22.
4. Шалджян, А. А. Воздействие «онлайн» уроков на общее физическое состояние студентов / Т. Г. Арутюнян // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск, 2021. – С. 191–195.
5. Югова, Е. А. Проблемы качества физкультурнооздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций / Е. А. Югова, С. А. Медведева // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – Екатеринбург, 2019. – С. 62–66.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н. В. Максимова, Е. Н. Асташова

*Луганский государственный педагогический университет
г. Луганск, Луганская Народная Республика
e - mail: praim94@mail.ru*

В статье исследуются инновационные подходы к преподаванию физической культуры, подчеркивается важность мотивационного механизма, а также рассматривается необходимость поиска новых методов и технологий в этой области. Приведены примеры здоровьесберегающих, личностно-ориентированных и информационно-коммуникативных технологий. Поскольку основная проблема заключается в недостаточной заинтересованности студентов к предмету «физическая культура», преподаватели ВУЗов внедряют новые методики и технологии для проведения занятий.

The article explores innovative approaches to teaching physical education in higher education institutions, emphasises the importance of motivational mechanism, and considers the need to search for new methods and technologies in this area. Examples of health-saving, person-centred and information and communication technologies are given. Since the main problem is the lack of students' interest in the subject "physical education", teachers of higher education institutions introduce new methods and technologies for conducting classes.

Ключевые слова: физическая культура; ВУЗ; преподавание; инновации; информационные компьютерные технологии; студент.

Keywords: physical education; university; teaching; innovation; information computer technologies; student.

В современном «оцифрованном» мире занятия физической культурой и спортом, выполнение физических упражнений бесспорно являются необходимыми для поддержания здоровья человека. Ни для кого не секрет, что благодаря физической деятельности улучшается состояние нервной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, повышается иммунитет и даже в эмоциональном плане происходят положительные изменения. Особенно важно это поскольку в настоящее время, в связи с развитием технологий и «облегчением» жизни с помощью этих технологий, всё чаще встречается такое явление как гиподинамия – малоподвижный образ жизни.

На данный момент с учетом быстрого технического прогресса, развития науки и увеличения объема информации, необходимой специалистам, учебная жизнь студентов стала более напряженной. Длительное время, проведенное в аудиториях, библиотеках и компьютерных классах, а также значительные усилия, затрачиваемые на подготовку к занятиям дома, негативно сказываются на состоянии различных систем организма.

Это приводит к повышению уровня заболеваемости и общей физической и психической слабости среди молодежи. У многих студентов с ослабленным здоровьем наблюдается отсутствие интереса к физической культуре; они часто не могут выполнять простейшие упражнения и избегают занятий спортом.

Практика показывает, что не все студенты основной группы справляются с требованиями учебной программы, часть из них относится к специальной медицинской группе, а около трети вообще освобождаются от практических занятий по состоянию здоровья. Низкий уровень физической подготовленности и нехватка системных знаний в области физической культуры связаны с отсутствием преемственности в физическом воспитании между общеобразовательными школами и вузами.

Физическая культура в вузах рассматривается как учебная дисциплина и ключевой элемент комплексного развития личности. Она выполняет свои образовательные и развивающие задачи в рамках целенаправленного педагогического процесса физического воспитания.

Актуальность исследования интерактивных и инновационных методов обучения студентов вузов физической культуре и спорту обусловлена тем, что данная категория молодежи в последние годы все чаще утрачивает интерес к физической активности и выбирает малоподвижный образ жизни. Кроме того, важность проблемы преподавания физической культуры усиливается из-за устаревших подходов к передаче знаний в данной дисциплине.

Многие отечественные и зарубежные исследователи посвятили свои работы вопросам изучения методов и систем преподавания, а также процессу обучения и мотивации студентов.

Одним из основных преимуществ современных технологий в физическом образовании является их привлекательность для обучающихся, что способствует повышению мотивации к занятиям спортом и заинтересованности в учебном процессе. Однако все инновационные подходы к организации физкультуры часто требуют значительных финансовых вложений, что делает их трудно применимыми для всех бюджетных учреждений.

Ограниченные ресурсы также негативно сказываются на общей готовности образовательных организаций внедрять усовершенствованные традиционные методы спортивной деятельности. Кроме того, новаторские инициативы могут сталкиваться с отсутствием поддержки со стороны руководства. Чтобы эффективно применять современные технологии, педагогам необходимо осознавать их значимость, что подразумевает необходимость дополнительного обучения в этих областях.

Основные направления применения информационных технологий в физической культуре и спорте в первую очередь связаны с:

- подготовкой будущих специалистов и развитием их личности в условиях информационного общества;
- увеличением интенсивности воспитательных, учебных и тренировочных процессов;
- социальной потребностью в специалистах в области физической культуры и спорта, вызванной информатизацией этой сферы.

Вовлечение учащихся и студентов в мир информационных технологий является ключевым аспектом решения задачи информатизации в современных школах и повышения уровня их профессиональной подготовки.

В области физической культуры и спорта информационные технологии используются следующим образом:

- как инструмент обучения, который улучшает процесс преподавания и увеличивает его эффективность. Современные компьютеры применяются для передачи знаний, создания учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, а также для контроля усвоения информации;
- для управления учебно-воспитательным процессом в образовательных учреждениях и спортивных организациях, служа средством информационно-методического обеспечения;
- для автоматизации процессов коррекции и контроля тренировочной и воспитательной деятельности, а также для компьютерного тестирования умственных, физических и психологических состояний учащихся и студентов;
- для организации интеллектуального досуга и развивающих игр;
- для автоматизации обработки результатов соревнований и научных исследований;
- в мониторинге физического состояния и здоровья различных групп занимающихся;
- в издательской, предпринимательской и рекламной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Одним из ключевых аспектов применения современных информационных технологий в физической культуре и спорте является направление учебного процесса. В ходе этого процесса учащиеся и студенты знакомятся с теоретическими основами физического воспитания и изучают соответствующие дисциплины. Создаются обучающие системы, которые помогают контролировать усвоение знаний и проверять уровень компетентности будущих специалистов. Также проводятся компьютерные опросы для отбора абитуриентов и студентов. С помощью таких программ становится возможным планировать и отслеживать физическую подготовленность, общую двигательную активность, а также психофизическое состояние учащихся и студентов.

Для обеспечения эффективного образовательного процесса важно внедрять дидактические материалы, разработанные с использованием современных информационных технологий. К таким материалам относятся: мультимедийные обучающие системы, программы и тесты для контроля знаний, базы данных образовательного назначения с аудио-, фото- и видеоматериалами, интернет-ресурсы для обучения, мультимедийные лекции и презентации, цифровые видеоматериалы, учебные тренажеры для освоения и закрепления навыков, а также дистанционные курсы и другие ресурсы.

Использование таких дидактических материалов открывает возможности для интеграции звука, видео, графики, текста и анимации в образовательный процесс. Благодаря мгновенной обратной связи можно адаптировать обучение, получать дополнительную информацию, выбирать режим работы и следовать индивидуальной траектории обучения. Это позволяет обрабатывать большие объемы данных и быстро предоставлять необходимую информацию в нужный момент, а также автоматизировать учебный процесс, включая контроль и мониторинг.

В спортивных тренировках можно выделить возможность моделирования и прогнозирования результатов, анализа техники выполнения сложных координационных упражнений, повышения эффективности обучения двигательным навыкам и исправления ошибок. Информационные технологии позволяют оптимизировать тренировочный процесс, влияя на спортивные сооружения, тренажеры, снаряжение и амуницию. Применение программно-аппаратных комплексов, таких как высокоскоростные видеокамеры, специализированные компьютеры и беспроводные датчики, устанавливаемые на теле спортсмена, открывает новые горизонты для биомеханического анализа движений. Важное внимание уделяется улучшению технической подготовки атлетов.

В процессе организации и проведения спортивных соревнований можно выделить три ключевых этапа:

- подготовка к соревнованиям;
- проведение соревнований;
- завершение соревнований.

Информационные технологии играют важную роль на каждом из этих этапов. Особое внимание уделяется их использованию в обучении и аттестации судей.

Благодаря современным технологиям теперь возможно рекламировать различные соревнования в Интернете, публиковать результаты и видеоматериалы на YouTube, которые можно просматривать и анализировать в любое время, а не только во время самих событий. Во многих видах спорта используются цифровые видеозаписи для разрешения спорных моментов, включая фотофиниша. Это также упростило процесс создания различных документов, таких как протоколы соревнований. Кроме того, персональные компьютеры применяются для статистической обработки результатов, что особенно важно для тех видов спорта, где оценки спортсменов зависят от мнения судей-экспертов.

Еще одно направление применения информационных технологий связано с разработкой программ для оздоровительной физической культуры. Эти программы можно классифицировать на три категории: диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие. Диагностические программы помогают специалистам быстрее устанавливать диагноз. Диагностико-рекомендательные программы, помимо диагноза, предлагают пользователю набор рекомендаций, соответствующий его уровню здоровья и физической активности. Управляющие программы обеспечивают взаимодействие компьютера с пользователем по принципу обратной связи: они выдают задания, контролируют их выполнение и на основе результатов новых тестов формируют соответствующие рекомендации. В этом случае речь идет о создании системы «Персональный тренер».

В последнее время оздоровительная физкультура становится все более популярной и значимой. Это связано с быстрым развитием физкультурно-оздоровительного сервиса и открытием множества фитнес-центров, где осуществляется работа с различными группами людей, занимающихся спортом.

Во время занятий в ВУЗе важно контролировать функциональное состояние студентов, принимая во внимание их индивидуальные и возрастные харак-

теристики. Физические упражнения следует подбирать с дифференцированным подходом, основываясь на принципах постепенности, систематичности и доступности. Уровень овладения двигательными навыками и умениями студентами также зависит от их сознательности, активности и профессионализма преподавателя.

При организации учебных занятий важным аспектом становится вопрос о правильном дозировании физической нагрузки с учетом здоровья и физического развития студентов.

Технология дифференцированного физического образования направлена на целенаправленное физическое развитие личности через учет и развитие ее индивидуальных способностей. В рамках этой технологии осуществляется индивидуальная работа с теми обучающимися, у которых возникают трудности с выполнением определенных двигательных действий. Для таких студентов разрабатываются специальные задания, как для занятий, так и для самостоятельной работы. При оценке физической подготовленности важно учитывать как абсолютные результаты, так и их динамику. Это способствует формированию положительного отношения к выполнению заданий и создает основу для активного участия в общественной жизни.

Недавней тенденцией в спорте стало использование разноуровневых технологий обучения. Эта практика приобрела популярность в течение года, объявленного в России годом инвалидов (в 2012 г. страна ратифицировала Конвенцию о правах инвалидов, принятую Генеральной ассамблеей ООН).

Технология разноуровневого обучения легла в основу одного из самых современных инструментов воспитания – дифференцированного подхода к физическому развитию. Эта методика ориентирована на развитие знаний и практических навыков в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Дифференцированные технологии имеют широкие возможности и в значительной степени зависят от креативности и предпочтений, часто сочетая доступные ресурсы учебных заведений с возможностями преподавателей. Таким образом, процесс обучения физической культуре органично интегрируется в занятия, которые поддерживают личностное развитие учащихся на протяжении всего образовательного процесса. К примеру, это может включать вовлечение студентов в обслуживание спортивного зала и инвентаря, а также участие в консультативной и тренерской деятельности.

Информационно-коммуникационные технологии открывают новые горизонты для организации учебного процесса, позволяя достигать более высокого уровня усвоения материала. В занятиях по физической культуре содержится значительный объем теоретической информации, на изучение которой выделяется ограниченное время. В этом контексте использование электронных презентаций становится эффективным инструментом для решения данной проблемы. Они помогают объяснить технику выполнения упражнений, представить исторические события и биографии спортсменов, а также осветить теоретические аспекты из разных областей. Это также способствует пробуждению интереса студентов к формированию здорового образа жизни.

Технологии, используемые в физической культуре и образовании, представляют собой явление, возникшее под воздействием глобализации. Информатизация спорта в учебных заведениях, таких как школы и университеты, осуществляется в контексте модернизации образовательного процесса. Применение компьютерных технологий и информационных ресурсов зависит исключительно от финансовых возможностей.

Организация занятий физической культурой включает не только использование современных и необычных методов подготовки, таких как презентации, компьютерное тестирование, дистанционные олимпиады и интернет-ресурсы, но и применение цифровых материалов, популярных веб-сайтов, а также тренажерных и диагностических стендов. Также используются модули виртуальной реальности и автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом. Все эти информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) являются особенно привлекательными для обучающихся, так как именно этот возраст представляет собой целевую аудиторию для технических и информационных новинок.

Для формирования интереса студентов к предмету можно использовать творческие методы обучения и активизировать учебный процесс через проблемное обучение, что побуждает учащихся к поиску знаний. Важным аспектом самостоятельных занятий физическими упражнениями являются регулярные домашние задания по физической культуре, которые не только способствуют улучшению двигательной активности студентов, но и помогают отвлечь их от умственной работы, переключая на физическую активность. Такие занятия помогают снять усталость и напряжение, повышая жизненный тонус и работоспособность. Практика показывает, что проведение самостоятельных спортивных соревнований и праздников наиболее эффективно стимулирует студентов к занятиям. Также интересные формы внеклассной работы, такие как клуб любителей аэробики, туристические походы, дни здоровья, спартакиады, спортивные викторины и праздники, значительно повышают двигательную активность студентов.

Сформировать положительную и устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой можно непосредственно в процессе обучения, если педагогический процесс будет организован с учетом трех ключевых аспектов: желания студента, его возможностей и конечной цели. Такой подход в организации учебных занятий по физической культуре способствует увеличению мотивации к занятиям.

Таким образом, современные условия труда и жизни предъявляют высокие требования к выпускникам ВУЗов. Важно обеспечивать качественную физическую подготовку студентов, независимо от их специальности, поскольку физическая активность является ключевым естественно-биологическим стимулятором для поддержания и улучшения физиологических функций. Однако текущая практика физической культуры среди студентов не обеспечивает необходимого уровня физической подготовки, и низкая эффективность работы кафедр физического воспитания в ряде государственных вузов нашей страны является неоспоримым фактом. Мы наблюдаем тревожную тенденцию снижения интереса

молодежи к оздоровительным практикам, что в свою очередь приводит к ухудшению состояния здоровья молодого поколения.

Поэтому, среди последних актуальных направлений в области современных воспитательных технологий можно выделить:

- сохранение здоровья;
- технологии различного уровня;
- дифференцированные подходы;
- информационно-коммуникационные технологии.

Одним из ключевых преимуществ современных технологий в физическом образовании является их привлекательность для студентов, что способствует повышению мотивации к занятиям спортом и интереса к физической активности. Однако стоит отметить, что все инновационные и современные методы организации физкультуры имеют высокую стоимость, что делает их не всегда доступными для всех бюджетных учреждений.

Недостаток ресурсов также сказывается на общей готовности образовательных учреждений к внедрению усовершенствованных традиционных методов организации спортивных занятий. Кроме того, новаторство может стать препятствием. Для эффективного применения современных технологий педагогам необходимо осознавать их значимость, что, естественно, потребует от них дополнительного обучения в этих областях.

В результате внедрения указанных технологий в образовательный процесс достигаются значительные результаты, которые оказывают положительное влияние на учащихся.

Во-первых, происходит всестороннее развитие способностей студентов, которые необходимы для успешной жизни в современном обществе.

Во-вторых, наблюдается заметное увеличение заинтересованности студентов в учебном предмете. Это связано с тем, что современные технологии делают обучение более интерактивным и увлекательным. Использование мультимедийных ресурсов, виртуальных симуляций и игровых элементов помогает удерживать внимание учащихся.

Кроме того, формируется уверенность в себе у студентов. Они начинают верить в свои силы и способности, что положительно сказывается на их мотивации и стремлении к саморазвитию.

Также важно отметить, что обучение становится более практическим. Студенты учатся применять полученные знания в повседневной жизни.

В целом, интеграция новых технологий в образовательный процесс создает условия для формирования гармоничной личности, готовой к вызовам современного мира.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бака, Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Р. Бака. – СПб. : Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
2. Васенков, Н. В. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе / Н. В. Васенков, Э. Ш. Миннибаев // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016.

3. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре / В. Ю. Волков // Материалы всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. – 323 с.
4. Волков, В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. – № 5.
5. Козлов, А. В. Проблемы применения информационно-коммуникативных технологий в физкультурном образовании // Молодой ученый. – 2010. – № 6.
6. Сучков, С. Л. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе / С. Л. Сучков, А. В. Краснобаева // Научный аспект. – 2019.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ

Г. Н. Макушина, А. Е. Макушин, И. В. Кулькова, С. В. Бояркина

*Московский педагогический государственный университет,
г. Москва, Российская Федерация
e-mail:kulkova2007@yandex.ru*

В статье рассматриваются особенности содержательного наполнения учебных занятий по физической культуре со студентами. Аргументировано доказано что, применение упражнений с набивными мячами в содержательном компонента учебных занятий способствует совершенствованию скоростно-силовых и силовых способностей обучающихся. Даются методические рекомендации по проведению физкультурных занятий с мячами для расширения двигательного потенциала, повышения мотивационных интересов к занятиям.

The article discusses the features of the content of physical education classes with students. It is argumentatively proved that the use of exercises with stuffed balls in the content component of training sessions contributes to the improvement of speed, strength and strength abilities of students. Methodological recommendations are given on conducting physical education classes with balls to expand motor potential, increase motivational interests in classes.

Ключевые слова: физическая культура студента; упражнения с набивными мячами; скоростно-силовые и силовые способности.

Keywords: physical education of the student; exercises with stuffed balls; speed-strength and strength abilities

Охрана здоровья молодого поколения, как будущего нашей страны, удерживает свое первостепенное значение уже многие годы. И в новой стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года безусловно главной ценностью сохранился посыл «ориентированность на человека – формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для поддержания крепкого здоровья, активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия» [7].

Физическая культура для современного студента – исторически ключевой предмет его образовательной жизни. С определенной регулярностью меняются государственные стандарты образования на всех уровнях, но от детского сада до высшей школы в их содержательный компонент входит предмет «физическая культура и спорт». По мнению З. И. Биргалиевой, Е. А. Волковой, «регулярные занятия физической культурой и спортом могут играть одну из ключевых и решающих ролей в развитии человеческого тела и разума, особенно в молодом возрасте. Физическая активность может улучшить умственные способности студентов во время их обучения и повысить эффективность, с которой они учатся и решают интеллектуальные задачи в обыденной жизни» [1].

Согласно требованиям ФГОС ВО, результатом обучения в вузе должно стать освоение студентом универсальной компетенции (УК-7) – «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [9]. По утверждению И.А. Дорофеевой, «содержание учебной программы должно ориентировать преподавателя на творческий подход к работе со студентами, иметь более яркую эмоциональную направленность, а также способствовать развитию основных физических качеств» [4].

Целевая установка нашего исследования заключалась в поисках эффективных средств физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся Московского педагогического государственного университета, вносящих разнообразие в содержательный компонент учебного процесса и обеспечивающих совершенствование у них скоростно-силовых и силовых способностей.

Методы исследования: анализ нормативно-правовых документов, обобщение и интерпретация научно-исследовательской, учебной и методической литературы; тестирование, педагогический эксперимент.

Анализ ряда рабочих программ по физическому воспитанию обучающихся старшей общеобразовательной школы показал, что средства и методы, применяемые учителями на занятиях, расписаны на базе правильных технико-тактических знаний и умений и контрольных нормативов [5, 6].

По нашему убеждению, содержание учебной программы должно ориентировать преподавателя на творческий подход в работе с учениками старших классов, иметь более яркую эмоциональную направленность, а также способствовать повышению их собственных кондиций. И среди множества физкультурно-спортивного инвентаря по-прежнему эффективными, на наш взгляд, остаются мячи разного веса (медболы), диаметра и упругости.

Выбор упражнений, их количество, дозировка, последовательность и скорость выполнения определяются задачами того или иного занятия. Независимо от всего этого имеются общие методические принципы, которыми А. Н. Глейberman рекомендует придерживаться:

- ~ упражнения должны подбираться для всех мышечных групп;
- ~ между упражнениями, вызывающими большое напряжение, следует давать лёгкие упражнения на расслабление, на координацию или дыхательные упражнения;
- ~ физически слаборазвитым и плохо подготовленным занимающимся подбирать простые по структуре упражнения, влияющие избирательное воздействие на определенные группы мышц;
- ~ соблюдать постепенность в увеличении нагрузки как на одном занятии, так и в общей системе занятий.
- ~ все упражнения выполнять в обе стороны, обеими руками и ногами [3].

М. Д. Рипа и И. В. Кулькова тесно увязывают целую группу двигательных действий с мячом общеукрепляющего и коррекционного характера с укреплением мышечной системы, развитием скоростно-силовых способностей, пространственной ориентации и других проявлений. Приведем некоторые из них:

Общеразвивающие – это упражнения, в которых набивной мяч используется как отягощение для увеличения эффективности движений. Эти упражнения могут быть индивидуальными, в парах и групповые.

Бросковые – это упражнения, при выполнении которых выражено мгновенное переключение от мышечного напряжения к расслаблению. К этим упражнениям относятся толчки, броски и ловля мяча.

Игры и эстафеты с набивными мячами включают в себя игры и игровые задания, а также эстафеты и упражнения, построенные на игровом или соревновательном методе занятий [8].

На начальном этапе применения упражнений с набивными мячами коллектив педагогов Казанского федерального университета рекомендует «проводить индивидуальную работу с мячом, и начинать обучение следует с простых упражнений с мячом небольшого веса, например с волейбольным, футбольным, баскетбольным или резиновым.

По мере овладения «облегчённым» мячом, можно переходить к упражнениям с набивным мячом. Вес набивного мяча не должен превышать 1 кг у девушек и 2 кг у юношей. Его вес постепенно увеличивают в зависимости от физической подготовленности. После того, как обучающиеся овладевают индивидуальной работой с набивным мячом, переходят к упражнениям в парах.

При проведении занятий с набивным мячом в парах, важно размещать занимающихся так, чтобы не мешать друг другу. В первую очередь, их необходимо научить правильно ловить мяч, так как неумение принять летящий мяч, может привести к травмам. Для этого также сначала используют упражнения с «облегченным» мячом и в бросках с малой скоростью полета мяча, а затем переходят к работе с набивным мячом. Наиболее распространенные ошибки, встречающиеся в работе с набивным мячом:

1. Прижимание мяча к туловищу.
2. Параллельное держание кистей рук с напряженными и соединенными пальцами.
3. Преждевременное вытягивание рук вперед» [2].

Большинство упражнений с мячами из положения стоя, можно заменить аналогичными упражнениями из положения стоя на коленях, сидя, лежа.

С целью оценки эффективности применяемых упражнений, нами был организован и проведен 3-месячный педагогический эксперимент, который предполагал исследование уровня проявления скоростно-силовых и силовых способностей студентов II курса МПГУ, будущих учителей географии.

В рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в эксперименте приняли участие 28 юношей, имеющих медицинский допуск к занятиям (основная группа здоровья). Согласно учебному расписанию, они занимались 1 раз в неделю по 2 академических часа, в группах по 14 человек в каждой. Всего было проведено 10 пар. В процессе исследования в занятиях контрольной группы (КГ) основу содержательного контента составляли общеразвивающие упражнения на различные группы мышц без предмета и элементы игры в баскетбол.

Преимущественными средствами физического воспитания в экспериментальной группе (ЭГ), помимо совершенствования технических приемов игры в баскетбол, были общеразвивающие упражнения на различные группы мышц с набивными мячами разного веса.

Для сравнения результатов в КГ и ЭГ проводились тестирования в начале и после проведения эксперимента. Метод контрольных испытаний предполагал оценку показателей тестов «отжимание», «подъем туловища» и «прыжки через скакалку за 1 мин» (рисунок).

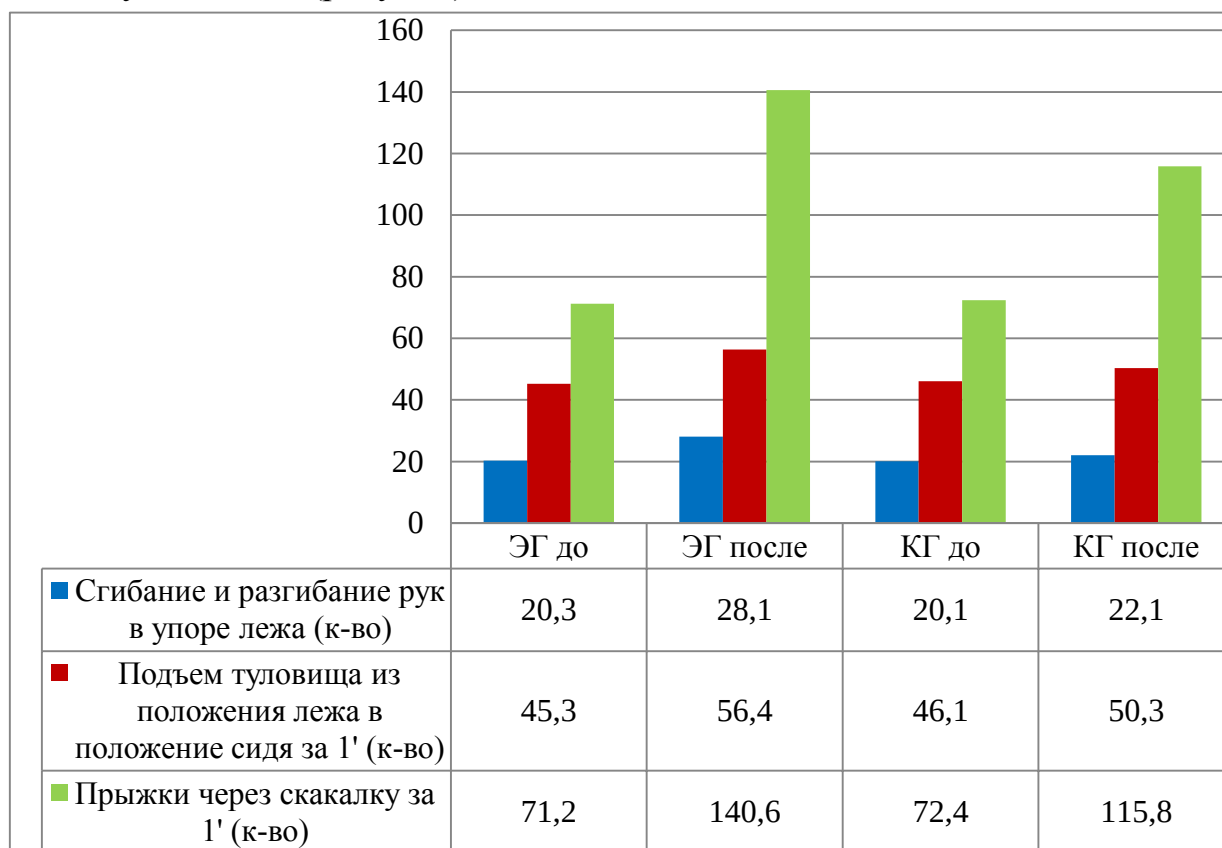


Рисунок – Динамика изменений среднегрупповых результатов в тестовых упражнениях силовой и скоростно-силовой направленности (кол-во)

Проанализировав среднестатистические результаты, мы отметили повышение силовых качеств у тестируемых ЭГ на 38 % в отжимании и на 24 % подъеме туловища, а в КГ – на 10 % и 9 % соответственно.

Показатели в прыжках через скакалку за 1 мин выросли в среднем в КГ на 60 %, между тем как в ЭГ – на 97 %. Сравнительный анализ свидетельствует о большей эффективности воздействия применяемых упражнений с набивными мячами на воспитание силовых и скоростно-силовых способностей студентов 18–20 лет.

Наиболее высокие показатели роста результатов тестирования испытуемых экспериментальной группы повысили и их мотивационный интерес к занятиям по физической культуре с целью дальнейшего совершенствования своих физических качеств. А это значит, что если преподаватель подходит к изучению упражнений с набивными мячами творчески, проводит занятия исходя из поставленных задач, добивается правильного выполнения упражнений и учитыва-

ет подготовленность студентов, то обучение будет успешным. Однако при проведении занятий с использованием набивных мячей следует придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Учитывать пол, возраст, техническую и физическую подготовленность студентов.
2. Начинать обучение с простых упражнений и с мячом минимального веса.
3. Вес набивного мяча и количество повторений упражнения увеличивать постепенно по мере физической подготовленности студентов и усложнения задач занятий.
4. При подборе упражнений соблюдать чередование нагрузки на развитие различных мышечных групп.
5. Нагрузка регулируется за счет изменения числа, сложности упражнений, продолжительности и темпа выполнения упражнений, а также интервалов и характера отдыха между упражнениями.
6. Упражнения в выполнении бросков (особенно в парах) необходимо делать по общей команде одновременно.
7. На первом занятии обязательно объяснить занимающимся, что нельзя бросать мяч в стену, потолок, вставать двумя ногами на мяч, поворачиваться спиной к бросающему мяч.

Чем разнообразнее будет физическая подготовка занимающихся, тем большим числом двигательных навыков они овладеют и тем легче будет достигнута главная цель – разносторонняя физическая подготовленность студентов, быстрое и эффективное овладение своей профессией.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Биргалиева, З. И. Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов вуза / З. И. Биргалиева, Е. А. Волкова // Теория и практика современной науки. – 2022. – № 12 (90). – С. 306–309.
2. Воробьёва, И. В. Общеразвивающие упражнения с мячом : учеб.-метод. пособие / И. В. Воробьёва, Т. И. Сергина, А. Г. Коржева. – Казань: КФУ, 2019. – 103 с.
3. Глейberman, А. Н. Упражнения с набивным мячом / А. Н. Глейberman. – М. : Физкультура и спорт, 2005 – 160 с.
4. Дорофеева, И. А. Методика проведения физкультурных занятий с набивными мячами : метод. указания / И. А. Дорофеева. – М. : МИИТ, 2015.– 21 с.
5. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2019. – 319 с.
6. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / Г. И. Погадаев. – М. : ДРОФА, 2019. – 288 с.
7. Распоряжение Правительства РФ от 24.11. 2020 г № 3081-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html>.
8. Рипа, М. Д. Игры и упражнения с медицинболом / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова // Здоровье детей. – 2015. – № 9. – С. 20–24.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/71897858/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33>.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

С. Г. Маликова, О. А Шкатов

*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семёнова-Тян-Шанского», г. Липецк, Российская Федерация
e-mail: malikova5veta@yandex.ru*

Статья посвящена интеграции искусственного интеллекта в процесс физического воспитания студентов. Физическое воспитание требует индивидуального подхода и адаптации к потребностям каждого студента, что традиционные методы часто не обеспечивают. Это снижает мотивацию студентов и качество обучения. Искусственный интеллект предлагает персонализированные программы тренировок, отслеживание физического состояния в реальном времени и обратную связь. Машинное обучение и обработка естественного языка позволяют создавать интерактивные занятия, включая виртуальные тренировки и игры. Однако внедрение искусственного интеллекта сталкивается с техническими проблемами, вопросами конфиденциальности, экономическими затратами и социальными барьерами. Для успешного внедрения необходимы инвестиции в инфраструктуру, обеспечение конфиденциальности данных и повышение осведомленности и принятия технологий.

The article is devoted to the integration of artificial intelligence into the process of physical education of students. Physical education requires an individual approach and adaptation to the needs of each student, which traditional methods often do not provide. This reduces the motivation of students and the quality of education. Artificial intelligence offers personalized training programs, real-time physical condition tracking and feedback. Machine learning and natural language processing allow you to create interactive activities, including virtual workouts and games. However, the implementation of artificial intelligence faces technical challenges, privacy issues, economic costs and social barriers. Successful implementation requires investments in infrastructure, data privacy, and increased awareness and adoption of technology.

Ключевые слова: искусственный интеллект; физическое воспитание; персонализированные программы; машинное обучение; обработка естественного языка.

Keywords: artificial intelligence; physical education; personalized programs; machine learning; natural language processing.

В условиях современного мира, характеризующегося стремительными изменениями, наблюдается активное развитие технологий искусственного интеллекта, которые уже оказывают значительное влияние на различные аспекты нашей жизни. От умных домов до беспилотных транспортных средств – технологии становятся неотъемлемой частью нашего повседневного существования.

Однако возникает вопрос: как можно интегрировать искусственный интеллект в процесс физического воспитания студентов? Физическое воспитание представляет собой не просто тренировки, а сложный процесс формирования личности. Традиционные методы воспитания могут быть ограниченными и не

всегда эффективными. В этой ситуации искусственный интеллект может стать ключевым инструментом для решения подобных проблем.

С помощью искусственного интеллекта можно разработать индивидуальные программы физического воспитания, которые будут более эффективными и учитывать индивидуальные потребности каждого студента.

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, особенно в период обучения в бакалавриате и специалитете. Их деятельность связана с постоянным умственным напряжением и малоподвижным образом жизни. Физическая нагрузка помогает снять утомление нервной системы и всего организма, укрепляет здоровье и повышает работоспособность. Это лишь некоторые из преимуществ, которые приносит физическая культура. В широком смысле физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, направленных на развитие физических качеств и овладение жизненно важными навыками. В высших учебных заведениях физическая культура является обязательным предметом, который способствует как физическому развитию студентов, так и формированию их личности. Организация учебного процесса зависит от состояния здоровья студентов. Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, часто демонстрируют лидерские качества и обладают коммуникабельностью. Они проявляют себя в учебном процессе чаще других, поскольку обладают повышенной работоспособностью и стрессоустойчивостью. Кроме того, у них формируется четкий распорядок дня, который помогает эффективно планировать свою деятельность.

Искусственный интеллект представляет собой обширную область, включающую в себя различные направления, каждое из которых имеет свои уникальные особенности и потенциал. Два наиболее значимых направления в этой области – машинное обучение и обработка естественного языка – заслуживают особого внимания. Рассмотрим эти направления и их потенциальное применение в сфере физического воспитания.

Машинное обучение представляет собой область искусственного интеллекта, которая занимается разработкой алгоритмов и моделей, способных к обучению на основе данных и улучшению своих прогнозов и решений без необходимости явного программирования.

Машинное обучение можно разделить на три основных направления: обучение с учителем, обучение без учителя и обучение с подкреплением.

Обработка естественного языка представляет собой область искусственного интеллекта, которая занимается взаимодействием между компьютерами и человеческой речью. В рамках обработки естественного языка решаются задачи распознавания речи, синтеза речи, анализа текстовых данных и перевода.

Применение искусственного интеллекта в сфере физического воспитания открывает новые перспективы для более эффективного и целенаправленного обучения. Благодаря интеграции устройств интернета вещей и технологий глубокого обучения становится возможным отслеживать физическое состояние и успеваемость студентов в режиме реального времени, что позволяет адаптировать тренировочные программы под индивидуальные потребности каждого учащегося.

Эти инновационные технологии не только повышают конкурентоспособность учащихся, но и так же обеспечивают их безопасность. В то время как при традиционном подходе к физическому воспитанию студенты полагаются на опыт преподавателей, а искусственный интеллект может предоставить им дополнительные инструменты для решения возникающих проблем и достижения лучших результатов.

В некоторых образовательных учреждениях до сих пор используют устаревшие методы преподавания физической культуры из-за чего у студентов может снижаться мотивация к занятиям, и как следствие ухудшению эффективности процесса обучения.

Эти устаревшие методы часто включают в себя рутинные и однообразные занятия, которые не учитывают индивидуальные особенности и потребности каждого студента. В результате обучающийся будет воспринимать физическую культуру как обязательную, но неинтересную дисциплину, что снизит их интерес к занятиям.

Для повышения мотивации и эффективности физического воспитания необходимо внедрить современные технологии. Одной из наиболее эффективных технологий является искусственный интеллект.

Искусственный интеллект способен собирать данные о студентах с помощью носимых устройств, таких как фитнес-трекеры и смарт-часы. Эти данные включают информацию о количестве сделанных шагов и качестве сна. Анализ этих данных позволяет отслеживать нагрузку и при необходимости корректировать ее, что способствует созданию более точных тренировочных программ для каждого студента. Искусственный интеллект также может анализировать данные с тренировок и выявлять потенциальные риски получения травм.

Искусственный интеллект может предоставить студентам подробную обратную связь, что позволит им самостоятельно совершенствовать процесс обучения. Более того, искусственный интеллект способен мотивировать студентов в игровой форме, делая процесс обучения более интересным.

Искусственный интеллект открывает новые перспективы для разработки интерактивных занятий, включая виртуальные тренировки и игры. Это делает процесс обучения более увлекательным и мотивирующим.

С использованием таких технологий можно создавать динамичные и интерактивные программы тренировок, которые превращают обычные занятия физической культурой в увлекательные и захватывающие мероприятия.

Например, виртуальные тренировки позволяют создавать реалистичные сценарии, в которых участники могут взаимодействовать с виртуальными тренерами и соревноваться с виртуальными соперниками. Это не только повышает вовлечённость и мотивацию участников, но и делает тренировки более разнообразными и интересными.

Несмотря на все преимущества использования искусственного интеллекта, необходимо учитывать его недостатки, которые могут проявляться в экономической, социальной, этической и технической сферах.

Проблемы технического характера представляют собой серьезное препятствие на пути успешного функционирования искусственного интеллекта. Для

корректной работы данного инструмента требуются значительные объемы данных, однако в сфере физического воспитания может возникнуть дефицит или неполнота информации.

Кроме того, искусственный интеллект может допускать ошибки, которые могут привести к травмам или снижению эффективности тренировок. Внедрение искусственного интеллекта также может столкнуться с проблемами несовместимости систем, что может привести к дополнительным затратам на проект.

Применение искусственного интеллекта для анализа физических данных студентов поднимает вопрос о конфиденциальности. Необходимо обеспечить сохранность информации, чтобы предотвратить её неправомерное использование или утечку.

Такой инструмент может быть сложным и непрозрачным, что затрудняет понимание процессов принятия решений. Это может вызвать недоверие со стороны студентов и преподавателей.

Поэтому необходимо разрабатывать системы искусственного интеллекта, способные объяснять свои рекомендации и решения.

Внедрение искусственного интеллекта в образовательный процесс, связанный с физическим воспитанием студентов, требует значительных затрат на приобретение специализированного оборудования, программного обеспечения и обучение персонала. Для многих учебных заведений, особенно в регионах, это может быть сложной задачей. Кроме того, искусственный интеллект требует постоянного обновления и поддержки, что также влечёт за собой дополнительные расходы.

Преподаватели и студенты могут проявлять сопротивление внедрению новых технологий, особенно если они не видят явных преимуществ или опасаются потери контроля над процессом обучения. В связи с этим необходимо проводить информационные кампании и тренинги, направленные на повышение осведомлённости и принятие технологий искусственного интеллекта.

Внедрение технологий искусственного интеллекта может усугубить неравенство в доступе к качественному физическому воспитанию. Студенты из менее обеспеченных регионов или с ограниченными возможностями могут столкнуться с дополнительными барьерами, препятствующими им в получении необходимых технологий.

Чрезмерная зависимость от технологий искусственного интеллекта может привести к снижению роли человеческого фактора в физическом воспитании. Преподаватели могут стать менее активными в процессе обучения, что может негативно сказаться на качестве образования.

В настоящее время искусственный интеллект становится все более важным инструментом, оказывающим значительное влияние на различные области человеческой деятельности, включая создание «умных домов» и разработку беспилотных транспортных средств. В контексте физического воспитания студентов искусственный интеллект представляет собой мощный инструмент, который может значительно повысить качество и эффективность образовательного процесса.

Физическое воспитание – это не просто набор упражнений, а сложный процесс формирования личности, требующий индивидуального подхода и адаптации к потребностям каждого студента.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Джонс, М. Т. Программирование искусственного интеллекта в приложениях / М. Т. Джонс ; пер. с англ. А. И. Осипов. – М. : ДМК Пресс, 2011. – 312 с.
2. Иванцов, П. П. Искусственный интеллект в спортивной тренировке: монография / П. П. Иванцов, А. Б. Лукьянов, Б. Г. Лукьянов. – СПб. : СПбГИКиТ, 2021. – 256 с.
3. Соколов, И. А. Теория и практика применения методов искусственного интеллекта / И. А. Соколов // Вестник Российской академии наук. 2019. – № 4. – С. 365–370.

ЦИФРОВЫЕ МОДЕЛИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

О. В. Марандыкина

*Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Российская Федерация
e-mail: omarandykina@inbox.ru*

В статье представлен обзор существующих цифровых моделей, их преимущества и возможности, а также примеры успешной реализации в различных образовательных учреждениях. Особое внимание уделяется использованию цифровых моделей в контексте студенческого спорта и организации спортивных мероприятий. Анализируются результаты исследований, демонстрирующие эффективность применения цифровых моделей в улучшении физического состояния студентов и развитии их спортивного потенциала.

The article presents an overview of existing digital models, their advantages and capabilities, as well as examples of successful implementation in various educational institutions. Particular attention is paid to the use of digital models in the context of student sports and the organization of sports events. The results of studies demonstrating the effectiveness of using digital models in improving the physical condition of students and developing their sports potential are analyzed.

Ключевые слова: цифровые модели; физическое воспитание; студенческий спорт; образовательные организации.

Keywords: digital models; physical education; student sports; educational organizations.

Современные образовательные организации все чаще применяют цифровые инструменты и технологии для улучшения процесса физического воспитания и развития спортивных навыков студентов. Внедрение цифровых технологий, применение цифровых образовательных продуктов управления, обучения и оценивания формирует у современных выпускников вузов цифровую культуру, способствует цифровой социализации, обуславливает достижение высокой конкурентной способности на рынке труда, востребованности в социальной и личной жизни [1].

На современном этапе внедрения сквозных цифровых технологий в сферу образования через актуализацию рабочих программ дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по выбору», лекционный курс в сфере физического воспитания студентов является необходимым условием достижения целей национальных проектов и перспектив развития России до 2030 г.

Современный выпускник высшего учебного заведения в Российской Федерации должен владеть универсальными и общепрофессиональными компетенциями, которые через актуализацию рабочих программ дисциплин расширяются в связи с цифровой трансформацией сферы образования.

В качестве примера можно предположить, что универсальная компетенция – УК – 7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготов-

ленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» может быть актуализирована и звучать так: «способен пользоваться сквозными цифровыми технологиями для овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, самоконтроль физического, функционального и психического состояния, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Учитывая специфику преподавания дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по выбору», умения формируются через индивидуальные и групповые виды двигательной активности на основе знаний лекционного курса. Новым методом в учебном процессе на практических занятиях по физической культуре и спорту, позволяющим расширять и совершенствовать общепрофессиональные и универсальные компетенции, является решение кейсов – практико-ориентированных междисциплинарных задач с помощью цифровых платформ, образовательных продуктов, цифровых инструментов обучения и контроля [3].

Сквозные цифровые технологии позволяют организовывать, управлять, обучать студентов и контролировать полученные ими результаты на новом высокотехнологичном уровне.

Сквозные цифровые технологии находят отражение в любой индустрии, в любой функции деятельности организации. В основном эти технологии связаны со сбором, хранением, передачей и обработкой данных.

Так, нейротехнологии используются для понимания работы мозга человека, его мыслительных процессов и творческих решений, а также способствуют усилению когнитивных процессов. Искусственный интеллект – это имитация комплекса технологических решений, соответствующих функциям когнитивных процессов мозга человека, позволяющий решать задачи разного класса с полученным сопоставимым результатом решения аналогичных задач человеком [2].

К сквозной цифровой технологии «Нейротехнологии и Искусственный интеллект» относится группа субтехнологий: компьютерное зрение; обработка естественного языка; распознавание и синтез речи; система поддержки принятия решений; нейропротезирование и нейроинтерфейсы.

Технология «Компьютерное зрение» во многих сферах жизни общества представлена разными приложениями и доказывает свою эффективность: Компания IBM применила компьютерное зрение My Moments в соревнованиях по гольфу в 2018 г., что позволило создавать персонализированные обучающие ролики. Эта же компания применила субтехнологию компьютерного зрения для распознавания здоровых и пораженных злокачественными клетками ткани в организме человека, используя в качестве лакмуса флуоресцентные краски.

Основные преимущества цифровых моделей в области физического воспитания и студенческого спорта:

1. Они обеспечивают индивидуальный подход к каждому студенту, учитывая его физическую подготовку, цели и потребности. С помощью цифровых приложений и программ можно создавать персонализированные тренировочные программы, учитывая уровень физической активности, здоровье и прогресс студента.

2. Цифровые модели предлагают разнообразные формы обучения и тренировок. Они включают интерактивные уроки, виртуальные тренажеры, онлайн-платформы для обмена опытом и соревнований. Такие инструменты позволяют студентам более эффективно осваивать технику, развивать спортивные навыки и повышать мотивацию к занятиям.

3. Они обеспечивают возможность мониторинга и анализа прогресса студентов. Системы учета и отслеживания физической активности позволяют оценивать достижения студентов, их физическую форму и корректировать видать тренировочные программы. Это помогает студентам анализировать свой прогресс, устанавливать новые цели и поддерживать мотивацию к достижению лучших результатов [4].

Множество образовательных организаций уже успешно применяют цифровые модели для обеспечения физического воспитания и студенческого спорта. Некоторые вузы и колледжи предоставляют студентам доступ к специализированным мобильным приложениям, которые помогают им следить за физической активностью, фиксировать результаты тренировок и получать персонализированные рекомендации по улучшению своей спортивной формы. Они используют виртуальные тренажеры и симуляторы, которые позволяют студентам практиковаться в различных видах спорта без необходимости посещать специализированные залы или площадки. Это не только удобно, но и экономит время и ресурсы.

Вузы проводят онлайн-соревнования и турниры, где студенты могут соревноваться с участниками из других учебных заведений, что способствует развитию спортивных навыков, повышению мотивации и созданию сильной спортивной команды.

Цифровые модели обеспечения физического воспитания и студенческого спорта играют значительную роль в развитии спортивного потенциала студентов. Они предоставляют широкий спектр инструментов и возможностей для индивидуального подхода, разнообразных форм обучения, мониторинга прогресса и организации соревнований [5].

Применение цифровых моделей способствует улучшению физической подготовки студентов, развитию их спортивных навыков и повышению мотивации к занятиям спортом. Образовательные организации должны продолжать интегрировать цифровые инструменты и технологии в образовательный процесс, чтобы обеспечить наилучшие условия для развития студентов в физическом плане.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Марандыкина, О. В. Применение электронных гаджетов и программного обеспечения в воспитании физических качеств студентов вузов / О. В. Марандыкина, Д. Е. Егоров // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XX Юбилейной междунар. науч.-практ. конф., Сургут, 19–20 ноября 2021 г. ; отв. ред. Ж.И. Бушева ; ред. А. А. Исаев, Н. М. Ахтемзянова. – Сургут : СурГУ, 2022. – С. 406–409.

2. Нейротехнологии как фактор трансформации образовательного процесса / Л. Д. Александрова, Р. А. Богачева, Т. А. Чекалина // Профессиональное образование и рынок труда. – 2021. – № 4(47). – С. 98–113.

3. Пасикова, М. В. К вопросу о модернизации традиционной организации обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе / М. В. Пасикова // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : сб. материалов II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Чебоксары, 04 марта 2022 года ; гл. ред. Ж. В. Мурзина. – Чебоксары : Среда, 2022. – С. 225–228.

4. Трансформационные стратегии: усиление студенческого спорта через цифровые и инновационные модели развития / Г. Б. Дьяченко, Ю. Н. Дьяченко, П. О. Груздев, А. С. Майорова // Студенческий спорт в современном мире : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – СПб. : С.-Петерб. политех. ун-т Петра Великого, 2024. – С. 467–470.

5. Яковлев, Г. А. Цифровые и инновационные модели развития студенческого спорта / Г. А. Яковлев, Т. А. Ширшова, А. В. Шаронова // Студенческий спорт в современном мире : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – СПб. : С.-Петерб. политех. ун-т Петра Великого, 2024. – С. 568–571.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: БАЛАНС ПИТАНИЯ, АКТИВНОСТИ И СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Н. В. Микитченко, Е. Е. Кострыкина

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail:Katrin10061966@mail.ru*

В работе рассмотрены основные аспекты поддержания здорового образа жизни, включая сбалансированное питание, физическую активность и использование современных технологий. Роль макро- и микроэлементов в рационе, влияние правильного питания на когнитивные функции, а также профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Приведены данные о полезных свойствах белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Описаны преимущества мобильных приложений для контроля питания и тренировок, включая подсчет калорий, анализ нутриентов, персонализированные планы. Значимость дисциплины и удовольствия от процесса для достижения устойчивых результатов.

The article examines key aspects of maintaining a healthy lifestyle, including balanced nutrition, physical activity, and the use of modern technologies. Special attention is paid to the role of macro- and micronutrients in the diet, the impact of proper nutrition on cognitive functions, and the prevention of cardiovascular diseases. The benefits of proteins, fats, carbohydrates, vitamins, and minerals are discussed. The advantages of mobile applications for managing nutrition and workouts are described, including calorie counting, nutrient analysis, personalized plans, and integration with fitness trackers. The authors emphasize the importance of discipline and enjoyment in achieving sustainable results.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; сбалансированное питание; физическая активность; современные технологии; сердечно-сосудистые заболевания; мобильные приложения.

Keywords: healthy lifestyle; balanced nutrition; physical activity; modern technologies; cardiovascular diseases; mobile applications.

В современном мире поддержание здорового образа жизни стало одной из главных задач для многих людей. Сбалансированное питание и регулярная физическая активность играют ключевую роль в сохранении здоровья и повышении качества жизни. Однако для достижения стабильного результата важна не только дисциплина, но и использование доступных технологий, таких как мобильные приложения для контроля питания и тренировок.

Здоровый образ жизни: почему это важно

Сочетание правильного питания и физической активности – это основа здоровья. Они помогают не только поддерживать оптимальный вес, но и предотвращают множество заболеваний, укрепляют иммунитет и повышают уровень энергии.

Например, неправильное питание и низкая активность увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ [1].

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сбалансированный рацион и регулярные умеренные тренировки снижают вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 80 % [2].

Поговорим про основные составляющие компоненты нашего рациона.

Основной принцип правильного питания – сбалансированное потребление всех необходимых макро- и микроэлементов. К ним относятся:

Белки. Это «строительный материал» для нашего организма. Белки участвуют в формировании мышечной массы, поддержании иммунитета и регенерации тканей. Источники белка: мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи.

Белки являются важнейшей составляющей здорового рациона. Животные белки, содержащиеся в мясе, рыбе, яйцах, сырах и кисломолочных продуктах содержат оптимальный набор аминокислот, которые используются для построения и обновления основных структур организма. При этом отмечается лучшее усвоение животных белков в сочетании с растительными, содержащимися в бобовых и злаковых (овес, пшеница, кукуруза) и орехи [1].

Жиры. Они необходимы для работы мозга, гормональной системы и поддержания здоровья кожи. Важно выбирать полезные жиры: омега-3 и омега-6 жирные кислоты, которые можно найти в рыбе, авокадо, орехах и оливковом масле. Количество потребляемых с пищей жиров должно составлять 30 %. Для поддержания здоровья важен состав жиров. Исследования показывают негативный эффект потребления насыщенных липидов (сливочное масло, жирное молоко, творог), которые являются продуктами животного происхождения [3].

Углеводы. Главный источник энергии для организма. Предпочтение стоит отдавать сложным углеводам, таким как злаки, овощи и фрукты, которые медленно усваиваются и обеспечивают стабильный уровень энергии на длительное время. Они составляют не менее 10 % здорового рациона и являются основным источником энергии. Необходимо регулярно потреблять пищу, богатую клетчаткой, а также продукты, содержащие сложные углеводы (орехи, цельные злаки). Желательно снизить потребление свободных сахаров, крахмала и выпечки, избыток которых коррелирует с развитием ожирения и повышенным давлением, и ухудшением памяти. В зависимости от нагрузки процент углеводов регулируется [3].

Витамины и минералы. Эти микроэлементы необходимы для правильного функционирования всех систем организма. Витамины содержатся в свежих овощах и фруктах, а минералы – в различных продуктах, таких как орехи, семена, зелень и морепродукты. Они выполняют множество важных функций в организме. Для восполнения дефицита необходимо повышать потребление фруктов и овощей, а также принимать витаминные добавки [3].

Правильное питание также влияет на когнитивные функции и настроение. Продукты, богатые антиоксидантами, омега-3 жирными кислотами и витаминами, поддерживают работу мозга, предотвращают когнитивные нарушения и улучшают общее самочувствие.

Отмечается положительное влияние на мозг ряда аминокислот. Также легче переносится стресс и повышается восприимчивость к информации, что особенно важно студентам в периоды сессий [3].

В Республике Беларусь, как и в большинстве развитых стран, сосудистые заболевания головного мозга являются одной из основных причин смертности и инвалидизации населения. Наиболее распространенной причиной смерти является ишемическая болезнь сердца, на которую приходится 16 % от общего числа смертей в мире. Наибольший рост смертности в период с 2000 г. пришелся именно на это заболевание: к 2019 г. смертность от него возросла более чем на 2 млн случаев и достигла 8,9 млн случаев [4]. Поэтому важна физическая активность, которая укрепляет мышцы и кости, что важно для предотвращения возрастных изменений, таких как остеопороз. Кардиотренировки, такие как бег, ходьба или плавание, улучшают кровообращение, а силовые упражнения помогают поддерживать мышечную массу, ускоряя метаболизм. По данным исследований, физически активные люди на 35 % реже сталкиваются с возрастными когнитивными нарушениями, такими как деменция и болезнь Альцгеймера [5].

Для того чтобы было легче придерживаться правильного питания и заниматься спортом, нам могут помочь приложения для похудения.

Их основные функции это:

1. Подсчет калорий. Это один из ключевых инструментов, позволяющий контролировать энергетический баланс. Приложения помогают рассчитывать калорийность продуктов, отслеживать количество съеденного и расход энергии.

2. Анализ нутриентов. Многие программы предоставляют данные о макро- и микроэлементах, включая баланс белков, жиров и углеводов. Это особенно важно для составления здорового меню.

3. Персонализированные планы. Приложения разрабатывают рекомендации, основанные на ваших целях, весе, уровне активности и предпочтениях.

4. Интеграция с фитнес-трекерами. Связь с устройствами, такими как умные часы, позволяет учитывать физическую активность и корректировать рацион.

5. Мотивация и поддержка. Приложения включают дневники прогресса, графики, а также сообщества, где можно обмениваться опытом и получать поддержку.

Существует множество приложений, которые помогут организовать рацион и тренировки. Можно рассмотреть такие как:

1. FATSECRET

Его функции – это дневник питания и тренировок, рецепты, подсчет калорий и нутриентов.

2. YAZIO

Он предоставляет анализ рациона, подсчет нутриентов, персональные планы питания, рецепты.

3. FKN

Есть авторские тренировки, планы питания, интеграция с Apple Health, разнообразные тренировки.

Чтобы выбрать приложение, нужно понимать свои цели и предпочтения. Если вам нужен инструмент для подсчета калорий и нутриентов – подойдут FATSECRET или YAZIO. Для любителей комплексного подхода с учетом тренировок и питания подойдет FKN.

Можно сделать вывод, то что приложения для правильного питания и похудения – это удобный и доступный инструмент для поддержания здоровья и достижения целей. С их помощью можно улучшить рацион, мотивировать себя к тренировкам и отслеживать прогресс. Однако главный успех лежит в регулярности, дисциплине и удовольствии от процесса. Здоровый сон: ключ к полноценной жизни.

Сон является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Недостаток сна может привести к ухудшению памяти, снижению работоспособности и развитию хронических заболеваний. Взрослому человеку рекомендуется спать от 7 до 9 часов в сутки [6]. Кроме того, важна регулярность сна, так как сбои в графике могут нарушить циркадные ритмы организма. Советы для улучшения качества сна включают ограничение использования гаджетов перед сном, создание комфортной обстановки в спальне и избегание употребления кофеина во второй половине дня.

Управление стрессом: психическое здоровье и гармония

Современный мир часто приводит к стрессу, который негативно сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье. Управление стрессом – важный аспект здорового образа жизни. Методы управления стрессом включают медитацию, практики осознанности, глубокое дыхание и физические упражнения. Позитивное влияние оказывает также поддержка социальных связей, таких как общение с друзьями и близкими [7].

Гидратация: основа здоровья

Поддержание водного баланса – еще один важный аспект здоровья. Вода необходима для правильного функционирования всех органов и систем организма. В среднем взрослому человеку требуется выпивать около 2 литров воды в день, однако потребности могут варьироваться в зависимости от уровня активности, климата и особенностей питания [8]. Важно избегать обезвоживания, так как оно может привести к снижению энергии, ухудшению когнитивных функций и другим проблемам.

Технологии в борьбе за здоровье

Помимо мобильных приложений, которые помогают отслеживать питание и физическую активность, современные технологии включают умные часы и фитнес-браслеты, которые измеряют сердечный ритм, уровень стресса и даже качество сна. Использование таких устройств помогает людям лучше понимать свои привычки и мотивирует к изменениям.

Заключение

Здоровый образ жизни – это многогранный процесс, который требует внимания ко всем аспектам: питанию, физической активности, психическому здоровью, качеству сна и даже использованию современных технологий. Сбалансированный подход позволяет не только улучшить качество жизни, но и предотвратить развитие многих заболеваний. Главное – это регулярность и стремление к постоянному развитию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний: эксперты рассказали владимирцам, как избежать угрозы [Электронный ресурс] // Российская газета. – Режим доступа <https://vladtv.ru/society/159036>. – Дата доступа: 12.11.2024.
2. Сердечно-сосудистые заболевания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://web.archive.org/web/20150722042026/http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/ru>. – Дата доступа: 19.11.2024.
3. Хюппенен, Е. Д. Правильное питание как фактор здорового образа жизни студентов / Е. Д. Хюппенен, Е. Е. Кострыкина // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы I Междунар. науч.-практ. интернет-конф. ,24-25 марта 2022 г. – С. 37-40.
4. 10 ведущих причин смерти в мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>. -- Дата доступа: 19.11.2024.
5. Увеличение физической активности на 35 % способствует улучшению памяти и когнитивных функций у здоровых пожилых людей мире [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://gnicpm.ru/articles/terapevt-news/uvelichenie-fizicheskoy-aktivnosti-na-35-sposobstvuet-uluchsheniyu-pamyati-i-kognitivnyh-funkczij-u-zdorovyh-pozhilyh-lyudej.html>. – Дата доступа: 18.11.2024.
6. Сон: его значение для здоровья и качества жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.sleepfoundation.org>. – Дата доступа: 25.11.2024.
7. Управление стрессом и его влияние на здоровье [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.apa.org/topics/stress>. - Дата доступа: 25.11.2024.
8. Гидратация и здоровье: научные рекомендации [электронный ресурс] // Режим доступа: https://www.who.int/water_sanitation_health/. – Дата доступа: 25.11.2024.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Д. Р. Михаревич

*Школа растяжки StretchingDoma,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: diana.mikharevich@gmail.com*

В статье рассматривается проблема снижения уровня физической активности среди студентов и ее негативное влияние на здоровье. Особое внимание уделено стретчингу как доступному и эффективному способу повышения физической активности. Представлены результаты научных исследований, подтверждающие положительное воздействие стретчинга на гибкость, осанку и общее самочувствие студентов. Автор делится практическим опытом внедрения стретчинга в занятия со студентами, демонстрируя его пользу для снятия стресса, коррекции осанки и повышения уровня энергии. Описаны примеры упражнений, которые легко интегрировать в студенческую жизнь. Сделан вывод о необходимости популяризации стретчинга для улучшения здоровья студентов и повышения их двигательной активности.

The article considers the problem of declining levels of physical activity among students and its negative impact on their health. Particular attention is paid to stretching as an affordable and effective way to increase physical activity. The findings of scientific research confirming the beneficial effects of stretching on flexibility, body posture, and overall health of students are presented. The author shares practical experience of introducing stretching into classes with students, demonstrating its benefits for stress relief, body posture correction, and energy level increase. Examples of exercises that are easy to integrate into students' daily lives are described. A conclusion is made about the need to popularize stretching to improve students' health and increase their physical activity.

Ключевые слова: стретчинг; физическая активность; здоровье студентов; гибкость; профилактика гиподинамии.

Keywords: stretching; physical activity; students' health; flexibility; prevention of hypodynamia.

В современном обществе наблюдается тенденция к снижению уровня физической активности среди студентов, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Многие студенты проводят значительное время за учебой и использованием цифровых устройств, пренебрегая регулярными физическими упражнениями. Это приводит к ухудшению осанки, снижению гибкости и повышению уровня стресса.

В этой связи стретчинг, как форма физической активности, направленная на растяжку и укрепление мышц, приобретает особую актуальность. Он способствует улучшению гибкости, снижению мышечного напряжения и повышению общего тонуса организма.

Цель исследования – оценить влияние регулярных занятий стретчингом на уровень физической активности и общее состояние здоровья студентов.

Задачи исследования:

1. Обзор научной литературы: анализ существующих исследований, посвященных влиянию стретчинга на физическое и психическое здоровье студентов.
2. Практический опыт автора: обобщение данных, полученных в ходе года практической работы со студентами в качестве тренера по стретчингу.

В статье «Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов» авторы провели исследование, направленное на изучение показателей самочувствия студентов старших курсов технического университета и выявление изменений качества их жизни в зависимости от уровня двигательной активности [2]. Пролонгированное наблюдение, проведенное в течение 7 лет, показало, что в 2019 г. по сравнению с 2012 г. физическая активность у девушек снизилась на 15,2 %, у юношей — на 15,7 %. Это сопровождалось ухудшением общего состояния здоровья: у девушек на 22,5 %, у юношей — на 21,3 %.

Кроме того, снизилось количество студентов, соответствующих рекомендованным нормам физической активности, установленным Всемирной организацией здравоохранения. Особенно это проявилось среди старшекурсников, завершивших элективные курсы по физической культуре и спорту, которым стала свойственна гиподинамия. Основные причины этого — недостаточная мотивация к здоровому образу жизни и отказ от регулярных физических нагрузок. Данные анкетирования студентов подтверждают эту тенденцию: 21 % респондентов считают себя достаточно здоровыми и не видят необходимости заботиться о своем самочувствии, 37,4 % отмечают нехватку силы воли для поддержания физической формы, а 33,9 % ссылаются на недостаток времени для занятий физкультурой. Несмотря на высокую оценку значимости физической активности, только 30 % студентов посещают спортивные секции, а регулярную утреннюю зарядку делают лишь 14 %. Эти результаты подчеркивают важность создания условий для повышения уровня физической активности среди студентов, включая популяризацию доступных видов упражнений, таких как стретчинг, которые могут быть достаточно легко внедрены в повседневную жизнь.

Преимущества стретчинга для студентов:

1. Улучшение гибкости и мобильности. Регулярные упражнения на растяжку способствуют увеличению амплитуды движений в суставах, что помогает улучшить осанку и снизить риск травм.
2. Снижение уровня стресса. Студенты часто испытывают психоэмоциональное напряжение из-за учебной нагрузки. Стретчинг помогает расслабить мышцы и улучшить кровообращение, что способствует снижению стресса и улучшению концентрации.
3. Профилактика гиподинамии. При длительном сидении мышцы теряют тонус, а кровообращение замедляется [1]. Простые упражнения на растяжку стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и предотвращают застойные явления.
4. Доступность и простота выполнения. Стретчинг не требует специального оборудования или посещения спортзала. Его можно выполнять как дома, так и в общежитии или даже в перерывах между парами.

В статье «Стретчинг в образовательном процессе по физической культуре для повышения гибкости студентов» Н. П. Щербинина, С. А. Алдарова делятся результатами введения стретчинг тренировки в образовательный процесс студентов, а также их результатами [3].

Экспериментальная группа, в чьи физические занятия была добавлена стретчинг тренировка, показала улучшение не только в показателях гибкости. По итогам эксперимента студенты отметили что улучшилась координация, они избавились от болей в спине, а также улучшилась осанка. Заметен стал результат и силовых тренировок, так как с введением растяжения мышц тренировки стали более эффективными.

Е. А. Батова в статье «Использование стретчинга на занятиях по физической культуре у студенток старших курсов медицинского института» делится программой обучения студенток, включающей стретчинг тренировки [1]. По их итогам студентки отмечали, что занятия помогают им укреплять здоровье, поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме.

Анализ научной литературы показал, что регулярные занятия стретчингом способствуют улучшению гибкости, снижению уровня стресса и повышению общего физического состояния студентов. Практический опыт автора подтверждает эти выводы. Стретчинг является универсальным и эффективным инструментом для улучшения физической и эмоциональной формы учащихся.

В рамках практической деятельности автор статьи проводит занятия, направленные на развитие гибкости, снятие мышечного напряжения и улучшение осанки. Большинство студентов, приходящих на занятия, изначально жалуются на дискомфорт в спине, шее и плечах, что связано с длительным сидением за учебой. Уже после первого месяца регулярных тренировок 87 % участников отмечают снижение или полное исчезновение болей в этих зонах.

Для повышения эффективности занятий автор статьи использует индивидуальный подход, адаптируя упражнения под физические возможности каждого студента.

Основные результаты работы со студентами: за последний год работы было проведено более 30 групповых и персональных тренировок, в которых приняли участие свыше 20 студентов. Анализ обратной связи показывает следующие результаты:

1. Улучшение гибкости: 90 % студентов отметили увеличение амплитуды движений и легкость в выполнении повседневных физических действий.
2. Снижение уровня стресса: более 80 % участников указали, что занятия помогли им справиться с нервным напряжением во время экзаменационных сессий.
3. Коррекция осанки: у 65 % студентов улучшилась осанка, что заметили не только они сами, но и их преподаватели.
4. Повышение уровня энергии: более половины студентов отметили, что после занятий чувствуют себя бодрыми и мотивированными.

На занятиях автор статьи применяет комбинацию статических и динамических упражнений. Ниже приведены несколько примеров, которые студенты могут выполнять как в группе, так и самостоятельно:

1. Растяжка задней поверхности бедра. Упражнение выполняется сидя на полу. Одна нога выпрямлена, другая согнута. Студент тянется руками к стопе выпрямленной ноги, удерживая положение 20–30 с. Затем идет смена ног. Выполняется 3–4 подхода на каждую ногу, нагрузка плавно поднимается от подхода к подходу, начиная с едва ощутимой.

2. Упражнение на подвижность грудного отдела. Оно выполняется в позиции на четвереньках, но руки опущены на локти. Локти находятся под плечами, а колени под тазом. На вдохе спина прогибается вниз, на выдохе округляется вверх. Это упражнение помогает снять напряжение с позвоночника.

3. Повороты туловища в положении сидя. В положении сидя с выпрямленными ногами студент выполняет повороты туловища в сторону, удерживая положение 15 с с каждой стороны. Это упражнение полезно для улучшения гибкости позвоночника.

Интересной особенностью является то, что регулярные занятия стретчингом оказывают положительное влияние на мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни. Многие участники занятий после нескольких месяцев тренировок начинают проявлять интерес к другим видам физической активности: бегу, плаванию или йоге. Они отмечают, что стретчинг помогает им чувствовать себя более уверенными в своих физических возможностях, что становится стимулом для дальнейших спортивных достижений.

Стретчинг зарекомендовал себя как эффективный метод повышения физической активности и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов. Его универсальность и доступность делают занятия растяжкой простым и эффективным способом укрепления здоровья. Регулярные упражнения на растяжку способствуют улучшению осанки, увеличению гибкости и снижению уровня стресса, что особенно важно для студентов, проводящих значительное время за учебой и цифровыми устройствами.

Программы стретчинга легко интегрируются в образовательный процесс, что позволяет создать благоприятные условия для формирования двигательной культуры у учащихся.

Регулярное проведение таких занятий в рамках уроков физической культуры или факультативов помогает студентам не только улучшить своё физическое состояние, но и формирует привычку к поддержанию активного образа жизни. Это, в свою очередь, положительно сказывается на их мотивации, самодисциплине и уверенности в своих возможностях.

Для достижения наилучших результатов важно учитывать индивидуальные особенности студентов, их уровень физической подготовки и возможные ограничения. Интеграция стретчинга в образовательные учреждения и повседневную жизнь студентов способствует снижению уровня гиподинамии, улучшению общего самочувствия и повышению двигательной активности. Таким образом, стретчинг является ключевым инструментом для укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний среди молодёжи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Батова, Е. А. Использование стретчинга на занятиях по физической культуре у студенток старших курсов мед. ин-та / Е. А. Батова // Наука-2020. – 2018. – № 1-2 (17). – С. 122–127.
2. Колокольников, М. М. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов / М. М. Колокольников, С. С. Ермаков, Н. В. Третьякова // Образование и наука. – 2020. – Т. 22, № 5. – С. 150–168. – DOI: 10.17853/1994-5639-2020-5-150-168.
3. Щербинина, Н. П. Стретчинг в образовательном процессе по физической культуре для повышения гибкости студентов / Н. П. Щербинина, С. А. Алдарова // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2024. – Vol. 44 (91). – С. 157–159. – DOI: 10.24412/2500-1000-2024-4-4-157-159.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА г. ПЕНЗЫ

А. И. Можаров, М. Г. Советов, В. П. Акатьев

*ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»,
г. Пенза, Российская Федерация
Sweta1974@rambler.ru*

Одним из средств развития познавательного интереса и интереса к физической культуре и спорту учащихся младшей школы являются подвижные игры с межпредметными связями, способствующие интеграции содержания учебного материала уроков физической культуры с содержанием других предметов, каждый из которых в своей области изучает единый, объективно существующий материальный мир. В статье рассматривается процесс возникновения и развития подвижной игры, изложены обоснование и методика использования подвижной игры в физическом воспитании младших школьников. Данные игры могут проводиться как на уроках, так и на перемене, во внеурочное время, на улице и в школе

One of the ways to raise interest in physical education and sport among primary school pupils is to incorporate movement activities and games connected to other school subjects. Such interdisciplinarity will help integrate the activities of PE classes to other classes' activities which will make it easier to explore the real material world as a whole. The article examines the process of outdoor game formation, outlines the grounding and methods of use of outdoor games in physical education of younger students. These games can take place both in the classroom and at recess, after school, in the street and at school.

Ключевые слова: двигательная активность; физическое воспитание; здоровье; младшие школьники; подвижные игры; межпредметная связь.

Keywords: motor activity; physical education; health; younger schoolchildren; dynamic interdisciplinary games.

Актуальность. Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях объединяет различные формы организации занятий: уроки, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутки и физкультпаузы, игры и физкультурные забавы на переменах), внеклассные и внешкольные спортивно-массовые мероприятия. Содержание этих мероприятий постоянно совершенствуется, дополняется новыми методическими приемами, педагогическими наработками учителей практиков.

Ведущее место в системе форм и средств физического воспитания детей младшего школьного возраста занимают подвижные игры. Игра на всех исторических этапах развития общества носила дидактическую направленность и с

ее помощью решались задачи: всестороннего *физического развития*; формирования необходимых умений и навыков; освоения окружающей действительности. То есть подвижные игры по своему содержанию всегда имели междисциплинарный характер [2, 4].

Межпредметная связь, как одна из форм междисциплинарных проявлений, выполняет важную роль в обозначении синтезирующих, интегративных отношений между школьными предметами, явлениями и процессами реальной действительности. Она находит свое выражение в формах и методах учебно-воспитательного процесса, выполняющих образовательную, развивающую и воспитывающую функции в их органическом единстве [1, 2, 4].

Актуальность использования межпредметных связей объясняется необходимостью разносторонней оценки явлений, формирования целостного представления учащихся об окружающем мире, базового ядра знаний по профилирующим предметам, умения ориентироваться в разнообразных ситуациях [3, 4].

Межпредметные связи в физическом воспитании являются востребованной необходимостью, поскольку «физическая культура» тесно контактирует со всеми предметами общеобразовательного цикла, причем естественно-научные знания находят свое отражение в различных элементах физической культуры.

Использование межпредметных связей в физическом воспитании школьников начальных классов педагогически целесообразно, так как дети этого возраста уже обладают достаточным запасом знаний, чтобы применять их в различных жизненных ситуациях. Проведение подвижных игр с межпредметной связью позволяет педагогу закреплять у учащихся знания различных школьных предметов, развивать физические качества, воспитывать нравственные качества и в конечном счете способствовать всестороннему гармоничному развитию школьника [3].

Методы и организация исследования. Представлены разработанные нами подвижные игры с межпредметной связью, целью которых является использование уникальных возможностей игры в формировании и закреплении у младших школьников умений и навыков здорового образа жизни. Инновационная ценность предлагаемого методического материала заключается в том, что в содержание «интеллектуального задания» введены смоделированные поведенческие «микро-ситуации» ЗОЖ. В естественном для себя игровом пространстве ребенок вместе со сверстниками осваивает ценности ЗОЖ, под руководством учителя обсуждает, анализирует, находит приоритетные ориентиры, закрепляет «двигательным игровым действием» нужные навыки, приобретает новые умения. В предлагаемых играх участники отвечают на вопросы викторины и выбирают правильное решение (направление) для выполнения двигательного действия.

Игра «Правильно – неправильно». Для 1–2-х классов.

Цели и задачи. Закрепление и формирование умений и навыков ведения ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты.

Подготовка к игре. Учитель готовит задания по различным аспектам ЗОЖ с «правильными» и «неправильными» вариантами:

– «питание»: фруктовый сок, молоко, кока-кола, йогурт, мороженное, чипсы, апельсины, яблоки, газированная вода и другое,

– «навыки личной гигиены»: зубы надо чистить утром, вечером и после еды, зубы надо чистить перед едой, перед едой руки моют с мылом, перед едой руки протирают о полотенце, перед едой руки надо протереть об одежду и т. п.

Проведение игры. Участники игры образуют большой круг, учитель объясняет условия игры и двигательное задание, которое надо выполнять во время игры: «Я называю продукт, а вы, определяете, полезен он или нет. Если полезен – то надо сделать прыжок вверх на месте, если нет – то приседание».

Учитель говорит: – «**Молоко!**». Все должны сделать прыжок. Учитель говорит – «**Чипсы!**». Надо сделать приседание, но те игроки, которые выполнили прыжок на «неправильный» продукт, делают шаг назад и учитель объясняет им ошибку.

По мере освоения учениками правил игры усложняется двигательное задание усложняется. Игра проводится 7–9 раз. По окончании игры отмечаются лучшие ученики.

Игра «Быстрые ракеты». Для 1–4-х классов.

Цели и задачи. Закрепление умений и навыков ЗОЖ. Развитие внимание, быстроты, ловкости.

Подготовка к игре. Готовятся вопросы для интеллектуального задания. Примерное содержание заданий: «регулярно закаляться», «носить марлевую повязку», «вступать в контакт с больным человеком», «регулярно употреблять в пищу лук и чеснок», «принимать витамины», «пить воду из одного стакана с больным», «выбегать на улицу в мороз без верхней одежды», «не мыть руки после пребывания в местах скопления людей», «регулярно проветривать помещение», «делать профилактические прививки» и т. п.

На противоположных сторонах спортивного зала мелом рисуются ракеты с местами для пассажиров в количестве на одно меньше, чем число игроков. Ракеты летят на разные планеты: к планете «Здоровья» и планете «Болезни».

Проведение игры. Игроки встают на центральной линии зала в одну шеренгу и хором говорят: «Ждут нас быстрые ракеты для полета на планеты, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, «здоровье» выбрать или «вред»!

Проводящий говорит: «регулярно употреблять свежие фрукты и овощи» – это полезно, и игроки бегут к ракетам «Здоровья». Опоздавший игрок, и игроки, побежавшие к ракете «Болезни», получают штрафные очки.

Игроки строятся в центре зала, выполняют приседания и говорят «речевку» игры, а учитель задает следующий вопрос: «выбегать на улицу в мороз без верхней одежды» – это приводит к простудным заболеваниям. Игроки занимают места в ракете «Болезни». Игра повторяется 10–15 раз. Учитель постоянно меняет двигательное задание, например: выпрыгивания вверх, прыжки на месте с поворотами, выполнение различных упражнений и т. п.

Определение победителей. Учитель указывает на ошибки, допущенные учениками в ходе игры, и отмечает игроков, не набравших штрафные баллы.

Заключение. Проведение игры по данной игровой схеме дает возможность педагогу моделировать различные ситуации, а учащимся правильно выбирать ориентиры в «пространстве здорового образа жизни».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Давыдов, В. В. Российская педагогическая энциклопедия / В. В. Давыдов. – М. : Большая Российская энциклопедия, 1999. – 607 с.
2. Ковалько, В. И. Здоровье-сберегающие технологии. 1–4-е классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 296 с.
3. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : монография / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012 – 224 с.
4. Федорова, В. Н. Межпредметные связи / В. Н. Федорова, Д. М. Кирюшкин. – М., Педагогика, 1989. – 135 с.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПИЛАТЕС-ТЕХНОЛОГИИ

Н. Н. Ничипорко¹, С. Ф. Ничипорко²

¹ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», г. Мозырь, Республика Беларусь

²УО «Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь
e-mail: natalanichiporo@gmail.com, e-mail: nichiporko@inbox.ru

В статье раскрываются особенности построения модели физкультурно-оздоровительной работы студентов. Раскрыто содержание целевого, оздоровительно-деятельностного и результативного блоков. Показано, что применение сочетания средств оздоровительной физической культуры и Пилатес-технологии направлено на формирование потребности у студентов учреждений высшего образования в продлении активного долголетия.

The article reveals the peculiarities of building a model of physical fitness and health-improving work of students. The content of the target, health-improving-activity and result blocks is revealed. It is shown that the use of a combination of means of health-improving physical culture and Pilates-technology is aimed at forming the need of students of higher education institutions in prolonging active longevity.

Ключевые слова: педагогическое проектирование; студенты; технология Пилатес; средства оздоровительной физической культуры.

Keywords: pedagogical design; students; Pilates technology; means of recreational physical culture.

В современном образовательном пространстве акцент смещается на повышение качества образования, с одной стороны, и повышение общего уровня здоровья населения – с другой. Как следствие, необходимость обоснования перехода на новый уровень подготовки студентов – будущих педагогов.

Значимое место в этом процессе отводится ориентированию на развитие интеллектуального потенциала, разработку и поддержку инновационных проектов [4]. В ряде работ указывается на важность и целесообразность приобретения практического опыта по решению профессиональных задач путем проектирования целей обучения, моделирования дидактической системы, правильно подобранных технологий ее реализации и т. д. [2, с. 64].

Одним из наиболее результативных способов решения данной задачи является использование метода педагогического проектирования в образовательно-оздоровительном процессе. Таким образом, понятие «педагогическое проектирование» становится объектом теоретико-методологического анализа. Данное понятие рассматривалось в трудах В. И. Загвязинского, Е. Я. Захаровой, Е. А. Тирской, И. А. Подымовой, Н. В. Кузьмина, О. И. Анисимова и др. [1, с. 73].

Педагогическое проектирование определяется как предварительная разработка материалов, форм, средств и методов для ведения учебных занятий посредством проявления инновационной, творческой составляющих образовательной деятельности [1, с. 73]. Педагогическое проектирование способствует профессиональному самосовершенствованию педагога в избранном виде деятельности. На данный момент проектирование – это один из самых современных методологических инструментов совершенствования целей, структуры и содержания в устройстве высшего образования [4, с. 76].

Педагогическое проектирование предполагает создание модели предстоящей педагогической деятельности с заранее запланированным результатом [3, с. 19]. Именно создание прообраза предполагаемой оздоровительной деятельности поможет разобраться в альтернативных и вариативных программах, авторских методиках предложенных на современном этапе развития общества.

Исходя из этих и других современных научных представлений о путях формирования здоровья была разработана и апробирована на практике структурная модель проектирования синтеза средств оздоровительной физической культуры и Пилатес-технологии в физическом воспитании студентов. Модель основана на приобщении студенческой молодежи к знаниям об оздоровительных средствах физической культуры, технологиях и особенностях их прикладного использования в повседневной жизни.

Разработанная модель физкультурно-оздоровительной работы студентов учреждения высшего образования (УВО) состоит из целевого, оздоровительно-деятельностного и результативного блоков, позволит повысить уровень теоретической и физической подготовленности студентов (рисунок).

Теоретическая модель управления процессом развития физической культуры обучающихся, состоящая из целевого, оздоровительно-деятельностного и результативного блоков, направлена на повышение уровня теоретической и физической подготовки студентов.

Целевой блок системы управления процессом организации физкультурно-оздоровительной работы представлен единством цели, задач, комплексное решение которых возможно при условии выявления направлений физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования и внедрения их в учебно-тренировочный процесс, а также соблюдения ряда принципов.

Деятельность направлена на сочетание образовательной и проектировочной линий. Усилия сконцентрированы на развитии знаний о значении оздоровительной физической культуры в жизни человека и общества в сочетании с познавательной активностью студентов по их получению. Акцент смещается в направлении формирования навыков самостоятельной познавательной активности, которая, в свою очередь, окажет влияние на продолжительность выбора здоровьесберегающего направления в жизнедеятельности человека в будущем.



Рисунок – Структура модели физкультурно-оздоровительной работы студентов УВО

Кроме формирования у студентов знаний, навыков и умений, связанных с оздоровительной физической культурой, значительное внимание уделялось расширению их знаний и умений касающихся таких аспектов здорового образа жизни, как: культура питания, отдых, восстановление после учебных занятий, профилактика вредных привычек и т. д.

На данном этапе предусматривается перспективное планирование как стратегических, так и оперативных задач, связанных с организацией здоровьесохраняющей и здоровьесозидающей деятельности.

Оздоровительно-деятельностный блок предполагает выбор оздоровительных средств и технологий на основе проведенного анкетирования и тестирования уровня физической подготовленности студентов, анализа их функционального состояния, а также данные, полученные занимающимися в ходе самонаблюдения и отмеченные в дневнике самоконтроля.

Оздоровительно-деятельностный блок включает организационно-педагогические условия конструирования содержания образования; компоненты содержания деятельности.

Основу содержательной модели проектирования занятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья составила технология Пилатес. В учебные планы специальностей очной (дневной) формы получения высшего образования: 1-02 06 04 «Обслуживающий труд и изобразительное искусство» (№ 452 от 20.07.2021), 1-02 06 01 «Технический труд и предпринимательство» (№ 451 от 20.07.2021), 1-03 02 01 «Физическая культура», специализация 1-03 02 01 01 «Специальная подготовка» (№ 445 от 02.07.2021 г.), 1-03 02 01 «Физическая культура», специализация 1-03 02 01 03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» (№446 от 02.07.2021 г.) была включена на 2024/2025 уч. г. (7-й семестр 4-й курс) факультативная дисциплина «Оздоровительная технология пилатес в системе физического воспитания студентов» в объеме 16 часов (лекционных занятий – 4 часа, практических занятий – 12 часов) без формы контроля.

Характерной особенностью в работе педагога со студентами явилось акцентирование внимания на получении необходимых недостающих знаний. Несмотря на то что факультативный курс предполагал две лекции, недостающий материал предлагалось получить в ходе индивидуальных либо индивидуально-групповых консультаций при помощи мессенджеров. Это позволяло студентам в непринужденной обстановке задать интересующие уточняющие вопросы по предложенным темам. Также педагоги делали подборку списка литературных источников, если это требовалось для индивидуального изучения обучающимися. В заключении было предложено пройти тест, созданный в Google Форме и самостоятельно дать оценку результатам собственной деятельности. Рефлексия дает возможность выделить свои «слабые» и «сильные» стороны и определить дальнейшие векторы деятельности.

В связи с тем что от особенностей переносимости обучающимися психофизиологических нагрузок зависит благополучие человека, в программе занятий была обозначена задача по развитию физических качеств студентов и двигательных навыков, необходимых для успешной многолетней здоровьесохраняющей деятельности.

няющей жизнедеятельности, а также правильной осанки, целесообразных и приемлемых рабочих поз и др.

Несмотря на то что ключевым звеном в цепочке средств была технология Пилатес, студентам были предложены и другие, не менее важные виды оздоровительной деятельности. К ним можно отнести дозированные восхождения, массаж и самомассаж, релаксацию.

Применение дозированных восхождений, сочетающих в себе ходьбу с восхождениями и спусками по холмистой местности оказалось особо актуальным для г. Мозыря, который имеет холмисто-равнинный рельеф. Здесь можно выбрать различные по длине и углу подъема участки холмистой местности. Красота окружающих природных объектов позволяла повысить эмоциональный фон занятия, что оказывало особое влияние на мотивационную составляющую данной деятельности. Данный вид упражнений направлен на повышение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развитие выносливости.

Массаж и самомассаж направлены на восстановление работоспособности при умственном и физическом утомлении и как средство борьбы с стрессом, помогающее улучшить общее самочувствие человека.

Релаксация направлена на устранение напряжения и достижение равновесия. Студентам предлагалось принять удобное положение, способствующее расслаблению; представить себя в состоянии покоя, когда все мышцы, обычно участвующие в активных действиях, «выключены», расслаблены; правильно дышать.

Мотивационно-ценностный компонент предполагает побуждение студентов к включению в их повседневную жизнь под влиянием внешних и внутренних факторов различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Здесь мотив выступает фактором здоровьесберегающей деятельности. Именно формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодежи, а также мотивации получения удовольствия от занятий оздоровительными видами физической культуры путем применения расширенного спектра средств оздоровительной физической культуры и внедрения в практику работы учреждений высшего образования оздоровительных технологий направлены на воспитание у обучающейся молодежи ценностного отношения к своему здоровью.

Образовательно-проектировочный компонент проявляется в создании студентами для себя определенного пошагового алгоритма деятельности или модели поведения, способствующих формированию значимости предстоящей деятельности для сохранения здоровья и саморазвития. На данном этапе предполагается планирование видов деятельности, направленных на решение задач, поставленных в первом блоке модели. Содержание данного компонента включает получение знаний в сочетании с самостоятельной познавательной активностью студентов.

Показателем оценочного компонента является активность студентов, проявляющаяся в выборе оздоровительных технологий и средств оздоровительной физической культуры в повседневной деятельности для продления активного долголетия.

Результативный блок отражает уровни сформированности перечисленных выше компонентов физкультурно-оздоровительной деятельности и готовность студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, последовательность проектирования занятий физкультурно-оздоровительными видами деятельности включала ряд определенных мероприятий путем определения:

- материально-технической базы в местах проведения физкультурно-оздоровительных занятий;
- оптимального двигательного режима для занимающихся на основе данных результатов тестирования;
- видов физкультурно-оздоровительной работы и обозначение их потенциала для развития личности занимающихся;
- методов оздоровительно-тренирующе-коррекционного воздействия на организм занимающихся;
- методов контроля и управления срочным, кумулятивным и отставленным оздоровительно-тренировочными эффектами.

Преобразование окружающей действительности и создание единого мышления в зоне развития студентов осуществлялось посредством сочетания средств оздоровительной физической культуры и Пилатес-технологии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бушуева, А. А. Сущность педагогического проектирования в образовательной деятельности / А. А. Бушуева, Н. В. Быстрова // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2018. – №7 (33). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-pedagogicheskogo-proektirovaniya-v-obrazovatelnoy-deyatelnosti>. – Дата доступа: 08.11.2024.
2. Кашкаева, Э. А. Проектирование урока физической культуры: структурно-содержательные аспекты технологии целеполагания / Э. А. Кашкаева, О. М. Омаров, Б. М. Борлакова // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2016. – № 26-1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-uroka-fizicheskoy-kultury-strukturno-soderzhatelnye-aspekty-tehnologii-tselepolaganiya>. – Дата доступа: 31.09.2024.
3. Степанова, О. Н. Технология педагогического проектирования физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп / О. Н. Степанова, Н. Н. Венгерова, С. В. Савин, О. В. Бородулина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 3. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-pedagogicheskogo-proektirovaniya-fizkulturno-ozdorovitelnyh-zanyatij-so-studentkami-spetsialnyh-meditsinskih-grupp> – Дата доступа: 05.09.2024.
4. Султанова, Т. А. Проектное обучение : учеб.-метод. пособие / Т. А. Султанова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2019. – 111 с.

ДИАГНОСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДЕФИЦИТОВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХОДЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В. А. Нуждин

*Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
v.a.nuzhdin@yandex.ru*

В статье представлены результаты опроса бакалавров III курса, обучающихся по направлению 43.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура», по итогам учебно-методического сбора по легкой атлетике. Опрос выявил ряд профессионально-педагогических дефицитов обучающихся, среди которых отсутствие сформированных представлений об ожидаемых обучения; низкое качество остаточных знаний по теории легкой атлетики, слабое владение современным педагогическими технологиями, недостаточно сформированные навыки работы с документацией.

The results of the survey of the 3rd year bachelors studying in the direction 43.03.01 Pedagogical Education profile Physical Education on the results of the educational and methodological camp on athletics are presented in the paper. The survey revealed several professional and pedagogical deficits of students, including the lack of formed ideas about the expected learning; low quality of residual knowledge of the theory of athletics, poor knowledge of modern pedagogical technologies, insufficiently formed skills to work with documentation.

Ключевые слова: практическая подготовка; профессионально-педагогические дефициты; учитель физической культуры; учебно-методический сбор.

Key words: practical training; professional-pedagogical deficits; physical education teacher; educational-methodical camp.

Введение.

Вызовы, стоящие перед системой образования, обуславливают необходимость подготовки специалистов, готовых к решению широкого спектра профессиональных задач. Особую роль приобретает практическая подготовка, приобретение реальных навыков и формирование компетенций в ходе решения аутентичных задач.

Распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» определены основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта. Как отмечается, «миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в: формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения; создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта» [10]. Подготовка квалифицированных специалистов, таким образом,

становится стратегической задачей, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Как отмечает М. А. Абдулаева, «высшая школа должна быть ориентирована на подготовку специалистов в сфере физической культуры, формирование у них компетенций, направленных на развитие физических качеств и способностей детей, умения организовать самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью и способствовать совершенствованию спортивного мастерства школьников» [1, с. 112].

Обучение будущего учителя физической культуры сегодня осуществляется в соответствии с требованиями профессиональных стандартов, с которыми соотносится структура и содержание федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [2].

Цель настоящего исследования состоит в диагностике профессиональных дефицитов будущих учителей физической культуры, выявляемых в ходе прохождения обучающимися учебно-методического сбора по легкой атлетике.

Для организации исследования нами был разработан опросник и проведен опрос студентов по итогам прохождения сбора в 2024 г. [3]. Опросник состоит из 16 вопросов, основанных на содержании основной профессиональной образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» (уровень бакалавриата).

Вопросы были сформулированы на основе описания ожидаемых результатов обучения – в качестве критериальных были отобраны формируемые в ходе освоения теоретического курса легкой атлетики и прохождения практической подготовки общепрофессиональные и профессиональные компетенции [8; 9], а также обобщенные трудовые функции согласно профессиональным стандартам, с которыми соотносится образовательный стандарт 3++ (Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель); Педагог дополнительного образования детей и взрослых; Тренер-преподаватель) [5–7].

Допускался множественный выбор ответов в вопросах, основанных на дескрипторах компетенций.

Степень готовности респонденты оценивали по шкале от 1 (минимальная) до 5 (максимальная). Затем обучающимся предлагалось выбрать, какие дескрипторы компетенций видятся им наиболее подходящими (возможно было выбрать более одного варианта ответа). В завершение было необходимо отметить, что, по их мнению, способствовало бы повышению готовности к осуществлению профессиональной деятельности (также допускался более чем один ответ). В опросе приняло участие 37 студентов очной формы обучения III курса факультета физической культуры ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А. С. Пушкина».

Ответы обучающихся на первый блок вопросов, связанных с самооценкой способности осуществлять определенную деятельность, содержание которой определено содержанием соответствующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций, представлены в таблице.

Таблица – Самооценка способности осуществлять профессиональную деятельность

Оцениваемая способность	Уровень самооценки				
	Высокая	Выше средней	Средняя	Ниже средней	Низкая
Организовать учебный процесс и провести воспитательную работу	18 чел. (48,6 %)	16 чел. (43,2 %)	3 чел. (8,2 %)	-	-
Обучать предмету, используя современные технологии и методики	18 чел. (48,6 %)	16 чел. (43,2 %)	2 чел. (5,6 %)	1 чел. (2,7 %)	
Опира́ться на теоретические знания в процессе обучения предмету	22 чел. (59,5 %)	13 чел. (35,1 %)	2 чел. (5,4 %)		
Использовать современные технологии предметного обучения и диагностики	17 чел. (49,5 %)	14 чел. (37,8 %)	6 чел. (16,2 %) –		
Реализовать освоение дополнительной общеразвивающей программы по предмету	20 чел. (54,1 %)	11 чел. (29,7 %)	6 чел. (16,2 %)		
Организовать досуговую деятельность в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы по предмету	20 чел. (54,1 %)	11 чел. (29,7 %)	5 чел. (13,5 %)	1 чел. (2,7 %)	
Организовать массовое досуговое мероприятие по предмету	17 чел. (45,9 %)	14 чел. (37,8 %)	6 чел. (16,2 %)		

Как следует из таблицы, наибольшее количество студентов (22 чел.) оценивают свою способность опираться на теоретические знания по предмету как высокие. Также высоко оценена способность к реализации дополнительной общеразвивающей программы и досуговой деятельности учащихся (по 20 чел.). Наибольшую сложность вызывает организация массового досугового мероприятия по легкой атлетике.

Второй блок вопросов был спроектирован на основе профессиональных стандартов, в соответствии с которыми ведется подготовка студентов. Ранжированные результаты способности выполнять обобщенные трудовые функции представлены на рисунке.

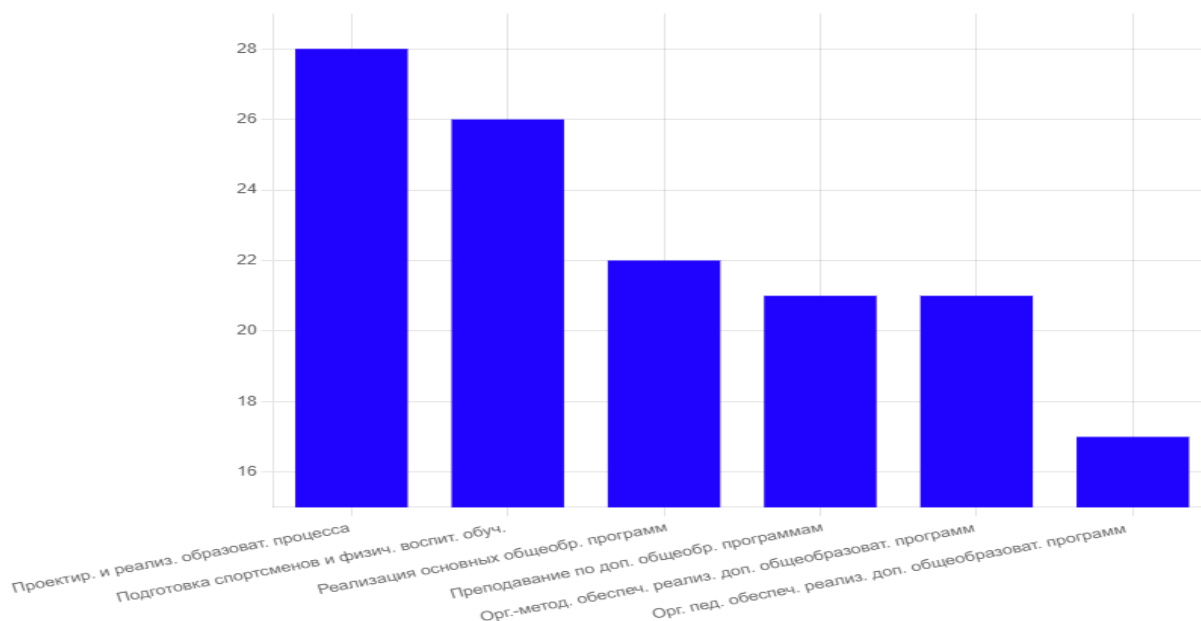


Рисунок – Самооценка способности к выполнению обобщенных трудовых функций

Как следует из данных, представленных на рисунке 1, наибольшую готовность студенты ощущают к непосредственной реализации образовательного процесса по основным общеобразовательным программам, а наименьшую – по программам дополнительного образования.

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»: деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся – 26 чел. (70,3 %).

Завершал опрос вопрос «Что, на Ваш взгляд, способствовало бы более эффективному прохождению теоретического курса легкой атлетики и учебно-методического сбора по легкой атлетике?»; были получены следующие ответы:

- больше текстового лекционного материала – 7 чел. (18,9 %)
- большее количество разнообразных учебников по легкой атлетике – 6 чел. (16,2 %)
- больше видеозаписей техники выполнения упражнений – 15 чел. (40,5 %)
- больше наглядности (схем, таблиц, инфографики и т.п.) – 20 чел. (54,1 %)
- больше информации об актуальных педагогических технологиях – 18 чел. (48,6 %)
- больше нормативно-правовой информации по теме – 9 чел. (24,3 %)
- больше коммуникации с профессиональными спортсменами – 22 чел. (59,5 %)
- обмен опытом с педагогами и тренерами – 27 чел. (73 %).

Обсуждение и выводы.

Таким образом, опрос выявил ряд профессионально-педагогических дефицитов обучающихся:

- отсутствие четкого представления об ожидаемых результатах прохождения практики, что свидетельствует о том, что студенты не знакомы с нормативно-методической документацией по организации образовательного процес-

са, в том числе рабочей программой дисциплины, не имеют четкого представления о том, что такое профессиональная компетенция;

- разрыв между знаниевым и деятельностным компонентами – «могу делать/делаю без соответствующих теоретических представлений», что обнажает проблему недостаточной методической подготовленности, отсутствием четких представлений о структуре урока, стремлением действовать «по наитию» в псевдознакомой среде;

- низкое качество остаточных знаний по теории легкой атлетики, которые могли бы сформировать прочную теоретико-методическую базу, понятийно-категориальный аппарат, *modus operandi* будущего педагога;

- слабое владение современным педагогическими технологиями, что выражается в ограниченности репертуара используемых технологий, методов, приемов и подходов в организации занятия;

- недостаточно сформированные навыки работы с документацией, прежде всего нормативно-правовой, что вызывает сложности в подготовке итогового отчета;

- необходимость получения практического опыта в общении с педагогами.

Указанные дефициты с неизбежностью требуют переработки программы сбора, что составляет практическую перспективу исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдулаева, М. А. Методологические подходы к подготовке будущего учителя физической культуры к профессиональной деятельности / М. А. Абдулаева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 1 (105). – С. 112–115.

2. Нуждин, В. А. Совершенствование практической подготовки бакалавров в ходе учебно-методического сбора по легкой атлетике на основе профессиональных стандартов / В. А. Нуждин // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12, № 4(45). – С. 117–120.

3. Опрос по итогам освоения курса «Легкая атлетика» и прохождения учебно-методического сбора по легкой атлетике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://forms.gle/jwu9KeSZSXneuY1u8>. – Дата доступа: 26.11.2024.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. № 121 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201803160004>. – Дата доступа: 10.11.2024.

5. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (ред. от 05.08.2016) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=281205>. – Дата доступа: 04.12.2024.

6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=414971>. – Дата доступа: 06.11.2024.

7. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» [Электронный ресурс]. – Режим доступа, <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=456880>. – Дата доступа: 04.12.2024.

8. Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lengu.ru/sveden/educationProgramm/54>. – Дата доступа: 04.12.2024.

9. Рабочая программа дисциплины «Учебно-методический сбор (легкая атлетика)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lengu.ru/sveden/educationProgramm/54>. – Дата доступа: 04.12.2024.

10. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/all/131173/>. – Дата доступа: 14.10.2024.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Ш. Ш. Нурутдинов

*Уфимский университет науки и технологий,
г. Уфа, Российская Федерация
e-mail: nurutdinov.shsh@yahoo.com*

В статье исследуется введение инновационных технологий в физическое воспитание студентов, подчеркивается их влияние на вовлеченность, результаты обучения и развитие навыков. Рассматриваются различные технологии, включая носимые устройства, виртуальную и дополненную реальность, мобильные приложения, видеоанализ и искусственный интеллект. Исследовано, как они улучшают процесс обучения за счет персонализации фитнес-программ и предоставления обратной связи в режиме реального времени. В статье также рассматриваются преимущества введения в образовательный процесс таких технологий, как повышение мотивации и доступ к ресурсам, и возникающие в ходе введения технологий проблемы.

The article examines the introduction of innovative technologies into the physical education of students, emphasizes their impact on engagement, learning outcomes and skill development. Various technologies are considered, including wearable devices, virtual and augmented reality, mobile applications, video analysis and artificial intelligence. It is investigated how they improve the learning process by personalizing fitness programs and providing real-time feedback. The article also discusses the advantages of introducing such technologies into the educational process, such as increased motivation and access to resources, and problems arising during the introduction of technologies.

Ключевые слова: физическое воспитание; носимые устройства; виртуальная и дополненная реальность; мобильные приложения; видеоанализ; искусственный интеллект.

Keywords: physical education; wearable devices; virtual and augmented reality; mobile applications; video analysis; artificial intelligence.

Физическое воспитание играет жизненно важную роль в целостном развитии учащихся. Оно уделяет внимание не только физической подготовке, но и развитию социальных навыков, умению работать в команде и привитию привычек здорового образа жизни.

Технологии оказали значительное влияние на различные сферы образования, и физическое воспитание не является исключением. С быстрым развитием технологий сфера физического воспитания развивается, становясь интерактивной и более увлекательной.

Технологии предлагают инструменты, которые могут сделать физкультуру более актуальной и привлекательной для цифрового поколения: от совершенствования методов обучения до предоставления обратной связи в режиме реального времени. Поскольку учащиеся все больше привыкают к использованию технологий в своей повседневной жизни, их введение в систему физического воспитания гарантирует, что обучение будет интересным и эффективным. Рассмотрим, какие технологии помогают в обучающем процессе.

Носимые устройства

Одной из самых важных инноваций в области физического воспитания является появление носимых технологий. Такие устройства, как фитнес-трекеры, умные часы и пульсометры, изменили подход учащихся к физической активности.

Носимые устройства позволяют учащимся отслеживать уровень своей повседневной активности, частоту сердечных сокращений и количество сожженных калорий. Эти данные в режиме реального времени позволяют учащимся ставить личные цели и принимать обоснованные решения о заботе о своем здоровье.

Данные с носимых устройств могут использоваться для персонализации тренировочных программ, чтобы адаптировать их к индивидуальным целям и уровню физической подготовки. Отслеживание своего прогресса, а также соревнование со сверстниками развивает у учащихся чувство ответственности и дает мотивацию. Таблицы лидеров, основанные на результатах учащихся, могут создать здоровую конкурентную среду [1].

Виртуальная и дополнения реальность

В физическом воспитании можно применять технологии виртуальной и дополненной реальности. Они обеспечивают интересный опыт, который может улучшить процесс физического воспитания.

Виртуальная реальность может имитировать различные спортивные ситуации, позволяя учащимся отрабатывать навыки в контролируемых условиях. Например, студенты могут участвовать в виртуальных баскетбольных матчах и получать обратную связь от тренера в режиме реального времени.

Приложения дополненной реальности могут накладывать виртуальную информацию, в то время как учащиеся выполняют физические упражнения в реальных условиях. Например, предоставление учащимся визуальных подсказок во время тренировки по футболу может помочь им усовершенствовать технику ударов ногами [2].

Благодаря технологиям виртуальной и дополненной реальности учащиеся с ограниченными возможностями могут получать индивидуальный опыт, позволяющий участвовать в мероприятиях, которые в обычной ситуации случае могли бы быть нереализуемы.

Мобильные приложения

Появление смартфонов привело к появлению множества мобильных приложений, предназначенных для фитнеса и образования. Такие приложения могут стать ценными инструментом в физическом воспитании учащихся.

Они позволяют учащимся регистрировать свою физическую активность, следить за питанием и ставить цели тренировок. Данные приложений могут дать ценную информацию об образе жизни учащихся, способствуя формированию здоровых привычек.

Многие приложения предлагают тренировочные программы, которым могут следовать учащиеся. Включение их в программу физкультуры помогает учащимся заниматься фитнесом во внеурочное время [3].

Онлайн-обучение

Пандемия ускорила внедрение онлайн-обучения в образование, включая физическое воспитание. Преподаватели были вынуждены адаптировать тради-

ционные уроки физкультуры к онлайн-формату, что привело к внедрению инновационных методов обучения [4, 5].

Преподаватели могут создавать виртуальные тренировки по фитнесу, в которых учащиеся могут участвовать независимо от своего местоположения. Онлайн-платформы могут предоставить множество материалов, включая видео, статьи и программы тренировок, к которым учащиеся могут получить доступ в любое время и в любом месте. Это упрощает процесс образования.

Видеоанализ

Одним из наиболее эффективных инструментов улучшения результатов физического воспитания является технология видеоанализа, которая позволяет учащимся и преподавателям наблюдать за результатами занятий и оценивать их.

Записывая и анализируя выступления, преподаватели могут предоставлять обратную связь. Эта визуальная коммуникация может помочь учащимся понять свои сильные стороны и области, требующие улучшения.

Учащиеся также могут участвовать в экспертной оценке посредством анализа записанных выступлений. Данный метод способствует более высокому уровню вовлеченности, поскольку учащиеся могут обсуждать и критиковать методы друг друга. Видеоанализ предоставляет конкретные данные, которые учащиеся могут использовать для постановки конкретных целей и отслеживания своего прогресса с течением времени, способствуя подотчетности и мотивации [6].

Искусственный интеллект (ИИ)

ИИ активно внедряется в образовательные программы, включая физкультуру, предлагая возможности для индивидуального обучения.

ИИ может оценивать показатели успеваемости и составлять индивидуальные планы тренировок, подходящие для учащихся, помогая им совершенствоваться в своем собственном темпе. Он может анализировать данные, чтобы прогнозировать успехи учащихся и потенциальные проблемы, позволяя преподавателям контролировать процесс на ранней стадии и предлагать поддержку учащимся. Платформы, управляемые искусственным интеллектом, могут корректировать содержание и виды деятельности учащихся в зависимости от их успеваемости в режиме реального времени, обеспечивая им постоянную заинтересованность [7].

Преимущества инновационных технологий в физкультуре

Введение инновационных технологий в физическое воспитание дает учащимся множество преимуществ, таких как:

1. Повышенная вовлеченность: технологии создают интерактивную среду обучения, привлекая внимание учащихся и стимулируя интерес к физической активности.

2. Улучшенные результаты обучения: доказано, что персонализированный и адаптивный опыт обучения, поддерживаемый технологиями, способствует повышению успеваемости учащихся.

3. Решения, основанные на данных: доступность данных в режиме реального времени позволяет как преподавателям, так и учащимся принимать обоснованные решения о режиме тренировок, помогая оптимизировать усилия по достижению целей в области спорта.

4. Развитие навыков: благодаря внедрению технологий учащиеся могут приобрести навыки, которые будут актуальны на протяжении всей жизни.

Проблемы

Несмотря на захватывающие возможности, которые открывают технологии, существуют проблемы, которые необходимо решать. Например, не все учащиеся имеют доступ к новейшим технологиям, что приводит к различиям в опыте обучения.

Что касается экранного времени, в условиях растущей зависимости от технологий важно эффективно распределять экранное время, чтобы поддерживать здоровый баланс между цифровым взаимодействием и физической активностью.

Заключение

Инновационные технологии изменяют физическое воспитание учащихся, делая его более увлекательным, персонализированным и эффективным. Все эти инструменты – от носимых устройств до виртуальной реальности – позволяют учащимся самим заботиться о своем физическом здоровье и благополучии.

Несмотря на то что проблемы остаются, потенциал технологий для улучшения физического воспитания огромен. По мере того как преподаватели внедряют эти инновации, они прокладывают путь для нового поколения студентов, которые не только активны, но и обладают навыками и знаниями, необходимыми для поддержания здорового образа жизни на протяжении всей своей жизни. Использование инноваций в физическом воспитании имеет важное значение в воспитании будущего поколения, которое ценит хорошую физическую форму и здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бабаев, И. Д. Носимая электроника в физическом воспитании / И. Д. Бабаев, О. В. Илюшин // Вестник науки. – 2022. – № 12 (57). – С. 300–304.
2. Круподёрова, К. Р. Подготовка будущих учителей к использованию технологий дополненной и виртуальной реальности / К. Р. Круподёрова, Е. А. Гордеева, Д. Ю. Пичужкина // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-3. – С. 235–238.
3. Бондаренко, Е. И. Актуальность применения мобильных приложений для занятий физической культурой / Е. И. Бондаренко, И. Т. Хайруллин // Вестник науки. – 2024. – № 6 (75). – С. 1935–1940.
4. Бетанова, С. С. Физическая культура в онлайн режиме / С. С. Бетанова, А. Е. Борзова, О. И. Ваганова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 78-3. – С. 28–32.
5. Азимов, Л. А. Трудности онлайн-занятий по физическому воспитанию / Л. А. Азимов // Проблемы науки. – 2021. – № 2 (61). – С. 41–43.
6. Мифтахов, Р. Ф. Некоторые особенности изучения видеоанализа в спорте / Р. Ф. Мифтахов, М. И. Галяутдинов, А. М. Ситдилов / Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 207–210.
7. Сибгатулина, Ф. Р. Влияние искусственного интеллекта на физическую подготовленность студента транспортного университета / Ф. Р. Сибгатулина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – № 3. – С. 1–6.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В УЧЕБНОМ ГОДУ

И. П. Панова¹, Н. Е. Шаталов², К. С. Панов¹

¹ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация

²МБОУ СОШ с. Кузьминские Отвержки, Липецкий район, Российская Федерация

e-mail: kafedrasporta@mail.ru

В статье представлены результаты проведенного исследования по изучению динамики физической работоспособности первокурсников в течение учебного года. Практическая значимость настоящего исследования заключается в том, что полученный материал позволяет выявить причинно-следственные связи между физической работоспособностью обучающихся и объемом их двигательной активности. В нашем случае повышение объема двигательной активности до 4 часов в неделю за счет занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» повлекло за собой повышение работоспособности студентов.

The article presents the results of the conducted research on the dynamics of physical performance of first-year students during the academic year. The practical significance of this study is that the obtained material allows us to identify cause-and-effect relationships between the physical performance of students and the volume of their physical activity. In our case, increasing the volume of physical activity to 4 hours per week due to classes in the discipline "Elective courses in physical education and sports" led to an increase in the students' performance.

Ключевые слова: студенты; работоспособность; динамика; Гарвардский степ-тест.

Key words: students; performance; dynamics; Harvard step test.

Актуальность. Исследование динамики физической работоспособности студенческой молодежи за время обучения в вузе является одной из приоритетных задач вузовского образования на сегодняшний день. Полученные данные являются фундаментом для разработки системы мероприятий, направленных на смягчение и нивелирование негативного воздействия факторов окружающей среды, возрастающей интенсификация обучения и воздействия гиподинамии [3].

Сохраняя высокую работоспособность (умственную, физическую, психоэмоциональную), у студента появляется возможность легче адаптироваться к учебному процессу; повысить успеваемость; максимально усвоить нужную информацию; переключить свое внимание с одной деятельности на другую [1, 5].

Сегодня, к сожалению, на фоне снижения функциональной устойчивости организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, снижения адаптационных возможностей организма и прогрессирования заболеваний происходит и снижение работоспособности студентов.

По данным исследователей снижение работоспособности происходит на старших курсах обучения в вузе, когда двигательный режим студента уменьшается из-за отсутствия в этот период организованных учебных занятий по физическому воспитанию [4].

По нашему мнению, период обучения студентов на 1 курсе также должен являться объектом пристального внимания исследования. В частности, работы авторов показывают, что на сегодняшний день показатели состояния здоровья и физической подготовленности студентов, поступивших на обучение в высшие учебные заведения, неуклонно снижаются [2, 6].

Целью исследования является изучение динамики физической работоспособности обучающихся 1-го курса институтов нефизкультурного профиля в течение учебного года.

Методы исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе «ЛГПУ имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского». В исследовании принимали участие обучающиеся мужского и женского пола – студенты 1-х курсов. Возраст испытуемых составил $18,3 \pm 0,8$ года.

С целью определения уровня работоспособности студентов было проведено 3 контрольных среза – в сентябре, в декабре и в мае. Всего в обследованиях в 2023–24 гг. приняли участие 115 студентов (47 юношей+68 девушек). Данные студенты не посещали ни спортивные секции, ни фитнес-центры. Уровень работоспособности мы оценивали по результатам Гарвардского степ-теста – нашагивание на ступеньку в течение 4 мин. Темп выполнения нашагиваний задается метрономом.

Сразу после прекращения нагрузочной пробы измерялось ЧСС в интервале 1 мин – 1 мин 30 с, затем в интервале 2 мин – 2 мин 30 с и в интервале 3 мин – 3 мин 30 с. По продолжительности выполненной нагрузки в секундах (t) и ЧСС ($f_1+f_2+f_3$) высчитывался индекс Гарвардского степ-теста в условных единицах (ИГСТ) по формуле.

Результаты и их обсуждение. Динамика показателей пульсовых ударов (ЧСС) испытуемых представлена в таблице.

Таблица – Динамика показателей ЧСС при выполнении Гарвардского степ-теста

Испытуемые	ЧСС (уд/мин)			
	1-й контрольный срез		2-й контрольный срез	3-й контрольный срез
Юноши	f_1	$153,5 \pm 8,9$	$166,8 \pm 8,7$	$155,7 \pm 8,1$
	f_2	$149,7 \pm 10,1$	$159,7 \pm 9,1$	$149,8 \pm 9,1$
	f_3	$139,1 \pm 9,2$	$155,9 \pm 9,8$	$135,1 \pm 8,2$
Девушки	f_1	$155,6 \pm 9,8$	$167,8 \pm 8,9$	$151,6 \pm 8,9$
	f_2	$149,9 \pm 9,1$	$162,9 \pm 9,9$	$144,1 \pm 9,7$
	f_3	$142,9 \pm 10,1$	$158,5 \pm 9,6$	$132,8 \pm 8,9$

Примечание: f_1, f_2, f_3 – ЧСС_{восстановления}

Далее был рассчитан индекс ИГСТ по формуле:

$$\left| \text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2} \right|$$

В результате расчета мы получили следующую картину среднегрупповых показателей индекса студентов, представленную на рисунке.

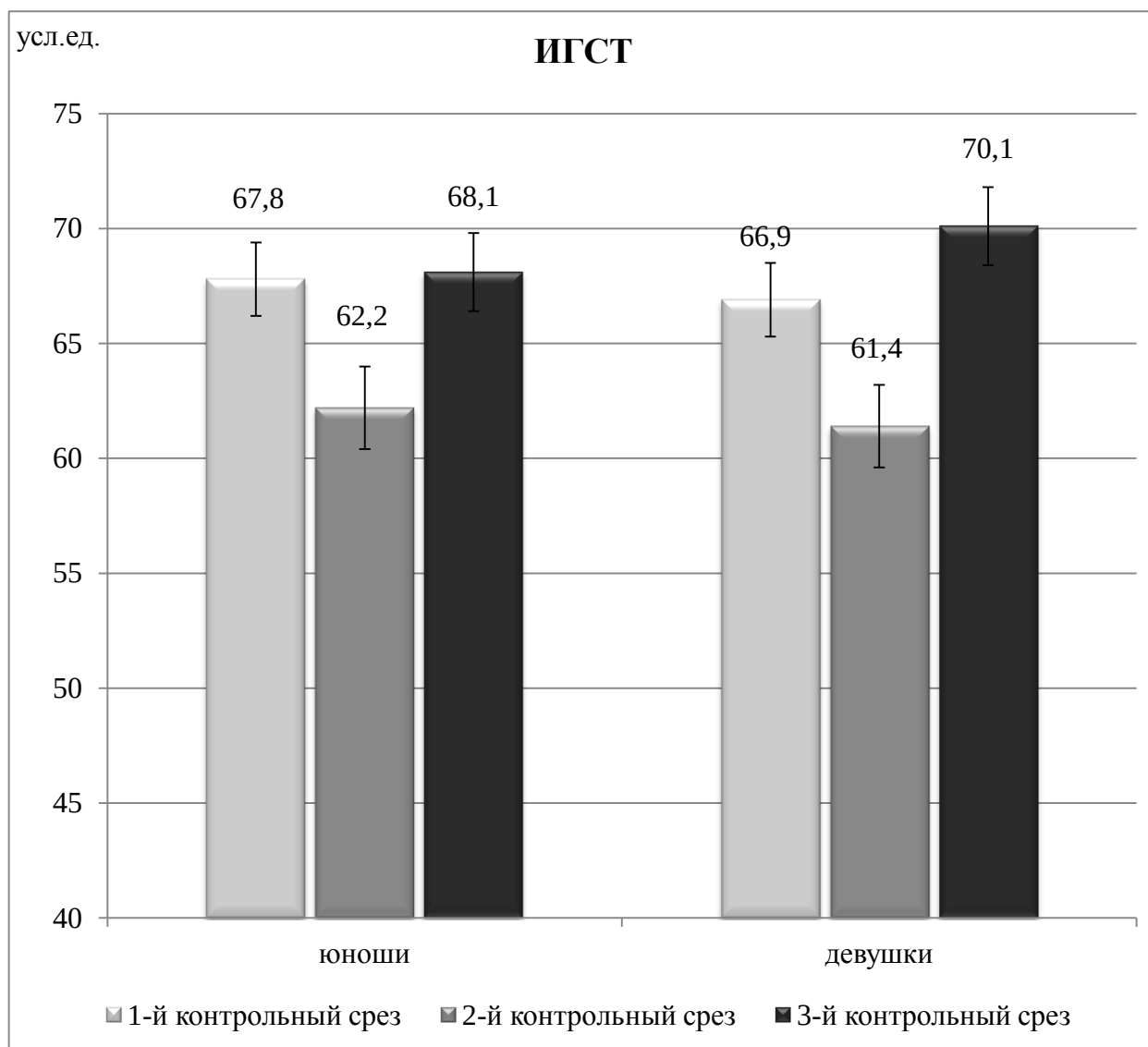


Рисунок – Показатели ЧСС студентов при выполнении Гарвардского степ-теста

В начале учебного года индекс Гарвардского степ-теста у юношей соответствовал значению $67,8 \pm 3,2$ усл. ед.; у девушек ИГСТ = $66,9 \pm 3,4$ усл. ед. Такие показатели свидетельствуют о среднем уровне физической работоспособности студентов.

За период обучения в I семестр (сентябрь-декабрь) мы наблюдаем ухудшение показателя ИГСТ как у юношей, так и у девушек на 8,3 % и 8,2 % соответственно. Отрицательная динамика показателя ИГСТ студентов носит достоверный характер при $p < 0,05$.

ИГСТ юношей стал соответствовать в среднегрупповом значении $62,2 \pm 3,7$ усл. ед.; у девушек ИГСТ = $61,4 \pm 3,4$ усл. ед. Такие показатели свидетельствуют об уровне физической работоспособности «ниже среднего».

Другими словами мы говорим о достаточно низких адаптационных возможностях сердечно-сосудистой системы (ССС) к напряженной тестирующей нагрузке, представленной в виде на шагивания на ступеньку.

По нашему мнению, такие данные связаны с тем, что у наших испытуемых за данный период отсутствовала организованная двигательная деятельность. В связи с тем, что в I семестре не предусмотрены учебные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» объем двигательной активности студентов был представлен лишь «бытовыми/хозяйственными» нагрузками.

Анализируя данные, полученные при третьем контрольном срезе, мы наблюдаем совершенно иную картину. За период II семестра динамика показателя ИГСТ носит уже позитивный достоверный характер. Произошло снижение ЧСС восстановления после выполнения теста, и соответственно индекс Гарвардского степ-теста улучшился. За период обучения в II семестре (январь-май) мы наблюдаем улучшение показателя ИГСТ как у юношей, так и у девушек на 9,5 % и 14,2 % соответственно.

ИГСТ юношей стал соответствовать в среднегрупповом значении $68,1 \pm 3,6$ усл. ед.; у девушек ИГСТ = $70,1 \pm 3,5$ усл. ед. Такие показатели свидетельствуют о среднем уровне физической работоспособности, а у девушек уровень практически приблизился к уровню «выше среднего».

Закключение. Полученный материал исследований позволяет нам выявить причинно-следственные связи между физической работоспособностью обучающихся и объемом их двигательной активности – чем ниже объем двигательной активности, тем ниже уровень физической работоспособности.

В нашем случае повышение объема двигательной активности до 4 часов в неделю за счет занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» повлекло и повышение работоспособности студентов.

Проведенный мониторинг подтверждает важность физической активности в поддержании высокого уровня физической работоспособности студентов, занимающихся преимущественно умственной деятельностью. Таким образом, необходимо корректирование учебного процесса по физическому воспитанию для студентов первого курса, особенно в начале учебного года. Возможно это лишь за счет внедрения в режим дня студентов различных физкультурных занятий внеурочной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Волынская, Е. В. Физиология физкультурно-спортивной деятельности: методические указания / Е. В. Волынская. – Липецк, 2024. – 80 с.
2. Миленина, М. А. Особенности физической подготовки студентов первого курса непрофильного вуза / М. А. Миленина, О. Е. Баркова, О. С. Ковалева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-studentov-pervogo-kursa-neprofilnogo-vuza>.

3. Панова, И. П. Влияние фитнес-йоги на адаптационные возможности организма студентов / И. П. Панова, Н. Е. Шаталов, К. С. Панов // Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Тула, 2024. – С. 184–187.
4. Панова, И. П. Исследование динамики физического здоровья и работоспособности студентов старших курсов в процессе обучения в вузе / И. П. Панова, С. Ф. Панов // Педагогический журнал Башкортостана. – 2022. – № 3(97). – С. 114–124.
5. Хазимухаметов, И. Т. Физическая работоспособность студентов в период обучения / И. Т. Хазимухаметов, Ш. А. Шамсутдинов // Экономика и социум. – 2023. – № 1-1(104). – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-rabotosposobnost-studentov-v-period-obucheniya>.
6. Ярошевич, И. Н. Комплексный анализ состояния здоровья студентов 1-го курса технического вуза / И. Н. Ярошевич // Вестник Ангарского гос. тех. ун-та. – 2015. – № 9. – С. 242–244.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ВОДНОГО ТРАНСПОРТА

С. В. Пахомова, Е. А. Малютина

*Сибирский государственный университет водного транспорта,
г. Новосибирск, Российская Федерация
e-mail: s.v.pahomova@nsawt.ru; malutinakaty1983@mail.ru*

В статье рассматриваются инновационные технологии, применяемые в Сибирском государственном университете водного транспорта (СГУВТ) в формировании здорового образа жизни и физическом воспитании студентов. Анализируются современные подходы к организации физической активности, внедрение цифровых технологий, а также программы, направленные на профилактику заболеваний и повышение уровня физической культуры среди молодежи.

The article discusses innovative technologies used at the Siberian state university of water transport (SSUWT) in the formation of a healthy lifestyle and physical education of students. The article analyzes modern approaches to the organization of physical activity, the introduction of digital technologies, as well as programs aimed at preventing diseases and improving the level of physical culture among young people.

Ключевые слова: студенты; инновации; здоровье; физическое воспитание.

Keywords: students; innovations; health; physical education.

Здоровье студентов является важным аспектом их успешной учебной деятельности и будущей профессиональной карьеры. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем стресса и малой физической активностью, университеты должны активно внедрять инновационные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию студентов. СГУВТ, как образовательное учреждение, осознает свою ответственность за формирование здорового образа жизни среди молодежи и активно работает в этом направлении.

В СГУВТ внедряются инновационные подходы к физической подготовке, основанные на использовании цифровых технологий и статистик. Применение разнообразных спортивных мобильных приложений, которые устанавливаются на телефон и электронные часы. Например, шагомер и пульсометр, основные и базовые приложения для мониторинга физической активности. Третий год обучающиеся и преподаватели университета принимают участие во всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий». В осеннем этапе 2024 г. выступали уже 6 команд университета [1]. Было вовлечено в участие более двухсот человек. Следующий этап таких соревнований планируется вес-

ной в апреле. Наш университет обязательно примет участие уже в большем количестве человек и команд. В данном проекте могут участвовать студенты с ослабленным здоровьем, студенты спортсмены и преподаватели вуза, чтобы поднять мотивацию студентов на собственном примере, тем самым повысить физическую активность. Данные технологии позволяют устанавливать цели, отслеживать свои достижения и получать персонализированные рекомендации от преподавателя.

Университет предлагает разнообразие и широкий спектр спортивных программ для повышения спортивного мастерства, укрепляя спортивные традиции победителей и призеров в соревнованиях различного уровня в секциях: баскетбол, волейбол, футбол, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, армрестлинг, легкая атлетика, лыжные гонки, единоборства (самбо, дзю-до, грекоримская борьба, бокс), плавание, шахматы, дартс, настольный теннис, бадминтон. В 2023 г. открылись новые спортивные секции – кибер спорт, фиджитал спорт. В календаре физкультурно-спортивных мероприятий университета 22 соревнования. Спортсмены университета принимают участие в более 40 спортивных мероприятиях городского, областного, регионального, всероссийского и международного уровня. Разнообразие спортивных программ позволяет каждому студенту найти занятие по душе и развивать свои физические способности.

В СГУВТ реализуют программы оздоровления и реабилитации, включающие занятия плаванием, атлетической гимнастикой, шахматами, дартсом, настольным теннисом, направленные на улучшение физического и психоэмоционального состояния студентов. Студенты имеют возможность посещать спортивные и оздоровительные секции в свободное от учебы время. Также присутствует возможность занятий по индивидуальному плану, который предварительно обсуждается с тренером-преподавателем. Эти программы помогают справляться со стрессом, повышают общую работоспособность, способствуют улучшению концентрации и поддерживают в человеке стремление к будущему развитию. Важным аспектом является также работа с психологами, кураторами групп, которые помогают студентам адаптироваться к учебному процессу и справляться с нагрузками.

В университете разработана и успешно реализуется система формирования физической культуры студентов, сочетающая в себе основные этапы учебного и тренировочного процессов. Разработаны учебные рабочие программы по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка» и «Адаптивная физическая культура». В 2009 г. на кафедре открылась первая учебная аудитория с необходимой учебной, методической литературой и мультимедийной техникой с экраном для показа учебных фильмов и презентационными материалами по преподаваемым дисциплинам. Таким образом, университет начал подготовку к введению в учебные занятия курса лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» [1].

Каждый семестр проводится мониторинг физической подготовленности и физического развития студентов. Выполняется анализ результатов и вносятся корректировки для дальнейшего роста и улучшения показателей физической активности. Благодаря таким методикам, студенты повышают внутреннюю уве-

ренность, мотивацию, улучшают свои физические качества, больше вовлекаются в процесс занятий физической культурой.

Для студентов с ограниченными возможностями и ослабленным здоровьем по медицинским показаниям, которые не могут выполнять все виды физических нагрузок, вместе с преподавателем разрабатывается индивидуальная программа занятий физической культурой. Они выполняют письменную работу (реферат), связанную с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и характером их заболевания. Составляют и обосновывают индивидуальные комплексы физических упражнений и доступных средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе) с учетом медицинских противопоказаний. Абсолютно для каждого студента, чьи возможности ограничены, появляется определенная оздоровительная программа.

Активно ведется пропаганда здорового образа жизни через организацию спортивных праздников, конкурсов, выездных мероприятий, лекций и семинаров по вопросам здоровья. Все больше студентов участвуют в акциях, направленных на повышение осведомленности о важности физической активности, правильного питания и здорового образа жизни. Это создает позитивный имидж и способствует формированию у студентов устойчивых привычек и нравственных взглядов.

Также стоит отметить, что университет активно участвует в государственных программах по физической подготовке «Спорт норма жизни», проведение мастер-классов «ЗаСамбо», «Зарядка с чемпионом», мероприятий по бегу «Полумарафон памяти А. Раевича», «Кросс наций», соревнования по сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО» «Знай наших» в поддержку СВО на Донбассе, проведенные в 2024 г. уже в третий раз. И многие другие соревнования по видам спорта создают условия для активного участия студентов и формирования командного духа.

Также СГУВТ активно сотрудничает с медицинскими учреждениями для проведения регулярных медицинских осмотров и консультаций по вопросам здоровья учащихся и преподавателей, есть свой лицензированный медкабинет. Каждый год студенты в добровольном порядке проходят определенные медицинские комиссии, сдают тесты, участвуют в акциях: тестирование на ВИЧ-инфекции, по донорству крови, где помимо сдачи крови, можно получить ее анализ.

Данные мероприятия, организованные Министерством Здравоохранения и самим руководством университета, позволяют студентам получать квалифицированные рекомендации и своевременно выявлять возможные проблемы со здоровьем. Внедрение программ профилактики заболеваний (соблюдая календарь вакцинации от различных заболеваний) и реабилитации способствует улучшению общего состояния студентов, укреплению морального духа и повышению их жизненного тонуса.

Инновационные технологии оздоровления и физической подготовки, внедряемые в Сибирском государственном университете водного транспорта, способствуют формированию у студентов устойчивых привычек к здоровому обра-

зу жизни. Активное участие в спортивных мероприятиях, использование цифровых технологий для мониторинга физической активности и программы оздоровления создают благоприятные условия для гармоничного развития студентов. В результате СГУВТ не только готовит высококвалифицированных специалистов в области водного транспорта, но и формирует здоровое и активное поколение, способное к эффективной деятельности в современном обществе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Байков, Е. П. Влияние учебных занятий по физическому воспитанию студентов СГУВТ на физкультурно-спортивную работу университета / Е. П. Байков, С. В. Пахомова, Е. А. Малютина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной области : VI Междунар. науч.-практ. конф. – 2024. – С. 71–74.
2. Пахомова С. В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ : метод. рекомендации / С. В. Пахомова. – Новосибирск : Новосиб. гос. акад. водного транспорта. – 2011. – 18 с.
3. «Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта / М-во спорта РФ. – 2023. – 120 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОБЛЕМ В РАЗВИТИИ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

В. А. Пегов, А. В. Матвеева

*Смоленский государственный университет спорта
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: pegwlad@rambler.ru*

В статье представлены результаты критического рассмотрения телесно-двигательного опыта детей в дошкольном возрасте и его влияния на формирования проблем развития у молодёжи. На основе феноменологического подхода и сравнительного анализа значимых характеристик особенностей телесного созревания детей в условиях технологической цивилизации и ключевых симптомов бронхиальной астмы, расстройств аутистического спектра, дислексии/дисграфии, синдрома дефицита внимания и гиперактивности обозначены направления исследования возможных взаимосвязей.

The article presents the results of a critical examination of the bodily and motor experience of children in preschool age and its impact on the formation of developmental problems among young people. Based on a phenomenological approach and a comparative analysis of the significant characteristics of the features of children's bodily maturation in the conditions of technological civilization and the key symptoms of bronchial asthma, autism spectrum disorders, dyslexia/dysgraphia, attention deficit hyperactivity disorder, the directions of research of possible relationships are outlined.

Ключевые слова: телесно-двигательный опыт; дошкольный возраст; проблемы развития; молодежь.

Keywords: bodily and motor experience; preschool age; developmental problems, young people.

Введение

Условия существования человека в современной цивилизации отличаются совершенно новыми и ставшими в жизни многих детей устойчивыми характеристиками. В недавнем масштабном исследовании душевного (психического) здоровья молодых людей в возрасте 18–24 лет отмечалось, что это первое поколение, у которого практически с самого рождения могли появиться персональные экраны [10]. Это означает, что у них радикальным образом изменился характер телесно-двигательного опыта, что не могло не сказаться на показателях их общего развития [6].

С другой стороны, с начала 2000-х гг. резко увеличивается процент детей, подростков и молодых людей, у которых проявляются самые различные проблемы развития, в частности, бронхиальная астма, дислексия/дисграфия, расстройства аутистического спектра, синдром дефицита внимания и гиперактивности и др. Величина этого процента в конкретных случаях уже приближается к тому рубежу, который в медицине обозначается, как эпидемия. Простое соот-

несение этих двух фактов неизбежно должно приводить как к вопросам научно-исследовательского характера, так и к практико-педагогическим.

Цель исследования

Выявить педагогические аспекты телесного созревания детей дошкольного возраста, способствующие формированию проблем развития (бронхиальной астмы, дислексии/дисграфии, расстройств аутистического спектра, синдрома дефицита внимания и гиперактивности) у молодого поколения.

Методы исследования

Феноменологический подход, сравнительный анализ, обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение

Феноменологический подход, введенный впервые в научную практику И. В. Гёте (в этом году было 275 лет со дня его рождения), предполагает такой способ описания феномена и его характеристику в различных условиях существования, который позволяет выявить первичные (сущностные) признаки [4]. Последующее затем сравнение этих первичных характеристик дает возможность выходить на предположения о взаимосвязях между внешне различными феноменами, но имеющими подобие в своих сущностных основаниях. В нашем случае это позволяет выстраивать перспективы дальнейших научных исследований предполагаемых взаимосвязей между особенностями телесно-двигательного созревания современных детей дошкольного возраста и растущим числом, а также ассортиментом проблем развития, которые проявляются у молодежи [5, 6].

Одни из наиболее распространенных проблем развития – бронхиальная астма, расстройства аутистического спектра, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), дислексия/дисграфия. Обратим внимание сразу на то, что первая проблема рассматривается чаще всего как сугубо медицинская, а следующие три как психоневрологические. То, что телесно-двигательный опыт детей в первое семилетие их жизни оказывается вне рассмотрения, вполне вписывается в парадигму того феномена, для которого мы использовали предварительное рабочее понятие «бестелесная педагогика», и который, в свою очередь, ведет к «телесной запущенности» подрастающего поколения [6].

Все четыре обозначенные проблемы, за исключением в какой-то степени бронхиальной астмы, находятся в поле достаточно острой дискуссии различных специалистов, начиная от полного отрицания самого существования данного заболевания и заканчивая столь широким *спектром* симптомов (детский аутизм так и обозначается официально, как «расстройства аутистического спектра (РАС)»), что специфика проблемы размывается настолько, что поиск лечебных средств становится крайне затруднительным. Это приводит также к тому, что различными специалистами и организациями в разных странах, даются совершенно отличные друг от друга оценки степени распространенности того или иного заболевания. Совершенно очевидно, что это связано как с самой методикой диагностики заболевания, так и понятными различиями в связи возрастными особенностями, спецификой образа жизни, культурными и прочими особенностями тех или иных стран

В такой ситуации нет смысла ссылаться на какой-то конкретный источник, так как ни один из них не является общепризнанным авторитетом по каждому конкретному заболеванию. Поэтому приведем ориентировочные диапазоны процента детей и подростков, у которых обнаруживаются исследуемые нами проблемы развития:

1. Бронхиальная астма (5–15 %).
2. Расстройства аутистического спектра (1–5 %).
3. Дислексия/дисграфия (5–15 %).
4. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (10–15 %).

При этом все чаще отмечается еще одинстораживающий феномен: существенно больший процент детей, у которых нет официального диагноза и полного габитуса того или иного заболевания, тем не менее имеет достаточно выраженными некоторые из симптомов какой-либо из этих проблем [2, 9].

Распознавание и диагностирование этих четырех болезней исторически разведено во времени. Уже в Древней Греции описываются заболевания (в частности, Гиппократом), связанные с затруднением дыхания и обозначаемые словом «ἄσθμα». Здесь же и указывается средство облегчения дыхания у лежащего больного – «ὀρθόπνοια» («ортопноэ»), буквально означающее «выпрямление/выправление дыхания», которое происходит, если пациента привести в выпрямленное положение (сидя или стоя). В самом начале XX в. русские ученые А. А. Манойлов и В. В. Голубев создают аллергическую теорию бронхиальной астмы [3].

На рубеже XIX–XX вв. термином «словесная слепота» был обозначен странный феномен – неспособность причитать слово, хотя ребенок его прекрасно видел. Загадочность это феномена состояла и состоит в том, что он проявляется у детей с нормальным или даже высоким интеллектом. Примечательно, что термины «дислексия» и «интеллект» происходят от одного корня, обозначающего способность читать. Другими словами, интеллектуальный человек в Древнем Риме и в Средние века – это тот, кто умел читать. Поэтому неумение читать всегда связывалось с низким интеллектом. Но у дислексиков нет проблем с интеллектом. Наряду с трудностями по владению способностью читать/писать, параллельно выделили еще две проблемы, не имеющие прямого отношения, к уровню развития интеллекта – дисграфию и дискалькулию. В западных странах все три диагноза нередко объединяют одним понятием «легастения».

В силу того что аутизм относился долгое время к психическим заболеваниям, то вопрос диагностирования данного заболевания в прошлом может носить только характер догадок у современных исследователей. Замкнутость человека, прожитая жизнь в одиночестве, трудность в установлении социальных контактов дают им основания делать утверждения о наличии аутизма у тех или иных знаменитых индивидуальностей, что, конечно же, носит сомнительный и зачастую конъюнктурный характер. Только в середине XX в. стала оформляться методика диагностирования детского аутизма, который со временем стал официально обозначаться как «расстройства аутистического спектра» [9].

Наконец, синдром дефицита внимания и гиперактивности также может быть обнаружен в некоторых описаниях клинических случаев в XIX в., а также в начале XX в. Но лишь в 30–40 гг. появляется термин «минимальная мозговая дисфункция» (ММД), которым обозначают относительно легкие нарушения поведения и проблемы в обучении. Очевидно, что данный термин мог носить только временный, рабочий характер в силу слишком широкого охвата всяческих дисфункций, с одной стороны, и, с другой стороны – крайне неопределенностью их степени «минимальная». Зная мощные компенсаторные возможности человеческого организма и мозга, в частности, непонятно, как минимальные дисфункции могут приводить к достаточно ярко выраженной проблеме дефицита внимания и гиперактивности. С 1994 г. вводится привычный диагноз СДВГ [11].

Итак, за исключением бронхиальной астмы, хотя и ее соотнесенность с аллергией включает в этот общий ряд, позволяет определить данные заболевания, как современные. При этом, конечно, достаточно обоснованным будет возражение, что в прошлом данные проблемы развития просто не диагностировались в силу разных причин: уровня медицинского знания, отсутствие массового школьного образования, высокой детской смертности и проч. Тем не менее в последние десятилетия, когда названные обстоятельства радикально поменялись, очевиден выраженный тренд на увеличение числа детей, имеющих данные проблемы.

Далее представлены результаты выявления педагогических аспектов телесного созревания детей дошкольного возраста, способствующих формированию каждой из четырех проблем развития как в раннем возрасте, так и у молодежи.

Бронхиальная астма

Среди всех имеющихся симптомов астмы обратим внимание на чувство сдавленности/стеснения в груди и удушающий кашель, которые могут быть вызваны аллергической реакцией организма. Как известно, аллергия (др.-греч. ἄλλος – другой, иной, чужой + ἔργον – действие), по сути, означает неспособность организма преобразовать («переварить») внешний мир в свой собственный. Внешний мир входит в наше тело в виде тех или иных субстанций; в наше душевное/психическое мир вторгается как информация. Не случайно мы используем слово «переваривать» (и ему подобные) не только для происходящего в телесной организации, но и для воспринятого душевно. Факты науки уже давно опровергли декартовский психофизический параллелизм, и не только на уровне соотношения «мозг – психика», но и на уровне «тело – психика». Тем не менее здесь еще присутствует мощная инерция, когда пытаются рассматривать телесные и психические процессы изолированно друг от друга. Поэтому несмотря на то что есть и наблюдения врачей, и научные исследования, которые обращают внимание на специфические психические состояния больных бронхиальной астмой – тревога, страхи, панические атаки [12, 17] – телесный опыт детей до семи лет и возраста начальной школы, остается вне круга причин, вызывающих данный недуг.

Следовательно, если не причинять, то, по крайней мере, усугублять уже имеющееся заболевание бронхиальной астмой могут те или иные характери-

стики телесно-двигательного опыта детей, который они получают в результате воспитания и образования (в семье, детском саду, школе). Например, аспект теплового воздействия на тело и душу ребенка. Как известно, печень новорожденного ребенка в два раза больше в относительных размерах, чем печень взрослого человека. Температура самой печени 38 °С, что необходимо как для переваривания пищи (преобразования чужой субстанции в субстанцию собственного тела), так для согревания тела в целом. Совершенно неслучайно слово «печень» является однокоренным со словом «печь/печка» (физическое тепло, которое в русской избе было адресовано детям и старикам) и словом «опека» (окружение ребенка заботой, «душевым теплом»). Два других слова, происходящих также от одного корня, «воспитать» и «пестовать» также указывают на ключевое значение для созревания ребенка опыта переваривания: на телесном уровне – пищи, на душевном уровне – информации («душевной пищи», как у М. Ломоносова «науки юношей питают»).

И с тем и с другим теплом у нынешних детей есть серьезные проблемы. Во-первых, наша цивилизация становится все более «холодной» в силу своей технологичности и нарастания синтетических материалов. Дети все меньше соприкасаются с природными объектами и природным, теплым материалом (дерево, шерсть, воск). Во-вторых, огромное количество информации, которую получают дети как вне дома, так и дома с различных экранных гаджетов. В подавляющем большинстве случаев эта та информация, которую душа ребенка не в состоянии «переварить». Дети вынуждены делать бесконечный «душевный вдох», «душевно задыхаясь» от все нарастающего вала информации. При этом у многих детей практически отсутствует здоровая двигательная активность, они не играют в подвижные игры.

Расстройства аутистического спектра

Характерные признаки РАС: проблема установления и поддержания взаимодействия с человеком, включая близких людей (которые так могут и не стать «близкими»); крайне зауженные интересы (в основном, в области технической сферы); повторяющиеся до навязчивости поведенческие действия. Одним из первых поставил диагноз «ранний детский (инфантильный) аутизм» Лео Каннер в 40-е гг. XX в. Под влиянием психоанализа он связал обнаруженный им феномен с тем, что у наблюдаемых им детей были холодные и интеллектуальные мамы. И хотя последующие исследователи ставили под вопрос данную причинно-следственную связь, она, тем не менее, примечательным образом обнаружилась несколько лет назад в США. О чем, например, говорит тот факт, что в районе так называемой Кремниевой долины (Silicon Valley) в пригороде Сан-Франциско обнаружена высокая концентрация детей с диагнозом аутизм. Существуют разные попытки объяснить данный факт – начиная от экологического загрязнения окружающей среды, наследственного вырождения и заканчивая фактором высокой образованности родителей детей-аутистов (т. е. уже обозначенный выше интеллектуализм) [13, 16]. Но нельзя не заметить, что Кремниевая долина – это место, где огромное количество чрезвычайно интеллектуально развитых людей (такого количества и такой концентрации не было ни в одну предшествующую эпоху) создают *виртуальную реальность*. Реаль-

ность, которая крайне *отчуждена* от человеческой реальности, и пребывание в которой отчуждает человека от самого себя [2, 9]. Здесь человек становится для себя *чужим*. Но не это ли и является сутью аутизма – радикальная отчужденность от собственной человечности, которая выражается коротким русским словом «Я»? Как известно, аутичные дети говорят о себе в третьем лице [9, 14], другими словами, о ком-то чужом.

Теперь мы опять можем посмотреть на телесно-двигательный опыт нарастающего числа детей во всем мире. Со все более раннего возраста этот опыт сводится к опыту пребывания у экранов или с экранами (с различными цифровыми гаджетами) [11, 15]. Ребенок в этой ситуации не просто обездвигивается, но его тело переводится в такую степень «функционального паралича», что ребенок дошкольного возраста, который должен прорабатывать свое тело, и через двигательную активность осваивать его, как собственное тело, тем самым, укрепляясь в своей самостоятельности/самости, вместо этого отчуждается от него. Следовательно, отчуждается и от самого себя, от своего сущностного «Я». Это многократно усиливается тем, что органы чувств ребенка, как часть его телесно-двигательного опыта, также будучи «захваченными» навязанными им впечатлениями с экранов, переходят в крайне пассивное состояние. Но для того чтобы происходила встреча человека с человеком на уровне восприятия, это восприятие должно быть активным, человечески деятельным [14].

Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Если обобщить всю детализированную симптоматику СДВГ, то это можно выразить короткой формулой: *хаос в восприятии* и *хаос в движении*. Дело не в том, что у детей обнаруживается не некий «дефицит внимания» или некая «избыточность движения». Проблема в том, что в верхнем головном полюсе человеческого тела восприятие информации у ребенка носит хаотичный, неупорядоченный характер. Возникает феномен погружения тела и души ребенка в «информационный шум». Именно это подавляет всякие попытки быть внимательным, иначе говоря, проявлять *внутреннюю активность*. И затем далее минует область «середины» – того промежуточного звена между восприятием и действием, которое отсутствует у животных, и которое у человека проявляется в преобладании процессов торможения над процессами возбуждения, где только и возможна осознанность и мышление, в том числе, рефлексия и саморефлексия – этот хаос в восприятии оказывается сразу в двигательной сфере. Чем меньше возраст детей, тем непосредственнее этот переход от головы к конечностям (другими словами, от восприятия к действиям). Информационный шум, таким образом, проявляется в шумном поведении детей.

Очевидно, что и здесь мы видим последствия тотального погружения органов чувств маленьких детей в опыт неконтролируемого и хаотичного потока информации, с которым они справиться не могут. И если это могло бы в какой-то степени компенсироваться телесно-двигательным опытом подвижных игр, замечательным образом упорядочивающих движения в пространстве и во времени, то, к сожалению, большая часть сейчас вообще не имеют опыта таких игр до школы [8]. Поэтому закономерно хаос в восприятии становится хаосом в движении.

Дислексия/дисграфия/дискалькулия

Как уже говорилось выше, на Западе нередко эти три диагноза объединяют под одним понятием «легастения». И в этом есть определенные основания. Если через запятую перечислить часть симптомов каждой из проблем – трудности с двигательными действиями во время подвижных игр, прыжков и бега; неуклюжесть в микромоторике и макромоторике; трудности с различением право-лево, впереди-позади, верх-низ (т. е. плохая пространственная ориентация); затрудненная различимость границ листа; зеркальное письмо; нарушенное чувство пройденного расстояния; сложности с координацией движений; потерянности во времени, – то очевидно, что у детей-легастеников есть проблемы в телесно-двигательном опыте. Еще в XIX веке И. М. Сеченов в книге «Элементы мысли» писал: «Я не могу, конечно, иметь в виду написать историю постепенного развития чисел; но, с другой стороны, в качестве исследователя, выставившего тезисом опытное происхождение внечувственного, обязан указать те элементы человеческого сознания, из которых могли возникнуть числа. Я ... покажу ..., что в разных чувственных сторонах акта ходьбы, этого наипривычайшего из явлений для человека, заключены элементы не только для построения чисел во всей их определенности, но также для измерения длин и небольших участков времени» [7, с. 351]. Примечательно и показательно, как переживают и рефлексиируют свой процесс мышления великие математики и физики. Анри Пуанкаре вспоминал: «Однажды вечером, вопреки своей привычке, я выпил черного кофе; я не мог заснуть; идеи теснились, я чувствовал, как они сталкиваются, пока две из них не соединились, чтобы образовать устойчивую комбинацию» [1, с. 139].

М. Terlouw обращает внимание на то, что дети-легастеники, как правило, не проходят полноценно в дошкольном возрасте три фазы двигательного развития, благодаря которым человек обычно и усваивает в детстве три пространственных направления [18].

Заключение

Таким образом, мы видим, что *качество* телесно-двигательного опыта современных детей дошкольного возраста если и не является непосредственной причиной увеличивающегося числа представителей молодого поколения, затронутого проблемами развития (бронхиальная астма, РАС, легастения, СДВГ), тем не менее вносит существенный вклад в их возникновение и усугубление.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адамар, Ж. Исследование психологии процесса изобретения в области математики / Ж. Адамар. – М. : Советское радио, 1970. – 152 с.
2. Вейс, Т. Как помочь ребёнку? / Т. Вейс. – М., 1991. – 168 с.
3. Гармаш, В. Я. История развития представлений о бронхиальной астме / В. Я. Гармаш, С. А. Куликов // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2018. – Т. 6. – № 2. – С. 298–307.
4. Гёте, И. В. Научные сочинения : в 3 т. / И. В. Гёте. – М.: Товарищество научных изданий КМК, 2014, 2017, 2023.
5. Констанди, М. Я тело, только тело. Исследование телесности, сознания и ампутированных конечностей / М. Костанди. – М. : АСТ, 2024. – 320 с.

6. Пегов, В. А. Педагогика, основанная на телесности человека. Критика бестелесной педагогики и современное телесное воспитание : монография ; в 2-х ч. / В. А. Пегов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020.
7. Сеченов, И. М. Элементы мысли / И. М. Сеченов. – СПб. : Питер, 2001. – 416 с.
8. Смирнова, Е. О. Игра и произвольность у современных дошкольников / Е. О. Смирнова, О. В. Гударева // Вопросы психологии. – 2004. – № 1. – С. 91-103.
9. Хольтцапфель, В. Дети, нуждающиеся в особом уходе / В. Хольтцапфель. – Калуга : Духовное познание, 1997. – 304 с.
10. Age of First Smartphone/Tablet and Mental Wellbeing Outcomes // Sapiens Lab. – May 15, 2023. – 26 p.
11. American Psychiatric Association. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder // Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). – Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. – P. 59–66.
12. Carr, R. E. Panic disorder and asthma / R. E. Carr // Journal Asthma. – 1999. – Vol. 36(2). – P. 143–152.
13. Gee, A. Californian autism clusters leave researchers baffled / A. Gee // World Report. – 2010. – October 30. – Vol. 376. – Iss. 9751. – P. 1451–1452.
14. Grandin, T. Thinking in pictures: and other reports from my life with autism / T. Grandin. – New York: Vintage Books, 1996. – 222 p.
15. Griffiths, M. D. Gambling addiction and its treatment within the NHS: A guide for healthcare professionals / M. D. Griffiths. – London : British Medical Association, 2007. – 45 p.
16. Krieger, L. M. Autism cluster found in Santa Clara County linked to parent education, not neighborhood toxins / L. M. Krieger. – San Jose Mercury News. – 01/05/2010.
17. Meuret, A. E. Hyperventilation in Panic Disorder and Asthma: Empirical Evidence and Clinical Strategies / A. E. Meuret, T. Ritz // International Journal Psychophysiology. – 2010. – October. – Vol. 78(1). – P. 68–79.
18. Terlouw, M. Legasthenie und ihre behandlung / M. Terlouw. – Verlag Freies Geistes leben, 1997. – 173 s.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ДОСУГА СТУДЕНТОВ

Ф. С. Перевышко

*Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: fasoliks@gmail.com*

В статье раскрывается роль воспитательной функции обучения и обосновывается ее важность для современного общества. Рассматривается досуговый аспект физического воспитания студентов, обосновывается необходимость его развития на фоне имеющихся проблем. Дается авторская классификация инновационных форм организации спортивного досуга молодежи. Приводятся примеры реализованных проектов спортивных досуговых мероприятий. Упоминаются возможные организаторы подобных мероприятий, выявляются проблемы в данной области намечаются пути их решения.

The article reveals the role of the educational function of learning and substantiates its importance for modern society. The leisure aspect of physical education of students is considered, the need for its development against the background of existing problems is justified. The author's classification of innovative forms of organizing sports leisure for young people is given. Examples of implemented projects of sports and leisure activities are given. Possible organizers of such events are mentioned, problems in this area are identified, and ways to solve them are outlined.

Ключевые слова: воспитательная функция; организационные формы, День рождения на катке; фитнес дискотека; экскурсия по спортивным объектам.

Keywords: educational function; organizational forms; Birthday party at the ice rink; fitness disco; tour of sports facilities.

Воспитательная функция, наряду с образовательной, социальной, научно-исследовательской является основой деятельности вуза [1]. В последние годы эта функция изменяется в контексте социальных преобразований, происходящих в обществе. И ее основная задача сейчас – это влияние на высшую школу в плане создание условий для развития личности студентов [2].

Воспитание студентов, в том числе и физическое, происходит в основном в стенах учебного заведения как во время учебного процесса, так и вне учебы. Также в поле деятельности воспитательных подразделений вузов входит проведение различных мероприятий. Но проведению досуга студентов уделяется недостаточное внимание именно с точки зрения воспитания вне стен вуза. Целью данного исследования является обобщение теоретических ведений практического опыта по выявлению новых инновационных форм досуговых мероприятий с акцентом именно на спорт, на физическое воспитание студентов.

Студенческий досуг во все времена является предметом обсуждений на разных уровнях. Сейчас с социальным развитием нашего общества, внедрением различных информационных технологий, увеличением организационных форм

и организаторов проведения свободного времени, а также и повышением доступности развлекательных мероприятий для широких масс населения, формы студенческого досуга также становятся весьма разнообразными. Но наряду с положительными тенденциями, существуют и проблемы. И главной проблемой является, как ни парадоксально, именно развитие новых информационных технологий. Для студенчества, как и для всей молодежи, здесь две опасности: это компьютерные игры, в которые молодежь «уходит», отвлекаясь от реальности, и особенно актуальная в последнее время проблема чрезмерного общения в социальных сетях. Существует опасность «ухода» из реального мира в мир виртуальный. Некоторым молодым людям общение в социальных сетях полностью заменяет живое общение. Здесь существуют проблемы не только проблемы социального, морального и психофизиологического характера, но и проблема, связанная с физическим здоровьем. Люди, проводящие много времени за экранами мониторов, а сейчас часто – и за экранами смартфонов, не гуляют, недостаточно двигаются, портят зрение. У них нарушается осанка, ухудшается кровоснабжение, нарушается тонус мышц, нарушается кровоснабжение. Поэтому необходимы современные, инновационные и достаточно интересные формы мероприятий, которые позволят заинтересовать таких молодых людей и постепенно уменьшить влияние описанных факторов.

По своему происхождению организационные формы проведения спортивного досуга не всегда являются полностью новыми. В настоящее время проводятся различные классические мероприятия, но в обновленном формате. Как примеры таких мероприятий можно привести любительские соревнования по различным видам спорта, культпоходы на спортивные мероприятия в качестве болельщиков, экскурсионные мероприятия, туристические походы, спортивные эстафеты, праздники, лекции о спорте и ЗОЖ, встречи со знаменитыми спортсменами и другие.

Вторая группа таких мероприятий – это мероприятия из других областей, адаптированные под физкультурно-оздоровительную направленность. Примерами таких мероприятий могут служить различные современные формы досуга, такие, как спортивные квесты, квизы, челенжи, баттлы, игры формата «Что? Где? Когда?» и другие.

И, наконец, практически новые формы спортивного досуга, появившиеся недавно, известные пока только узкому кругу молодежи, но уже стремительно набирающие популярность. В качестве примеров таких мероприятий хочется привести два мероприятия, апробированные автором.

Первое мероприятие – это Праздник с погружением участвующих молодых людей, которые в большинстве своем не являются спортсменами, в выбранный вид спорта. Как практическое применение – празднование Дня рождения на катке.

Спортивный день рождения проходит в компании друзей именинника, что создает заведомо дружелюбную и веселую атмосферу. Все вместе молодые люди выходит на лед. В дружеской атмосфере катаются, обмениваются опытом, поддерживают друг друга и обучают элементам из фигурного катания. Возможно проведение на льду веселых конкурсов и эстафет. Также на катке может

происходить поздравление именинника. Иногда такие мероприятия тщательно готовят и приглашают для их проведения профессионалов – профессиональных аниматоров или профессиональных инструкторов по фигурному катанию. В других случаях авторами и ведущими являются сами студенты, и часть мероприятия может представлять собой импровизацию. Фрагмент подобного мероприятия приведен на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Фрагмент спортивного досугового мероприятия
«День рождения на катке»**

Источник: фотография из личного архива автора

Помимо физкультурной практики и оздоровления, присутствуют доверительные отношения между ребятами, поэтому можно быстро научиться новому элементу. Молодежь длительное время проводят на катке, активно двигаясь. Поскольку всех их объединяет дружба, идет беседа. Иногда используется инвентарь для обучения катанию. Если каток находится на открытом воздухе, на катающихся действует сила природных факторов, свежий воздух. Такое отмечание праздника поддерживает физическую форму, помогает выполнять норму физической активности в день и поддерживает активную двигательную деятельность. Катание на коньках происходит с позитивными эмоциями, что в дальнейшем скажется на частоте занятий спортом.

После такого спортивного праздника останется большое количество положительных эмоций, после чего хочется снова прийти на каток или заняться другой физической активностью, чтобы вновь получить от данного занятия позитивные эмоции.

Вторая предлагаемая к рассмотрению инновационная форма спортивного досуга – фитнес-дискотека. Это формат активного праздника, где вместо танцев предлагаются фитнес упражнения. Вместо диджея процессом управляет фитнес-инструктор, который показывает движения и заряжает участников праздника на успех.

Участники активно используют инвентарь: гантели, коврик, бодибар, фитбол, скакалку. Фитнес-инструктор показывает упражнение на разные группы мышц, используя различный инвентарь. Все это происходит под энергичную музыку и с бодром посылом для участников мероприятия. Участники приходят в ярких спортивных костюмах, добавлять себе в образ ярких аксессуаров, что делает мероприятие действительно запоминающимся и торжественным. А вместо алкогольных напитков гостям предлагают воду с дольками лимона и апельсина, что способствует увеличению витаминов в организме и зарядке бодростью спортивных участников. Музыка тоже звучит праздничная, что придает шарму мероприятию – ведь участники не просто выполняют силовые упражнения, но делают это под праздничную музыку. Один из фрагментов описанного мероприятия запечатлен на рисунке 2.



Рисунок 2 – Фрагмент спортивного досугового мероприятия «Фитнес-дискотека»
Фотография с группы ВК Молодежный центр Охта: https://m.vk.com/pmc_ohota

Данный вид досуга приносит положительные эмоции, так как активное действие проводится под танцевальную музыку. У участников укрепляется мышечный корсет тела, появляется легкость, поддерживается тонус мышц и всего тела. Приобретается умение работать с инвентарем.

Разновидностью фитнес-дискотеки является фитнес-вечеринка. Это мероприятие, имеющую ту же направленность, что и фитнес-дискотека, но более насыщена оформительскими эффектами, более продолжительна по времени и включает элементы групповых игр, конкурсов и прочих элементов праздничных мероприятий. Также она более продолжительна по времени.

В качестве примера реализованного классического досугового мероприятия обновленного формата, а также адаптированного под спортивную область можно привести пример экскурсии по спортивным объектам Крестовского острова Санкт-Петербурга [3]. За основу берется классическая экскурсия, но на спортивную тематику. И помимо спортивной тематике видоизменяется формат проведения экскурсии. Поскольку на Крестовском острове в Санкт-Петербурге находится несколько спортивных объектов, но расстояния между ними достаточно большие, предлагается эту экскурсию сделать не пешеходной, а использовать перемещение на средствах индивидуальной мобильности – самокатах и сегвеях. Проводя мероприятие подобного формата, мы добиваемся и эффекта просвещения молодежи по спортивной тематике, и эффекта оздоровления, поскольку молодежь проводит время на свежем воздухе и занимается физической активностью. Также реализуется воспитательная и социальные функции, поскольку в процессе мероприятия молодые люди общаются и социально взаимодействуют. Также в процессе подготовки мероприятия реализуется научно-исследовательская функция, поскольку авторами и составителями подобных мероприятий также могут являться сами студенты.

В заключении хочется упомянуть об инициаторах и организаторах подобных мероприятий. Чаще всего организаторами спортивных досуговых мероприятий выступают сами студенты – индивидуально или группами.

Очень большую роль в организации досуга молодежи, и не только спортивного, в настоящее время играют подростковые клубы, молодежные центры, дома и дворцы молодежи. Ими иницируется и проводится большое число мероприятий для подростков и молодежи, в том числе и спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности.

Если говорить об организаторах от вузов, то, конечно, это добровольческие организации студенческого самоуправления, такие как Студенческий совет, различные клубы по интересам. Как правило, большую роль в воспитании студентов, в том числе и физическом, несут подразделения по воспитательной и социальной работе со студентами.

Но в этой сфере существует и ряд проблем. Не всегда администрация вузов относится положительно к подобным инициативам. Часто не хватает средств, помещений для проведения мероприятий. Конечно, есть исключения – в некоторых институтах и университетах есть большие спортивные залы, стадионы и целые спорткомплексы, в которых проводятся не только занятия по физкультуре, но и различные мероприятия. Но не везде это так. Поэтому, необходимо стремиться к большей вовлеченности администрации вузов в подобные процессы, строить новые стадионы и спортивные комплексы при вузах и развивать активность и дирекции, и студентов, и различных организаций в этом направлении.

Подводя итог, можно сделать следующие выводы.

1. Воспитание в вузах необходимо, несмотря на то, что большинство студентов вузов являются совершеннолетними. Ему должна отводиться очень большая роль, и методы и подходы к осуществлению образовательной функции вуза должны динамично меняться, отражая все изменения в обществе.

2. Физическое воспитание является одним из важных направлений воспитания, особенно в настоящее время. Физическое воспитание является важной

составляющей и тесно переплетается со всеми другими составляющими воспитательной работы.

3. Досуг студентов также является предметом рассмотрения в разрезе воспитательного воздействия. Качественному, полезному и интересному проведению свободного времени молодежи необходимо уделять повышенное внимание и самим студентам, и администрации вузов.

4. Существуют новые инновационные формы проведения спортивного досуга студентов. Они еще не очень известны, поэтому нужно их всячески популяризировать и способствовать их распространению.

5. Наряду с абсолютно новыми организационными формами проведения спортивного досуга студентов можно и нужно развивать и формы, базой которых являются традиционные мероприятия с привлечением новых элементов.

6. Перспективным является подход адаптации под спортивные досуговые мероприятия процессов из других сфер – культурной, исторической, научно-популярной и проч.

7. Формат занятий спортом на праздниках и в праздничной атмосфере вызывают позитивные эмоции, и молодые люди, чтобы снова получить эти позитивные эмоции, будут возвращаться в залы и заниматься физической активностью, что положительно скажется на их здоровье и общей физической культуре.

8. Организаторами подобных спортивно-досуговых и физкультурно-досуговых активностей являются сами студенты и объединения студенческого самоуправления, например, студенческие Советы, организации работы с молодежью; такие как подростковые и молодежные клубы, Дома и Дворцы молодежи.

9. Необходимо также привлекать администрацию вузов к такой деятельности в рамках воспитательной, социальной, научно-исследовательской работы со студентами, поскольку не во всех вузах существуют условия для реализации спортивных досуговых мероприятий (свободные помещения, спорткомплексы, спортзалы). Не всегда администрация университетов заинтересована в подобных проектах

10. Необходимо всячески развивать и поощрять развитие новых форм проведения физкультурного и спортивного досуга студентов на всех уровнях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Резник, Г. А. Развитие функций высших учебных заведений в условиях реформирования системы образования РФ [Электронный ресурс] / Г. А. Резник, М. А. Курдова // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 12. – Ч. 3. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2014/12/41852>. – (дата обращения: 08.12.2024).

2. Ковалева, А. И. Динамика воспитательной функции высшей школы в России / А. И. Ковалева. – Знание. Понимание. Умение. – 2021. – № 4. – С. 33–47.

3. Перевышко, Ф. С. Развитие активных форм молодежного туризма на примере экскурсии по Крестовскому острову / Ф. С. Перевышко, А. В. Федорова // Менеджмент XXI века: формирование суверенной системы образования российской федерации : материалы XXII междунар. науч.-практ. конф. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена., 2024. – С. 167–170.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ BIG DATA ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Г. Н. Попкович, В. С. Духович

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
email: galina.popkovich@mail.ru*

В статье исследуются возможности использования технологии Big Data для повышения эффективности физического воспитания студентов. Рассмотрены способы сбора и анализа данных о физической активности и состоянии здоровья в режиме реального времени, что позволяет персонализировать тренировочные программы и учитывать физиологические особенности каждого студента. Описаны преимущества применения носимых устройств и фитнес-приложений для мониторинга активности, а также их роль в раннем выявлении потенциальных проблем со здоровьем. Освещена практическая значимость технологии Big Data в учебном процессе, ее внедрение и способствование гибкому управлению учебными планами, созданию условий для формирования здорового образа жизни.

The article explores the possibilities of using Big Data technology to improve the effectiveness of physical education of students. The article considers ways of collecting and analysing data on physical activity and health status in real time, which allows personalising training programmes and taking into account the physiological characteristics of each student. The advantages of using wearable devices and fitness applications for activity monitoring are described, as well as their role in early detection of potential health problems. The practical significance of Big Data technology in the educational process, its implementation and promotion of flexible management of educational plans, creation of conditions for the formation of a healthy lifestyle are highlighted.

Ключевые слова: big data; мониторинг физической активности; индивидуализированные тренировочные программы.

Keywords: big data; physical activity monitoring; individualised training programmes.

Актуальность исследования обусловлена тем, что традиционные методы оценки физической активности (тесты и пробы на выносливость, силу, гибкость, контроль внешних объективных признаков состояния, самооценка своего состояния учащимися, контроль состояния по величине ЧСС) часто не дают полноты картины и не учитывают индивидуальные особенности студентов [2]. Технология Big data способна решить эти проблемы за счет использования широкого спектра данных, собираемых с носимых устройств (фитнес-трекеры, смарт-часы), сенсоров в тренажерах, мобильных приложений для фитнеса и даже платформ дистанционного обучения.

Целью исследования является оценка возможностей использования Big Data для мониторинга физической активности студентов, изучение преимуществ и вызовов, связанных с внедрением технологий больших данных в процесс физического воспитания, а также разработка рекомендаций по интеграции

Big Data в программы физического воспитания для повышения эффективности мониторинга и индивидуализации подходов.

Основополагающим для предпринимаемого исследования является описательный метод, включающий синтез, анализ литературы и источников по использованию технологий Big Data в здравоохранении, спорте и образовании и обобщение. В исследовании также применены методы поиска и анализа научно-методической литературы.

Результаты и обсуждение

Big Data – это структурированные, частично структурированные или неструктурированные большие массивы данных. Также под этим термином понимают обработку, хранение и анализ огромных объемов данных. То есть, когда у вас так много информации, что обычные методы работы с ней становятся неэффективными [1].

Использование технологии Big Data в физическом воспитании студентов открывает новые перспективы для повышения эффективности учебного процесса. Технологии больших данных позволяют вести более точный мониторинг физической активности студентов в реальном времени и разрабатывать индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие физиологические параметры и потребности каждого студента. В дополнение к этому появляется возможность выявления потенциальных проблем со здоровьем на ранней стадии, что позволяет оперативно применять меры профилактики. Динамическое обновление данных о прогрессе студентов также способствует корректировке учебных программ для повышения их результативности.

Использование технологии Big Data в физическом воспитании студентов открывает новые перспективы для повышения эффективности учебного процесса. Применение больших данных позволяет вести точный мониторинг физической активности студентов в реальном времени и разрабатывать индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие физиологические параметры и потребности каждого студента. Это также создает возможность выявления потенциальных проблем со здоровьем на ранней стадии, что позволяет своевременно принимать меры профилактики. Кроме того, динамическое обновление данных о прогрессе студентов способствует постоянной корректировке учебных программ, что повышает их результативность и адаптивность к потребностям студентов.

Для внедрения Big Data в физическом воспитании необходима соответствующая инфраструктура. Это включает в себя носимые устройства для сбора данных, системы для их обработки и квалифицированный персонал, способный интерпретировать данные и интегрировать их в учебный процесс. На начальном этапе внедрение можно начать с пилотных проектов, где студенты будут использовать фитнес-трекеры и другие устройства для сбора информации, а преподаватели смогут корректировать программы обучения на основании этих данных. Фитнес-браслеты и умные часы, такие как Fitbit, Garmin и Apple Watch, являются одними из самых популярных носимых устройств, отслеживающих параметры физической активности, такие как частота сердечных сокращений, количество шагов и интенсивность тренировок [2]. Мобильные фитнес-приложения, такие

как MyFitnessPal, Strava и Google Fit, позволяют составить индивидуальные программы физических тренировок с учетом влияния на определенные группы мышц, анализа выполняемой или планируемой физической активности и т. д. Они способны поддерживать интерес к выполнению регулярных физических тренировок.

Технология Big data подразумевает использование больших массивов данных, которые могут быть структурированными, полуструктурированными или неструктурированными, что требует особых методов хранения и обработки. В физическом воспитании Big Data позволяет анализировать физическую активность, оценивать уровень подготовки студентов на разных этапах учебного процесса, а также контролировать показатели здоровья и спортивных достижений. Современные специализированные устройства для профессиональных спортсменов, такие как велокомпьютеры и датчики для анализа техники бега, дают более точный и конкретный анализ тренировочной деятельности и помогают в построении индивидуализированных планов тренировок. Для реализации практической части исследования можно использовать компьютерную программу «Health correction», которая была разработана для автоматизации мониторинга физического состояния студентов и школьников. Программа выполняет несколько функций: Контроль и управление процессом физического воспитания – программа собирает и систематизирует данные о физическом развитии студентов, что позволяет отслеживать изменения их состояния и при необходимости корректировать учебные программы.

1. Создание и ведение базы данных – «Health correction» позволяет собирать и структурировать первичную статистическую информацию, что упрощает процесс анализа и обеспечивает сохранность данных.

2. Поиск и экспорт информации – благодаря удобному интерфейсу программа позволяет преподавателям быстро находить нужные данные и при необходимости экспортировать их для дальнейшей работы в других программах, таких как Microsoft Office Excel.

Программа «Health correction» отличается высокой информационной открытостью и гибкостью, что позволяет обновлять и расширять базу данных, не нарушая работу существующих модулей. Она собирает и анализирует такие показатели, как длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели артериального давления, частоту сердечных сокращений, жизненную емкость легких и результаты умственных проб. Программа сохраняет эти данные в базе, что позволяет преподавателям контролировать динамику развития студентов и при необходимости оперативно вносить коррективы в учебные планы.

Следует отметить, что в настоящее время работа над экспериментальным обоснованием и совершенствованием «Health correction» продолжается на базе кафедры теории и методики физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины», однако предварительные результаты апробации показали, что данная компьютерная программа является хорошим автоматизированным средством реализации мониторинга физического состояния студентов. Использование программы позволяет преподавателям разрабатывать индивидуализированные программы обучения и обеспечивать своевременную коррекцию учебного процесса на основе данных о

состоянии студентов. Программа также способствует улучшению взаимодействия между преподавателями и студентами, так как обеспечивает оперативную обратную связь и позволяет адаптировать учебный процесс к индивидуальным потребностям каждого студента [3].

Перед внедрением технологий больших данных в физическое воспитание важно учитывать не только методологические и технологические, но и экономические аспекты. Образовательные учреждения стремятся оптимизировать расходы и повысить эффективность своих программ, поэтому интеграция технологий больших данных должна быть обоснована не только с точки зрения улучшения образовательного процесса, но и с точки зрения экономической целесообразности. Оценка финансовых затрат и потенциальных выгод может помочь обосновать внедрение больших данных и понять, как такие инвестиции могут быть оправданы в долгосрочной перспективе.

Однако долгосрочные выгоды могут значительно перевесить затраты. Благодаря более точному мониторингу физического состояния учащихся образовательные учреждения могут оптимизировать медицинские расходы, своевременно выявляя потенциальные проблемы со здоровьем и направляя учащихся на профилактическое лечение. Таким образом, снижается риск заболеваний и улучшается общее физическое состояние учащихся, что, в свою очередь, может повысить посещаемость и успеваемость.

Кроме того, точные данные позволяют совершенствовать и адаптировать программы физического воспитания, делая их более эффективными. Это может повысить удовлетворенность студентов, снизить текучесть кадров среди тех, кто ориентирован на здоровье и спорт, и даже создать дополнительный фактор привлекательности для будущих абитуриентов. Также внедрение таких технологий может создать благоприятные условия для привлечения грантов и инвестиций, ориентированных на инновации в образовании и здоровье.

Будущее применения Big Data в физическом воспитании связано с развитием технологий и возможностью их интеграции в образовательные программы для повышения эффективности и персонализации обучения. В перспективе можно ожидать, что технологии искусственного интеллекта (ИИ) будут активно использоваться для анализа больших данных, собранных о физическом состоянии студентов. Это позволит автоматически разрабатывать индивидуализированные тренировочные программы и корректировать их в зависимости от текущего состояния здоровья и прогресса, значительно увеличивая результативность физического воспитания.

С развитием носимых устройств и сенсоров станут доступны еще более точные данные, включая информацию об уровне стресса, частоте дыхания, восстановлении после нагрузок и других параметрах, которые пока невозможно отследить с помощью серийно выпускаемых устройств. Это приведет к увеличению персонализации, что позволит выявлять отклонения в здоровье студентов на ранних стадиях и быстро реагировать на них.

Кроме того, технологии Big Data могут найти применение в прогнозировании и управлении здоровьем целого учебного заведения. Анализ данных позволит администраторам университетов предсказывать всплески заболеваемости

или снижение активности в определенные периоды и принимать соответствующие меры. Таким образом, интеграция больших данных и искусственного интеллекта в физическом воспитании может создать условия для формирования устойчивых здоровых привычек у студентов и стать важным инструментом для поддержания их здоровья и повышения уровня физической подготовки.

Заключение

Интеграция технологии Big Data в систему физического воспитания студентов открывает новые возможности для повышения качества учебного процесса и улучшения здоровья обучающихся. Постоянный анализ данных позволяет преподавателям детально отслеживать физическую активность студентов и разрабатывать программы, учитывающие индивидуальные особенности каждого. Это также способствует раннему выявлению проблем со здоровьем, что позволяет применять профилактические меры. Несмотря на необходимость инфраструктуры, и обученного персонала, пилотные проекты могут стать основой для дальнейшего распространения таких технологий в образовательных учреждениях.

Использование носимых устройств и приложений для отслеживания активности способствует более осознанному подходу студентов к своему здоровью, мотивируя их следить за своим физическим состоянием и прогрессом. Применение Big Data создает условия для корректировки учебных планов и обеспечивает персонализацию подхода, что помогает строить эффективный учебный процесс и способствует формированию у молодежи здорового и активного образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Big Data: что такое большие данные и где они применяются // Академия.— URL: <https://selectel.ru/blog/what-is-big-data/> (дата обращения: 02.11.2024).
2. Белентьев, С. А. Использование технологий и гаджетов для мониторинга физической активности и их влияние на результаты тренировок / С. А. Белентьев // Вестник науки. — 2024. — №6 (75). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tehnologiy-i-gadzhetov-dlya-monitoringa-fizicheskoy-aktivnosti-i-ih-vliyanie-na-rezultaty-trenirovok> (дата обращения: 09.11.2024).
3. Комкова, Н. А. Способы оценки двигательных компетенций / Н. А. Комкова // 79-я научная конференция студентов и аспирантов Белорусского государственного университета : материалы конф., Минск, 10–21 мая 2022 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. Г. Сафонов (гл. ред.) [и др.]. — Минск: БГУ, 2023. — Ч. 2. — С. 88–91.
4. Осипенко, Е. В. Использование компьютерной программы «Health correction» в процессе физического воспитания школьников и студентов / Е. В. Осипенко // Наука-2020. — 2016. — № 5. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-kompyuternoy-programmy-health-correction-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov-i-studentov> (дата обращения: 09.11.2024).

РОЛЬ И ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

И. И. Пугачева¹, А. П. Федоров¹, З. В. Соломенная¹, Ф. Ф. Соломенный²

¹ ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского»

² ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

email: chikalova74@yandex.ru

В статье рассматриваются основные причины и сферы применения искусственного интеллекта и машинного обучения в сфере спорта как драйвер и мощный инструмент развития, которые меняют правила традиционных игр, проникая во все аспекты спортивной индустрии, будь то анализ больших данных, предсказание травм, мониторинг или улучшение фанатского опыта. Определены основные направления внедрения искусственного интеллекта, а также рассмотрены негативные аспекты его применения в спортивной сфере.

The article examines the main causes and applications of artificial intelligence and machine learning in the field of sports as a driver and a powerful development tool that change the rules of traditional games, penetrating all aspects of the sports industry, be it big data analysis, injury prediction, monitoring or improving the fan experience. The main directions of the introduction of artificial intelligence are determined, as well as the negative aspects of its application in the sports field are considered.

Ключевые слова: спорт; искусственный интеллект; технологии; машинное обучение.

Keywords: sports; artificial intelligence; technology; machine learning.

Развитие технологий в XXI веке существенно изменило спортивную индустрию. Искусственный интеллект (ИИ) стал ключевым драйвером инноваций, влияя на все аспекты спортивной сферы. На сегодняшний день нейросети и искусственный интеллект широко применяются в сфере спорта. Они представляют собой вспомогательный инструмент для атлетов, тренеров, организаторов спортивных соревнований, судей, болельщиков и букмекеров. Технологии искусственного интеллекта и машинного обучения (МО) все чаще используются в спорте для повышения эффективности и результативности спортсменов, вовлечения болельщиков в процесс игры и оптимизации внутренних процессов. Анализ данных, прогнозное моделирование, виртуальная реальность и IT-технологии все больше и больше меняют подход к занятиям спортом. В Российской Федерации такие технологии стали появляться относительно недавно, однако уже сейчас существует множество разработок для российского спорта. Данная сфера является инвестиционно привлекательной, и этот интерес с годами будет только возрастать [1].

Рынок искусственного интеллекта (ИИ) в спорте сегментирован по компонентам, моделям развертывания, технологиям, сферам применения и др. В за-

висимости от компонента рынок делится на программное обеспечение и услуги. По моделям развертывания он делится на локальные и облачные. По технологиям он делится на машинное обучение, компьютерное зрение, аналитику данных и другие. По сферам применения он делится на планирование игр, игровые стратегии, повышение результативности, предотвращение травм, набор спортсменов и другие [5].

На основании данных компонентов, определены причины, ввиду которых искусственный интеллект применяется в современном спорте на рисунке 1:



Рисунок 1 – Причины использования ИИ в современном спорте

Повышение профессиональной результативности игроков. Предусматривается, что технологии искусственного интеллекта и машинного обучения могут помочь тренерам анализировать данные спортсменов и выявлять сегменты, требующие дополнительной работы. Анализируя такие данные, как статистика и биометрические данные с носимых устройств, алгоритмы искусственного интеллекта могут выявлять закономерности и предоставлять информацию, которая может использоваться для составления программ тренировок и игровых стратегий спортсменов.

Повышение вовлеченности болельщиков. В данном случае технологии искусственного интеллекта и машинного обучения могут использоваться для предоставления болельщикам персонализированных рекомендаций на основе их предпочтений и прошлых взаимодействий с командой или лигой.

Повышение операционной эффективности. Искусственный интеллект и машинное обучение можно использовать для оптимизации планирования, распределения ресурсов и управления внутренними процессами, что помогает командам и лигам работать как можно эффективнее.

Принятие решений на основе данных. Благодаря большому объему данных, получаемых в ходе спортивных мероприятий, технологии искусственного интеллекта могут обрабатывать и помогать спортсменам и командам принимать более обоснованные решения на основе анализа данных и прогнозного моделирования.

Конкурентное преимущество. Применение ИИ может обеспечить конкурентное преимущество командам и лигам, которые впервые внедряют их, позволяя принимать взвешенные решения и повышать свою эффективность в ходе проведения соревнований.

Далее были выявлены следующие направления применения ИИ в сфере спорта на рисунке 2:

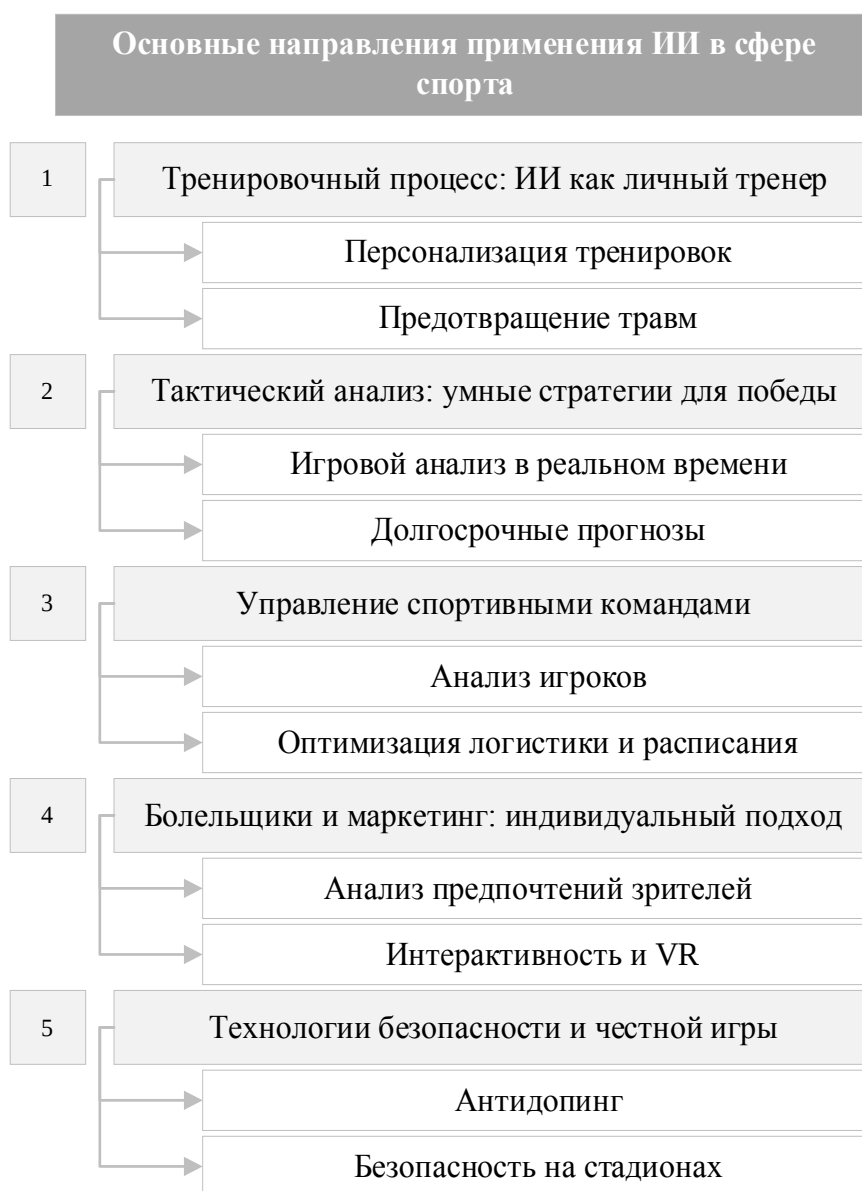


Рисунок 2 – Основные направления применения ИИ в сфере спорта

К первому направлению относятся тренировочный процесс, а именно применение ИИ как личного тренера и предотвращение травм. Первое предусматривает персонализацию тренировок, то есть современные системы на базе ИИ

способны адаптировать тренировочный процесс под каждого спортсмена. Они анализируют биометрию и результаты тестов, чтобы разрабатывать индивидуальные планы занятий и тренировок. К подобным технологиям можно отнести платформы анализа данных (Catapult, Zebra, MotionWorks) и биометрические сенсоры (WHOOP, Garmin). Во втором случае ИИ способен анализировать физическое состояние спортсмена в динамике и предсказывать вероятность получения травм. Нейросеть собирает данные через носимые устройства и биосенсоры и анализирует паттерны, в ходе чего алгоритмы выявляют перегрузки, приводящие к травмам. Например, в NBA команды используют платформу Second Spectrum, чтобы минимизировать травмы игроков и разрабатывать планы восстановления.

Вторым направлением можно считать тактический анализ и умные стратегии для достижения побед. К нему относят игровой анализ в реальном времени, когда искусственный интеллект анализирует команды и их соперников (к примеру, платформа SAP Sports One помогает тренерам футбольных клубов, таких как «Бавария», адаптировать тактику прямо во время матча), а также долгосрочные прогнозы, где искусственный интеллект помогает тренерам и аналитикам выявлять сильные и слабые стороны противников.

Следующим направлением – управление спортивными командами, а именно: анализ игроков при автоматизации процессов поиска и анализа потенциальных игроков при сокращении времени и затрат, что предусматривает сбор данных (видео-матчей, статистики, физиологических тестов) и оценку потенциала (оценка алгоритмами соответствия игрока стилю команды). Например, скаутская система AiScout [4], активно используемая футбольными клубами, позволяет обнаружить талантливых игроков среди сотен тысяч заявок. Сюда же можно отнести оптимизацию логистики и расписания, когда ИИ планирует графики тренировок, матчи и логистику, минимизируя издержки.

Четвертым направлением является индивидуальный подход. Здесь важно учитывать предпочтения зрителей. ИИ сегментирует аудиторию, анализируя данные о поведении болельщиков в социальных сетях и на спортивных площадках. К примеру, Amazon Web Services (AWS) помогает Формуле-1 предоставлять фанатам персонализированный контент, например, прогнозы гонок и эксклюзивные данные [6]. Сюда же отнесем интерактивность и виртуальную реальность (VR). ИИ позволяет создавать более интерактивные и погружающие форматы для болельщиков, например VR-очки с анализом данных в реальном времени, а также чат-боты для взаимодействия с фанатами.

Пятое направление – технологии безопасности и честной игры, а именно антидопинг и безопасность на стадионах, где системы видеонаблюдения с ИИ выявляют подозрительное поведение и предотвращают инциденты [5, 2].

Стоит также отметить, что помимо положительных сторон, применение искусственного интеллекта имеет ряд проблем. К ним относятся следующие:

- высокая стоимость внедрения. Разработка, внедрение и поддержка ИИ-систем требуют значительных финансовых вложений. Многие команды и спортивные организации, особенно на низком уровне, не имеют доступа к таким технологиям из-за ограниченного бюджета;

– конфиденциальность и безопасность данных. Сбор и обработка данных спортсменов несут в себе серьезные риски, такие как угрозы кибератак (хакеры могут украсть данные об игроках, стратегиях или результатах тестов, что нанесет ущерб репутации команд);

– угрозы заменой человеческого фактора. Превалирование технологий над интуицией вызывает риск того, что тренеры будут полагаться на алгоритмы, теряя собственное видение игры. Сюда же можно отнести проблемы справедливости, а именно некоторые команды, использующие ИИ, могут получить технологическое преимущество перед соперниками, что ставит под сомнение честность соревнований;

– ограничения технологий и качество данных. ИИ работает только так, как хорошо обучены алгоритмы и собраны данные. Если данные имеют ошибки, это может привести к неправильным выводам. Здесь же стоит отметить трудности в обработке сложных игровых ситуаций. Например, в командных видах спорта, таких как футбол или хоккей, алгоритмы иногда не могут учитывать все нюансы взаимодействий игроков;

– сопротивление изменениям, низкая квалификация персонала и отсутствие опыта работы с ИИ. Тренеры, врачи и администраторы не всегда готовы или способны использовать сложные аналитические инструменты, при этом многие спортсмены и специалисты предпочитают традиционные методы и сопротивляются нововведениям [2, 5].

На основании выделенных нами проблем, мы можем представить ряд решений, способных так или иначе повлиять на цифровизацию спорта. К ним относятся:

– снижение стоимости, а именно разработка бюджетных решений, доступных для более широкого круга пользователей;

– повышение прозрачности (установление этических стандартов и регулирование использования данных);

– обучение специалистов (курсы и тренинги для тренеров и игроков);

– разработка законодательной базы (создание международных норм для использования ИИ в спорте);

– масштабируемые технологии (упрощение ИИ-инструментов для внедрения в любительский спорт).

Однако наряду с достижениями внедрение ИИ сталкивается с рядом вызовов. Высокая стоимость технологий, конфиденциальность данных, этические аспекты и ограниченная доступность для массового спорта создают барьеры на пути к повсеместному использованию. Эти вопросы требуют системного подхода и совместной работы всех участников спортивной индустрии.

Таким образом, искусственный интеллект стал неотъемлемой частью современного спорта, открывая перед спортсменами, тренерами, аналитиками и болельщиками уникальные возможности. Технологии на базе ИИ уже сейчас меняют подход к тренировкам, соревнованиям и управлению спортивными процессами.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мануйленко, Э. В. Использование технологий искусственного интеллекта в спорте / Э. В. Мануйленко, А. А. Тащиян, А. С. Созаева // Экономика и управление в спорте. – 2025. – Т. 5, № 1. – Дата доступа: 03.12.2024.
2. AI Solutions for Business Growth | Ai Smart Hub [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://aismarthub.site/>. – Дата доступа: 03.12.2024.
3. AiScout for Clubs | Find More Talent, Faster [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ai.io/clubs>. – Дата доступа: 03.12.2024.
4. Artificial Intelligence and Machine Learning Technologies in Sports [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.geeksforgeeks.org/artificial-intelligence-and-machine-learning-technologies-in-sports/>. – Дата доступа: 03.12.2024.
5. Artificial Intelligence in Sports Market Research [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.alliedmarketresearch.com/artificial-intelligence-in-sports-market-A12905>. – Дата доступа: 03.12.2024.
6. How AWS is using AI to bring Formula 1 fans closer to the race [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.aboutamazon.com/news/aws/f1-ai-insights-grand-prix>. – Дата доступа: 03.12.2024.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИНТЕГРАЦИИ ГИБРИДНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РЕГИОНОВ С НЕСТАБИЛЬНОЙ СИТУАЦИЕЙ

И. И. Пугачева¹, А. П. Федоров¹, З. В. Соломенная¹, Ф. Ф. Соломенный²

¹ ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского»

² ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
email: chikalova74@yandex.ru

В статье рассматриваются современные вызовы и перспективы внедрения гибридных образовательных технологий в преподавание дисциплины «Физическая культура» в условиях нестабильной социально-экономической и геополитической ситуации. Акцент сделан на синтезе дистанционных и традиционных форм обучения для сохранения ключевых образовательных и социальных аспектов дисциплины. Представлены аналитические данные о проблемах доступа к ресурсам, организации практических занятий и социализации студентов в рамках гибридного подхода. Предложены новые методические решения для повышения эффективности преподавания, включая разработку мобильных приложений, внедрение адаптивных платформ и проведение виртуальных мероприятий.

The article examines the current challenges and prospects for the introduction of hybrid educational technologies in the teaching of the discipline «Physical Culture» in an unstable socio-economic and geopolitical situation. The emphasis is on the synthesis of distance learning and traditional forms of learning in order to preserve the key educational and social aspects of the discipline. Analytical data on the problems of access to resources, organization of practical classes and socialization of students within the framework of a hybrid approach are presented. New methodological solutions have been proposed to improve the effectiveness of teaching, including the development of mobile applications, the introduction of adaptive platforms and the holding of virtual events.

Ключевые слова: гибридное обучение; физическая культура; инновационные технологии; студенты; социализация.

Keywords: hybrid learning; physical education; innovative technologies; students; socialization.

Современная система высшего образования переживает период кардинальных перемен, обусловленных глобальными вызовами, требующими пересмотра традиционных подходов к организации учебного процесса. Особенно остро эти перемены проявляются в регионах с нестабильной социальной, экономической и политической ситуацией, а именно в новых субъектах Российской Федерации, где ограниченный доступ к традиционным формам обучения создает дополнительные барьеры. В сложившихся поистине сложных условиях особую значимость приобретает преподавание дисциплины «Физическая куль-

тура», которая, выходя за рамки сугубо образовательных задач, выполняет социально-педагогическую миссию, способствуя формированию навыков здорового образа жизни, психофизической устойчивости и успешной адаптации студентов. Однако, безусловно, массовый переход к дистанционному формату обучения заметно усложнил реализацию этих функций, требуя нового подхода к преподаванию данной дисциплины. На фоне глобальных кризисов, включая пандемию COVID-19, геополитические напряжения и локальные конфликты, система образования столкнулась с необходимостью внедрения инновационных методов преподавания.

Особенность физической культуры заключается в ее практической ориентации, требующей активного участия обучающихся. Невзирая на этот факт, переход на дистанционное обучение выявил многочисленные ограничения: от инфраструктурных проблем до социальной изоляции, что делает актуальным изучение гибридных образовательных технологий как потенциального решения данных трудностей.

В этой связи цель исследования – выявление ключевых проблем дистанционного преподавания физической культуры и разработку комплексного подхода к их решению. Для достижения поставленной цели проведен анализ существующих проблем, связанных с дистанционным обучением физической культуре, исследованы цифровые инструменты и платформы, используемые в преподавании, разработаны и апробированы рекомендации по интеграции гибридных технологий, а также оценена их эффективность с точки зрения образовательных, социальных и психофизиологических показателей студентов.

Для реализации поставленных задач используется сочетание качественных и количественных методов, включающее контент-анализ образовательных программ и платформ, сравнительный анализ международных практик преподавания физической культуры, моделирование образовательных процессов с учетом специфики дисциплины.

Прежде всего, следует отметить, что среди основных проблем дистанционного преподавания, особенно актуальных для дисциплины «Физическая культура», выделяются инфраструктурные ограничения, социальная изоляция и технологические барьеры. Безусловно, вышеизложенная проблематика особенно приобретает значимость в контексте физической культуры, поскольку в данном случае практическая составляющая обучения играет ключевую роль. В этой связи ограниченность пространства для занятий и отсутствие специализированного оборудования становятся – это поистине серьезное препятствие для полноценного освоения учебного материала. При этом данный факт в особенности остро ощущается в условиях городской среды, где большинство студентов проживают в квартирах с ограниченным свободным пространством. Так, данное обстоятельство накладывает существенные ограничения на выполнение физической активности и качество практических занятий, что, в свою очередь, затрудняет достижение образовательных целей дисциплины.

Следует в данном контексте сделать акцент на том, что социальная изоляция – это неотъемлемое следствие дистанционного формата обучения, которое, бесспорно, оказывает негативное воздействие. Как известно, в традиционной

образовательной среде дисциплина «Физическая культура» способствует не только физическому развитию, но и социализации студентов, формированию навыков командной работы, лидерства и взаимопомощи. Однако удаленное обучение исключает возможность прямого взаимодействия между участниками образовательного процесса, что снижает мотивацию студентов, способствует росту отчуждения и препятствует развитию межличностных навыков, которые являются не менее важной частью образовательного процесса [1, с. 127].

Помимо всего вышеизложенного, замечен существенный недостаток цифровых навыков у преподавателей, использование устаревших образовательных платформ и ограниченный доступ студентов к высокоскоростному интернету, что, в возникших реалиях является значительными препятствиями для успешной реализации дистанционного формата. Так, многие преподаватели, не имея достаточной подготовки к работе в цифровой среде, испытывают трудности с адаптацией своих методик к новым условиям [3, с. 138]. Это затрудняет взаимодействие со студентами и снижает качество образовательного процесса. Однако есть и другая не менее важная проблематика – у студентов, особенно в регионах с ограниченной инфраструктурой, могут отсутствовать базовые технические средства, необходимые для полноценного участия в дистанционном обучении.

Вследствие этого, учитывая вышеизложенные проблемы, следует рассмотреть гибридное обучение как некий спасательный круг в связи с возникшей ситуацией в новых регионах. Гибридное обучение, представляющее собой сочетание традиционных и цифровых форматов, способно минимизировать вышеизложенные недостатки и преодолеть различные ограничения, присущие дистанционному обучению. Данный подход включает очные модули для проведения практических занятий, требующих наличия специального оборудования и прямого взаимодействия студентов, а также онлайн-компоненты, обеспечивающие теоретическую подготовку и индивидуальную работу. Предложенный синтез позволяет сохранить ключевые элементы дисциплины «Физическая культура», обеспечивая при этом гибкость образовательного процесса.

Учитывая также цифровизацию всех процессов жизнедеятельности, можно предположить, что использование мобильных приложений с элементами геймификации также может быть важной составляющей гибридного подхода. Подобного рода приложения могут мотивировать студентов к выполнению заданий через игровые механики, как, например, соревнования по выполнению упражнений или достижение определённых физических результатов. Отметим, что это не только может повысить интерес студентов, но и будет способствовать укреплению их дисциплины и ответственности за собственный прогресс. Виртуальные спортивные симуляторы в современных реалиях становятся еще одним перспективным инструментом, позволяющим моделировать различные спортивные ситуации и создавать условия для участия в виртуальных соревнованиях, что, в свою очередь, открывает новые возможности для практического освоения дисциплины даже в условиях ограниченного физического пространства.

Также стоит отметить, что в гибридной модели трансформируется не только роль студента, но и преподавателя. Так, если в традиционной образовательной системе он выступает главным источником знаний, то в условиях гибридного подхода его функции смещаются в сторону фасилитации, координации и мотивации. В этой связи преподаватель становится наставником, направляющим студентов в их образовательном процессе, помогая им эффективно использовать цифровые инструменты и поддерживая их вовлечённость.

Для успешной реализации этой роли преподавателям необходимо регулярное обучение новым методикам и технологиям, а также доступ к современным цифровым инструментам. Важно также создание систем поддержки, где преподаватели могут обмениваться опытом и лучшими практиками, способствует повышению их профессиональной компетентности.

Исходя из вышеизложенного, применение гибридного подхода позволяет сохранить социальные и образовательные аспекты дисциплины «Физическая культура», которые особенно важны для формирования всесторонне развитой личности. Анализ показывает, что внедрение гибридных технологий не только повышает вовлеченность студентов, но и улучшает их психофизическое состояние, несмотря на ограничения дистанционного обучения. Это подтверждает значимость такого подхода как перспективного направления модернизации образовательного процесса.

В связи с этим для успешной реализации гибридного подхода рекомендуется создание образовательных платформ, интегрирующих видеоматериалы, интерактивные задания и виртуальные тренажеры. Данные платформы позволяют студентам не только осваивать теоретические аспекты дисциплины, но и получать практические навыки в условиях, максимально приближенных к реальным. Разработка мобильных приложений для мониторинга физической активности студентов также становится важным элементом. Предполагается, что данные приложения могут включать функции отслеживания прогресса, планирования тренировок и оценки результатов, что способствует повышению ответственности студентов за свое физическое развитие.

Также следует обратить внимание на возможную организацию онлайн-сообществ, где студенты могут взаимодействовать друг с другом, делиться успехами и участвовать в совместных проектах, способствует развитию их социальных и коммуникативных навыков. Такие сообщества также создают дополнительные возможности для вовлечения студентов в образовательный процесс и повышения их мотивации. Подготовка преподавателей к работе с гибридными технологиями является еще одним важным аспектом. Регулярное проведение обучающих курсов и семинаров, направленных на повышение цифровой грамотности и знакомство с инновационными методиками, позволяет педагогам эффективно адаптироваться к изменениям.

Таким образом, интеграция гибридных технологий в преподавание физической культуры открывает новые перспективы для образовательного процесса, позволяя преодолеть традиционные ограничения дистанционного формата. Этот подход отвечает требованиям современного образования, обеспечивая сохранение ключевых ценностей дисциплины и ее значимости в условиях гло-

бальных кризисов. Внедрение гибридных технологий будет способствовать значительной модернизации образовательной системы, создавая условия для формирования у студентов не только профессиональных, но и личностных качеств, что особенно важно в эпоху цифровой трансформации и глобальной нестабильности.

Анализ подтверждает, что внедрение гибридных технологий повышает вовлеченность студентов и улучшает их психофизическое состояние, несмотря на ограничения дистанционного обучения. Рекомендуется создание образовательных платформ, интегрирующих видеоматериалы и виртуальные тренажеры, разработка мобильных приложений для мониторинга физической активности, организация онлайн-сообществ для взаимодействия студентов и подготовка преподавателей к работе с гибридными технологиями. Интеграция гибридных технологий в преподавание физической культуры открывает новые перспективы для образовательного процесса, позволяя преодолеть традиционные ограничения дистанционного формата. Этот подход отвечает требованиям современного образования и обеспечивает всестороннее развитие личности, что особенно важно в условиях глобальных кризисов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ельцова, В. А. Влияние средств массовой информации на формирование у студентов мотивации к физической культуре / В. А. Ельцова, Л. Д. Рыбина // *Фундаментальные и прикладные аспекты развития современной науки : сб. науч. ст. по материалам Междунар. науч.-практ. конф.* – Уфа, 2020. – С. 305–309.
2. Зайцева, Н. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н. В. Зайцева, Ю. В. Кульчицкая // *Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. 13 мая 2020 г. : Белгород : АПНИ, 2020.* – С. 125–129.
3. Савина, С. В. Динамика влияния средств массовой информации и интернет на трансформацию социокультурных ценностей молодежи / С. В. Савина // *Право и практика.* – 2014. – № 2. – С. 96–104.
4. Чедова, Т. И. Перспективы дистанционного обучения в вузе и реализация дисциплины «Физическая культура» / Т. И. Чедова // *Современные проблемы науки и образования.* – 2022. – № 1.
5. Щенкова, И. П. Проблемы дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» / И. П. Щенкова // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук.* – 2020. – № 5-3.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОСКОВСКОМ ГОРОДСКОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

С. Ю. Размахова, С. Н. Русанова, Д. Р. Борисовец

*Московский городской педагогический университет,
г. Москва, Российская Федерация*

Razmakhova@mgpu.ru, Rusanovasn@mgpu.ru, Borisovecdr@mgpu.ru

В статье рассматриваются вопросы отношения студентов разных институтов МГПУ к занятиям элективного курса по физической культуре. Двигательная активность студентов изучалась с помощью метода анкетирования. В статье представлена информация предпочтения студентов к выбору формы реализации занятий, развитию физических качеств, мотивации и интенсивности нагрузок, а также определены причины, мешающие заниматься двигательной активностью.

The article discusses the attitude of students of different institutes of Moscow State Pedagogical University to the classes of an elective course in physical education. Students' motor activity was studied using a questionnaire method. The article provides information on students' preferences for choosing the form of implementation of classes, the development of physical qualities, motivation and intensity of loads, as well as identifies the reasons that prevent them from engaging in physical activity.

Ключевые слова: двигательная активность; студенты; физическая культура; приоритеты; медицинские группы.

Keywords: locomotor activity; students; physical education; priorities; medical groups.

Введение

В современном обществе большое внимание уделяют вопросу двигательной активности населения, так как повсеместная цифровизация повышает внимание к интернет-общению и тем самым значительно снижает двигательную деятельность человека. Вовлечение студенческой молодежи в активные и систематические занятия является главной задачей государства.

Данная проблема особо остро наблюдается у студентов при выборе элективных направлений, так как студенты испытывают большую психоэмоциональную нагрузку [2, 3, 4]. Двигательная активность студентов минимальна, что может негативно сказываться на состоянии здоровья. Тем более переезды в больших городах от места учебы до дома и обратно могут составлять по 3–4 часа в день, и в большей степени в сидячем или стоячем положении. Вполне очевидно, занятия физической культуры являются важным компонентом при минимальной двигательной активности.

В многочисленных научных исследованиях различных специалистов большое внимание уделяется формированию установки на здоровый образ жизни, роли физического самосовершенствование, самоопределения и ориен-

тированности на ценности физической культуры [1, 5]. Развитие спортивной инфраструктуры в городах дает возможность выбора студентам занятий в спортивных клубах или бассейнах, однако многим это не под силу и элективные занятия единственное спортивное мероприятие в студенческой жизни. Поэтому важно понимать, какие существуют приоритеты у студентов при выборе направления электива по физической культуре.

Цель исследования: провести социологический анализ отношения студентов к вопросам двигательной активности.

Материал и методы: исследования проводились на базе Московского городского педагогического университета, участвовали в исследовании 180 студентов 1–2 курсов разных институтов и направлений подготовки. Освоение дисциплины в МГПУ проводится в соответствии с утвержденным регламентом. Студенты самостоятельно выбирают форму по реализации физкультурной направленности, которая не всегда соответствует их физической подготовленности. Студентам было предложено анкетирование, опрос включал вопросы двигательной значимости на занятиях физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение.

Опираясь на полученные данные по анализу изучаемой проблемы, выявлено, что предложенный двигательный режим студентам 1-го курса нравится 87,84 %, вообще не устраивает – 2,71% и 9,46 % сомневаются в правильном выборе электива. Студентам 2-гоо курса выбранные направления элективов нравятся 82,7 %, не нравятся и те, кто сомневаются составили по 8,66 %.

Анализ распределении студентов по физкультурной группе показал, что у студентов 1-го курса основной группы 11,12 % сомневаются в правильности выбранного вида двигательной активности, остальных все устраивает. У студентов подготовительной группы 3,58 % опрошиваемых выбрали не тот электив, а 8,93 % пока не определились в правильности выбора направления физической культуры (рисунок 1).

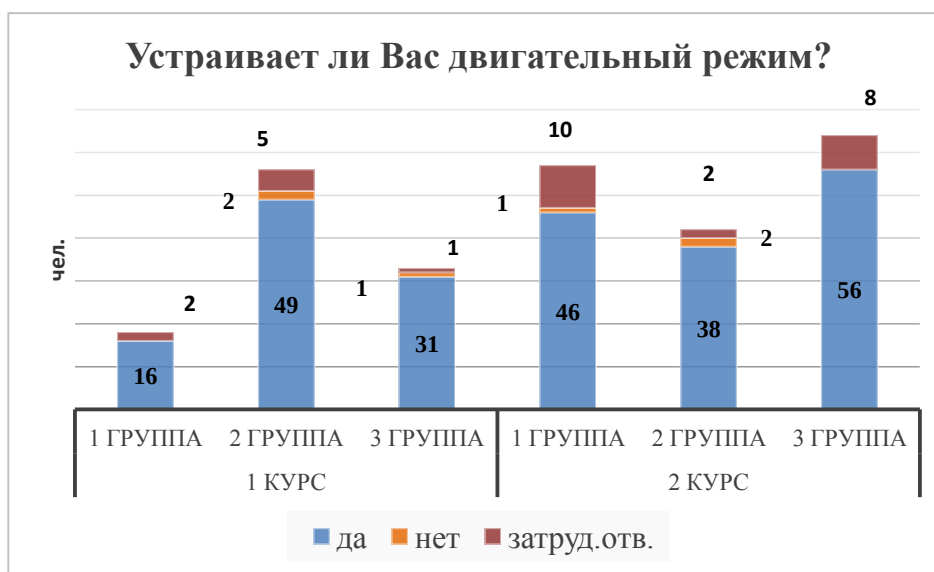


Рисунок 1 – Выбор спортивного электива

Студенты 2-го курса в правильности дилеммы выбора сомневаются, в 1 физкультурной группе этот показатель составляет 17,55 %, и только 1,76 % респондентов уверены, что подали заявление, не обдумав направление электива по физической культуре. В подготовительной группе количество студентов, неправильно выбравших и сомневающихся в занятиях по физической культуре, составило по 4,77 %. В специально-медицинской группе 12,5 % не определились с двигательным режимом. Данная группа студентов занимается низким уровнем спортивной активности – упражнениями из пилатес, йоги и стретчинга.

Отвечая на вопрос соответствия интенсивности нагрузки на элективах, у студентов 1-го курса только 5,27 % затрудняются ответить, у остальных студентов двигательный режим соответствует физкультурной группе.

На 2-м курсе интенсивность занятий не устраивает 3,16 % занимающихся, 6,32 % затрудняются ответить.

Рассматривая ответы респондентов в соответствии с физкультурной категорией, стало понятно, что на 1-м курсе в основной группе только 5,56 % студентов затрудняются ответить о достаточности интенсивности занятий, в подготовительной группе 4,35 %, в специальной медицинской группе 6,06 %. На 2-м курсе затрудняются ответить в основной группе 7,9 %, а в специально-медицинской 8,58 %, не устраивает интенсивность тренировок, а в 1-й группе 2,64 %, в 3-й группе – 2,86 % (рисунок 2).

	№4 Устраивает ли Вас двигательный режим в целом?			№5 С		
				ДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ		
мед.гр	да	нет	атруд.отв	да	нет	атруд.отв
1	1			1		
1			1	1		
1	1			1		
1	1			1		
1			1	1		

Рисунок 2 – Соответствие интенсивности занятий

На вопрос о развитии физических качеств на занятиях физической культуры анкетированные первого курса предпочтение отдали формированию гибкости 67, 11 %, выносливости 61,85 %, координации 39,48 %, силе 19,74 % и быстроте 7,9 %. Занимающиеся 2-го курса выделили приоритетом освоение физических качеств в последовательности: гибкость 62,5 %, координация 50,96 %, выносливость 48,07 %, сила 22,11 % и быстрота 3,84 %.

Что касается вопроса принадлежности к физкультурной группе, студенты 1-го курса в основной группе предпочтение отдают развитию координации 47,62 %, в подготовительной группе гибкости 37,21 %, а в специально-медицинской – выносливости 34,25 %. На втором курсе в 1-м группе основное внимание уделяют развитию координации – 44,56 %, во 2-й и 3-й группах гибкости соответственно 42,86 % и 44,23 % (рисунок 3).

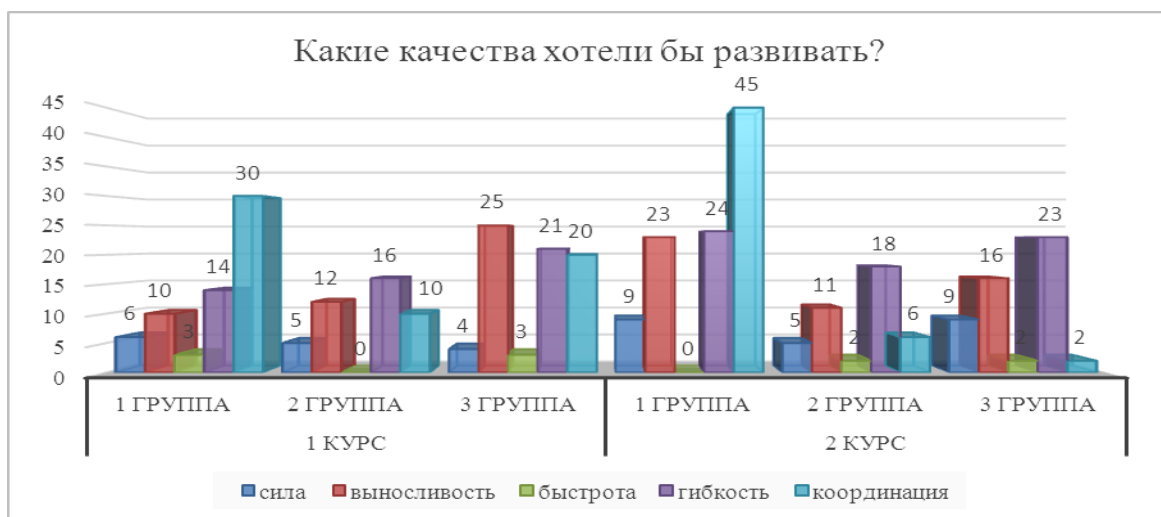


Рисунок 3 – Приоритет развития физических качеств

Ответ на вопрос о причинах, побуждающих к регулярным занятиям двигательной активностью, проиллюстрировал следующие результаты – предпочтение студентов 1-го курса отдано укреплению здоровья 59,21 %, а формированию телосложения – 40,78 %. Студенты 2-го курса 57,69 % особое внимание уделяют сохранению здоровья, исправлению фигуры 39,42 % и 2,88 % указали на другие причины.

Анализ, побуждающий заниматься физической культурой показал, что студенты 1 и 2 курсов основной группы преимущественно отдали предпочтение укреплению здоровья 63,15 % и 61,54 % соответственно, в подготовительной 65,21 % и 62,97 %, в специальной медицинской 55,55 % и 50 %. Студентов, желающих скорректировать телосложение на 1-м и 2-м курсах – 36,85 % и 35,9 % в основной группе, в подготовительной соответственно 34,79 % и 37,04 %, в третьей группе – 45,45 % и 44,74 % и незначительный процент студентов указал на другие причины в основной и специальной группах 2-го курса (рисунок 4).

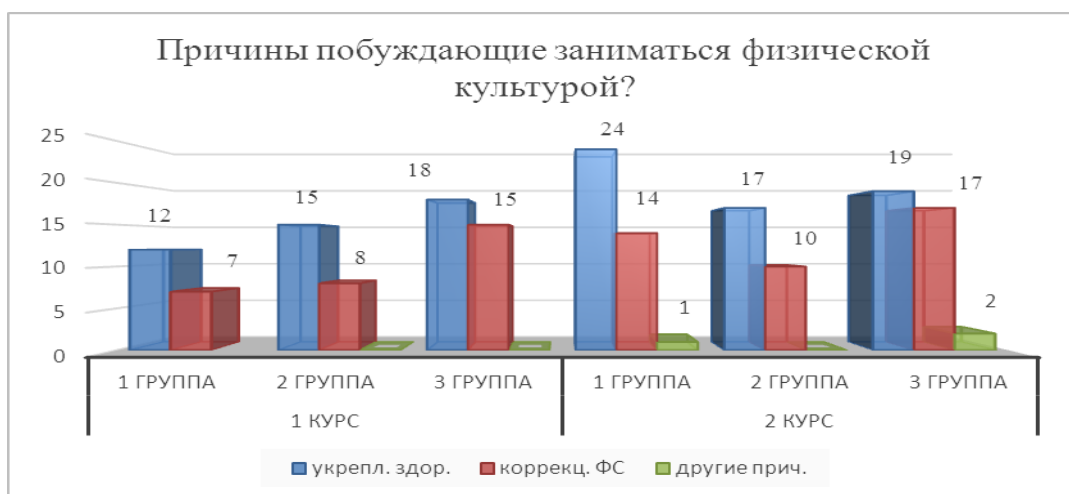


Рисунок 4 – Мотивация к занятиям физической культуры

К причинам, мешающим заниматься регулярно в вузе на элективных занятиях, большинство студентов отнесли дефицит времени: удаленность располо-

жения спортивных залов от места учебы или дома, вынужденную подработку, совмещенную с учебой, а также загруженность учебными занятиями, что составляет на 1-м и 2-м курсах 73,69 %, и 75,96 % соответственно.

Нежелание заниматься физической культурой на 1-м курсе заявили 15,79 % респондентов, на 2-м курсе – 14,42 %. По нашему мнению, это связано с низким уровнем сформированности знаний о здоровом образе жизни и ценностей физической культуры. К нерегулярным причинам опрошенные отнесли: личные проблемы, болезни, разовые мероприятия в университете и т. д. (рисунок 5).

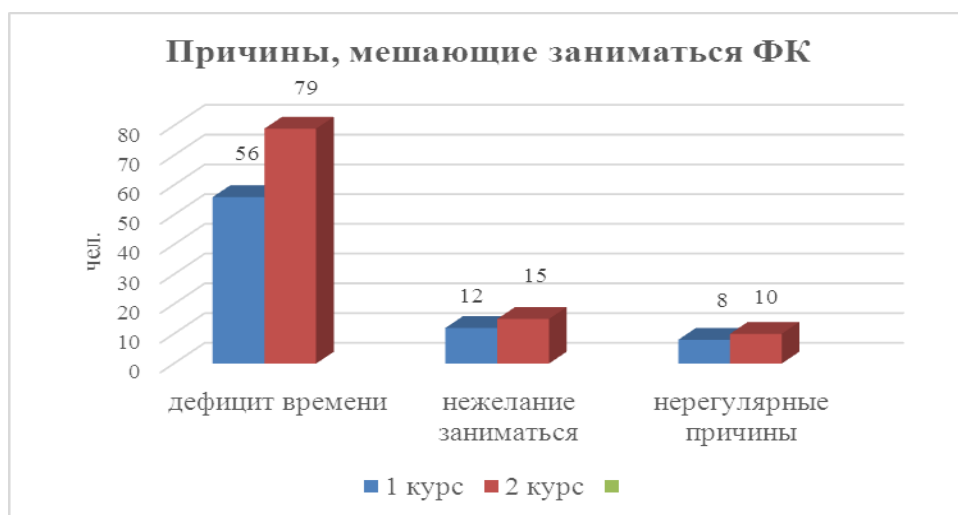


Рисунок 5 – Факторы, препятствующие занятиям ФК

Таким образом, в ходе проведенного исследования было установлено, что студенты 1-го и 2-го курсов, выбирая форму физкультурных элективных занятий, не всегда правильно задумываются о направленности вида спорта в соответствии с собственными возможностями физической подготовленности, что отражается в показателях интенсивности занятий, мотивации, совершенствования физических качеств и факторах, препятствующих занятиям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лубышев, Е. А. Формирование ценностного отношения к физической культуре и самостоятельной двигательной активности / Е. А. Лубышев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: – М., 2021. – С. 190–195.
2. Размахова, С. Ю. Самооценка здорового поведения / С. Ю. Размахова, С. Н. Русанова // Большая конференция МГПУ : сб. тез. в 3 т. – М., 2023. – С. 156–159.
3. Размахова, С. Ю. Самооценка физического состояния, безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов очно-заочной формы обучения / С. Ю. Размахова, Д. Р. Борисовец // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2023. – № 3 (51). – С. 121–128.
4. Русанова, С. Н. Предпочтение самостоятельного выбора средства физической культуры в процессе физического воспитания студентов / С. Н. Русанова, С. Ю. Размахова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сб. ст. по материалам I междуна. (XIV с междунар. участием) науч.-практ. конф. – М., 2024. – С. 97–106.
5. Попова, Н. В. Физкультурно-спортивная деятельность как эффективное средство повышения работоспособности студентов в учебном процессе / Н. В. Попова, И. М. Смокотнина // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием ; отв. ред. : А. Н. Вакурин. – 2019. – С. 54–57.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕВОЧКАМИ 10–11 ЛЕТ

Н. И. Романенко, О. М. Калюжная, Э. С. Попова

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Российская Федерация
e-mail: romanenko_ni@mail.ru*

В данной статье рассматривается организация занятий оздоровительным плаванием на основе применения подводящих упражнений при обучении плаванию кролем на груди и спине, использовании командных игр, эстафет. А также выявлено их эффективное влияние на совершенствование плавательных навыков у девочек 10–11 лет.

Полученные результаты подтверждают положительное влияние регулярных занятий оздоровительным плаванием на физическое развитие и подчеркивают важность внедрения их в рекреационные программы для детей.

This article discusses the organization of recreational swimming classes based on the use of summing exercises when teaching chest and back crawl swimming, the use of team games, relay races. Their effective influence on the improvement of swimming skills in girls aged 10–11 years was also revealed.

The results obtained confirm the positive effect of regular recreational swimming classes on physical development and emphasize the importance of introducing them into recreational programs for children.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, девочки 10–11 лет, плавательные навыки.

Keywords: recreational swimming, girls 10–11 years old, swimming skills.

Вопрос организации оздоровительных занятий для детей младшего школьного возраста является актуальным в силу интенсивного развития организма, когда продолжается активный рост длины и веса тела, увеличиваются показатели окружности грудной клетки и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), а также наблюдается формирование типичных для подросткового периода морфологических параметров. Однако данный процесс нередко сопровождается снижением двигательной активности, что может привести к нарушениям функционального состояния организма [1, 2].

Плавание является одним из видов двигательной активности аэробной направленности, имеющее как прикладное, так и оздоровительное значение. Воздействие водной среды укрепляет кожные покровы, стимулируя работу нервных рецепторов и кровеносных сосудов [4, 6].

При регулярных занятиях плаванием за счет циркуляции крови повышаются окислительные процессы, что влечет за собой и повышение уровня потребления кислорода. Кроме того, горизонтальное положение в воде способствует росту детей за счет растягивания межпозвоночных дисков и снижения гравитационных сил тяжести [3, 5].

Цель исследования – определить содержание занятий оздоровительным плаванием и выявить их влияние на совершенствование плавательных навыков у девочек 10–11 лет.

Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба «Форма». На основе физического состояния двенадцати девочек 10–11 лет разработано содержание занятий оздоровительным плаванием, при котором учитывались индивидуальные особенности ребенка. Для закрепления и совершенствования необходимых умений и навыков использовалась игровая форма обучения, повышающая мотивацию и сохранение интереса к двигательной активности, развивая тем самым не только физические качества, но и коммуникативные. Также включались мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, где дети узнавали основы правильного питания, важность сна и отдыха.

Структура занятия оздоровительным плаванием включала 3 части:

Подготовительная (8–10 минут) состоит из вводной, где озвучивается цель и задачи занятия, обсуждаются вопросы безопасности на воде и разминки, состоящей из серии дыхательных упражнений с погружением в воду, всплыванием, скольжением, лежанием на груди и спине.

Основная часть (25–30 минут) – обучение техники плавания вольным стилем на груди и на спине, с использованием подводящих упражнений на постановку техники движений ногами, руками, согласование действий с дыханием; командные игры или эстафеты.

Заключительная часть (5 минут) – плавание в спокойном темпе, дыхательные упражнения. Подведение итогов занятия.

В начале и по истечению 3 и 6 месяцев проводилось тестирование плавательных навыков детей 10–12 лет. Динамика результатов представлена в таблице.

Таблица – Динамика показателей плавательных навыков девочек 10–11 лет в ходе эксперимента

Показатели	Исходные (1)	Через 3 месяца (2)	Через 6 ме- сяцев (3)	P(1)-P(2)	P(2)-P(3)	P(1)-P(3)
	M±m	M±m	M±m			
Скольжение на груди (м)	2,3 ± 2,8	6,2 ± 1,5	10,4 ± 1,1	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Задержка дыхания в воде (с)	6,6 ± 1,7	12,8 ± 1,2	18,4 ± 0,9	< 0,05	< 0,01	< 0,001
Плавание кроль на груди (м)	-	10,6 ± 1,6	20,2 ± 1,1	-	< 0,05	-
Плавание кроль на спине (с)	-	8,1 ± 1,7	16,4 ± 1,9	-	< 0,05	-
Доставание предмета со дна бассейна 1,4 м (кол-во попыток)	1,1 ± 2,1	3,6 ± 1,6	5,3 ± 1,1	< 0,05	< 0,05	< 0,01

Разработанное содержание занятий в воде на основе игр и эстафет способствовало достоверному улучшению показателей в скольжении на груди, задержке дыхания в воде в упражнении «поплавок» и доставании предметов со дна бассейна уже через три месяца ($p < 0,05$). Во всех тестах в течении шести месяцев наблюдается прогрессивное улучшение показателей. Если в начале эксперимента девочки могли достать предмет со дна бассейна глубиной 1,4 м 1 раз, то через три месяца они ныряли и доставали уже около 4 раз подряд, а через шесть месяцев около 5 раз.

Через три месяца занятий девочки обучились навыкам и смогли проплыть кролем на груди 13,6 м, на спине – 10,1 м, а уже через шесть месяцев преодолели дистанцию 20,2 и 16,4 м соответственно без остановок.

Таким образом, результаты проведенного исследования доказывают, что занятия оздоровительным плаванием развивают дыхательную систему, что подтверждается тестами скольжение на груди, задержка дыхания в воде в упражнении «поплавок», доставание предметов со дна бассейна, а также в освоении плавательных навыков в плавании кроль на груди и на спине.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кудяшев, Н. Х. Показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки / Н. Х. Кудяшев, А. Н. Кудяшева, В. А. Мартынова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11(177). – С. 193–198.
2. Маринович, М. А. Особенности состояния здоровья младших школьников / М. А. Маринович, В. И. Кварцхава // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: сб. науч. тр. 6-й Междунар. науч.-практ. конф., Курск, 15 апреля 2021 года. – Курск: Юго-Западный гос. ун-т, 2021. – С. 239–242.
3. Маринович, М. А. Акваэробика как технология сохранения и стимулирования здоровья / М. А. Маринович, М. А. Картамышева // Право, история, педагогика и современность : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 30–31 января 2023 года ; под ред. А. В. Яшина, А. А. Грачева, Н. И. Свечникова. – Пенза : Пензенский гос. аграрный ун-т, 2023. – С. 166–169.
4. Романенко, Н. И. Содержание занятий оздоровительным плаванием на основе игрового метода с детьми 6–7 лет / Н. И. Романенко, А. А. Пригаева, С. А. Горбунова // Материалы науч. и науч.-метод. конф. проф.-препод. состава Кубан гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 225–227.
5. Осик, В. И. Особенности влияния средств оздоровительного плавания на физическую подготовку мальчиков 8–10 лет с нарушением осанки / В. И. Осик, Е. И. Ончукова, К. О. Захарчук // Вопросы педагогики. – 2020. – № 6-1. – С. 243–247.
6. Сударь, В. В. Влияние методики занятий оздоровительным плаванием на показатели физической подготовленности девочек 7–8 лет / В. В. Сударь // Олимпийский спорт и спорт для всех : Материалы XXVI Междунар. науч. конгр. ; под общ. ред. Р.Т. Бурганова. – Казань, 2021. – С. 200–202.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗУМБА И МОТИВАЦИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЕЕ ЭЛЕМЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ

В. В. Садовникова, Н. Г. Фитисова

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

e-mail: sadovnikova@tut.by

e-mail: natalliafitsisava2019@gmail.com

В статье приведены результаты опроса, проведенного среди студенток, которые ранее во время учебы в школе не занимались активно танцами. Выявлен интерес и позитивное отношение к тому, чтобы различные танцевальные программы и мастер-классы были неотъемлемой частью регулярных занятий по физической культуре в университете БГУ.

The article presents the results of a survey conducted among students who had not previously been actively involved in dancing during their school years. Interest and a positive attitude towards various dance programs and master classes being an integral part of regular physical education classes at BSU were revealed.

Ключевые слова: физическая культура; Зумба; фитнес-направление.

Keywords: physical education; Zumba; fitness direction.

Введение

Зумба-фитнес (Zumba Fitness) является зарегистрированной торговой маркой фитнес-индустрии с более чем 15 миллионами участников еженедельных классов в 200 000 залах по всей планете. В Россию и Беларусь программа пришла в 2011 г. На сегодняшний день Зумба и ее элементы стали средством фитнес-индустрии и урочных и неурочных форм занятий по физической культуре в учреждениях образования [2].

Известно, что в 2001 г. колумбийский танцор, хореограф, бизнесмен и инструктор Зумбы Альберто (Бето) Перес в тандеме с бизнесменами Альберто Перельманом и Альберто Агионом создал компанию Zumba Fitness, LLC, впоследствии которая превратилась в франшизу по подготовке лицензированных инструкторов (*Zumba Instructor Network ZIN™*) в 186 странах мира, также была зарегистрирована торговая марка. В русскоязычном пространстве принято называть это направление «Зумба». Далее по ходу изложения материала для удобства мы будем использовать написание Zumba на русском языке и без кавычек.

Основная часть. Примечательная история началась с создания Зумбы. Бето по случайности забыл принести заранее подготовленную музыку на свои регулярные тренировки по аэробике. Вместо этого ему пришлось включить кассету с ритмами сальсы, меренги и реггетона и подстраивать свои движения под них. В итоге тренировка прошла настолько хорошо, что все клиенты Бето попросили повторить ее. С того дня создатели считают возникновение этого

направления. Высокая энергия Зумба-тренировки, разнообразие латинских и мировых ритмов, экзотических мелодий Болливуда и Африки, ритмы хип-хопа, танго и belly-dance – все это делает Зумба эффективной интенсивной программой. На сегодняшний день известны следующие направления или разновидности Зумбы [1]:

«Aqua Zumba» – программа для танцевальной аквааэробики.

«Strong By Zumba (Strong Nation)» – высокоинтенсивная функциональная тренировка с использованием только собственного веса тела, направленная на развитие силовой и общей выносливости под высокоинтенсивную музыку.

«Zumba Gold» – программа с минимальной нагрузкой под музыку на основе латиноамериканских и мировых ритмов; представляет собой аэробную интервальную нагрузку.

«Zumba Kids» и «Zumba Kids Junior» – программы для детей и подростков.

«Zumba Senta» – программа с использованием стула.

«Zumba Step» – программа с использованием степ-платформы.

«Zumba Toning» – программа с использованием стиков – легких гантелей, звучащих как маракасы (древний ударно-шумовой инструмент).

Для овладения техникой Зумба достаточно любить танцы и музыку и следовать простым организационно-методическим указаниям преподавателя или инструктора. Каждое занятие начинается с небольшой разминки, в результате которой происходит не только подготовка организма к основной нагрузке, но и знакомство с базовыми движениями. Затем идет основная часть, которая обязательно включает в себя четыре основных ритма: меренге, сальса, кумбия, реггетон.

Далее преподаватель или инструктор строит программу занятия исходя из своих предпочтений или пожеланий занимающихся. Хореография каждого танца строится на принципе повторения определенных связок, которые начинаются с базы и усложняются в процессе песни с каждым куплетом и припевом. Так же происходит и с интенсивностью самого занятия, что позволяет равномерно распределить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и все группы мышц. Завершается занятие заминкой, в которой гармонично сочетаются медленные танцевальные композиции с элементами растяжки.

Цель нашего исследования – выявить отношение студенток к фитнес-направлению Зумба на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Задачи:

1. Проанализировать частоту и охват мероприятий с использованием фитнес-направления Зумба на факультете международных отношений.

2. Оценить отношение студенток к использованию Зумба на занятиях по «Физической культуре».

На базе кафедры физического воспитания и спорта БГУ в мае 2024 г. нами была предпринята попытка проанализировать эффект от организованных мероприятий для факультета международных отношений в рамках воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы. В частности, в течение более 10 лет активного развития Зумба в Беларуси было проведено множество мероприятий, посвященных данному направлению, в том числе и на базе БГУ. Можно констатировать стало традицией проводить яркий, эмоциональный мастер-класс на

основе современных физкультурно-оздоровительных технологий, к которым и можно отнести Зумбу как вид фитнес-направления.

Первое из них состоялось в 2015 г. на факультете международных отношений, где приглашенным инструктором стала выпускница филологического факультета Ленартович Бажена. Ее потрясающая энергия и зажигательные танцы в латиноамериканском стиле понравились студентам и дали толчок преподавателям для внедрения Зумба в их регулярные занятия. С тех пор Спортивный клуб БГУ включал новое фитнес-направление во многие спортивные мероприятия, приобщая студентов к здоровому образу жизни.

Так, в течение одной недели в БГУ прошло сразу 2 мастер-класса, посвященных «Неделе здоровья и спорта» (10 и 17 сентября 2020 г.).

15 мая 2021 г. в парке Янки Купалы в честь «Дня работника физической культуры и спорта» на сцене выступило 3 инструктора Зумба.

Одним из последних мероприятий стала презентация программы на мероприятии «День против курения» в октябре 2023 г. (таблица). Презенторами стали Ленартович Бажена и Даниэль Юсеф – один из немногих мужчин-инструкторов Зумба в Минске.

Таблица – Перечень мероприятий по Зумба в БГУ с 2015–2023 гг.

Мероприятие	Год проведения	Количество студенток ФМО	Приглашенный инструктор
«Зумба на ФМО»	23.04.2015	115	Ленартович Бажена
«Неделя здоровья и спорта»	17.09. 2020	84	Ленартович Бажена
«Неделя здоровья и спорта»	10 .09.2020	92	Ленартович Бажена Лабуць Юлия Гавриленко Елена
«Дня работника физической культуры и спорта»	15.05.2021	65	Ленартович Бажена Бурд и Милош Александра
«День против курения»	20.11.2023	85	Ленартович Бажена и Даниэль Юсеф

Таким образом, занятие Зумба способствует гармоничному духовному и физическому развитию обучающихся: учит красоте и выразительности движений, развивает образное мышление и фантазию, помогает формировать фигуру, развивает координацию движений, общую выносливость и приобщает к здоровому образу жизни. Заниматься Зумба могут как новички, так и хорошо подготовленные люди, что делает эту программу этого фитнес-направления универсальной для использования на занятиях со студентами. Кроме того, каждый участник получает колоссальный заряд энергии и положительных эмоций на долгое время.

В результате опроса, в котором приняли участие студентки БГУ, 1–3-го курсов факультета международных отношений (n = 68), в период со 2.05 по 15.05.2024 г. была предпринята попытка оценить отношение студенток к использованию Зумба на занятиях по «Физической культуре».

Результаты опроса получились следующими:

На вопрос «Любите ли вы танцевать?» (рисунки 1).

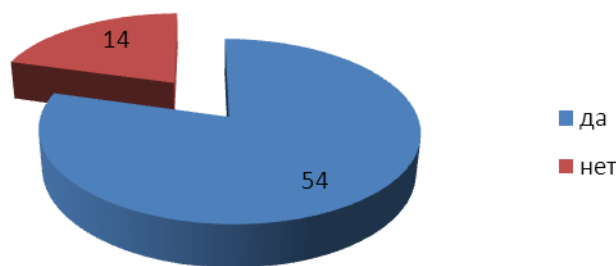


Рисунок 1 – Количество любителей танцев

Среди опрошенных студенток 54 ответили, что имели возможность танцевать в школе под руководством учителя физической культуры, а 14 – не имели. При уточнении, какими именно танцами ранее, в школе, студентки занимались, самыми популярными ответами стали – хип-хоп, народные танцы, бальные танцы.

На вопрос «Какие танцы вам нравятся?» Места по предпочтению распределились следующим образом:

- 1-е место – хип-хоп;
- 2-е место – аэробика;
- 3-е место – бальные и танцы;
- 4-е место – танец живота.

На вопрос «Какой, по вашему мнению, Ваш статус танцора?» студентки, проходившие опрос, считают себя (рисунок 2):

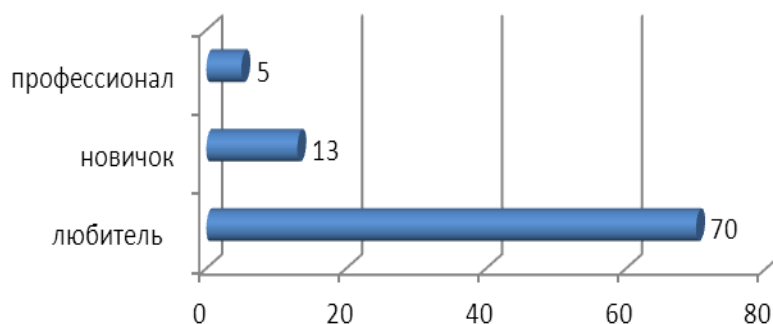


Рисунок 2 – Признание статуса танцора

На вопрос «Как вы думаете, какую пользу приносят Вам занятия танцами?» звучал наиболее частый ответ 1 – положительное влияние на здоровье и фигуру, также более половины студенток считают танцы способом самовыражения.

«Сталкивались ли вы ранее с танцевальным фитнес направлением Зумба?», в половине анкет был дан ответ – «не сталкивалась». Другая часть отметила, что сталкивались с данным направлением в университете. Два человека отметили, что знакомы с таким направлением, как Зумба, благодаря фитнес-клубам.

На вопрос «Принимали ли Вы участие в каком-либо танцевальном мероприятии за время учебы в БГУ?» 53 студентки ответили, что принимали участие, 15 – нет. Большая часть опрошиваемых отметила впечатления после мероприятий так: «С удовольствием повторила бы данный опыт».

«Какие чувства и эмоции у Вас вызывают занятия физической культурой под музыкальное сопровождение в университете?» – самым частым ответом был: «заряжает энергией и отвлекает от повседневных забот».

На вопрос «Как, на Ваш взгляд, данные занятия влияют на Ваше физическое здоровье?» Самыми частым ответом явилось: «Поддерживает общее физическое состояние и вырабатывает выносливость».

Вопрос про преимущества Зумбы перед другими танцевальными направлениями и почему ее предпочтительнее применять на занятиях физической культурой в университете студентки выделили следующий вариант ответа: «Движения простые и легко запоминаются; подходят каждой студентке».

Совпали и ответы на вопрос «Хотели бы Вы, чтобы танцы, например Зумба, были неотъемлемой частью на занятиях по дисциплине «Физическая культура в университете?» с ответами и количеством студенток, которые отметили, что любят танцевать (рисунок 3):

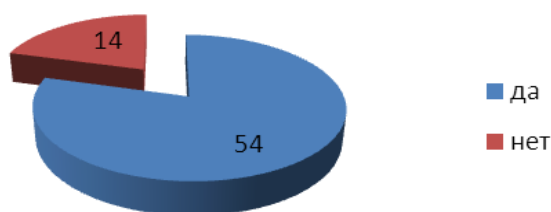


Рисунок 3 – Количество любителей танцевать и предпочитающих Зумба на занятиях по физической культуре

Основываясь на результатах опроса, проведенного среди студенток, мы пришли к следующему заключению. Несмотря на то что многие студентки не занимались танцами активно во время учебы в школе и считают себя в них любителями или даже новичками, у современной молодежи, несомненно, есть интерес к танцевальным направлениям, в том числе и к Зумба. Кроме того, большая часть студенток открыто и позитивно относится к тому, чтобы различные танцевальные программы и мастер-классы были неотъемлемой частью регулярных занятий по физической культуре в университете БГУ.

Преимущества Зумба в сравнении с другими танцевальными направлениями очевидны. Данные занятия безопасны для любого возраста и уровня подготовки и являются прекрасной альтернативой кардионагрузки для студентов основных и специальных медицинских групп. Внедрение в педагогический процесс современного вида фитнеса с каждым годом вызывает все большую заинтересованность молодого поколения и позволяет повышать качество учебного процесса с оздоровительно-тренирующим эффектом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Венгерова, Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста : монография / Н. Н. Венгерова. – СПб. : НГУ физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 251 с.
2. Классификация Зумбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.zumba.com/en-US/pages/class>. – Дата доступа: 25.10.2024.

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ

В. В. Садовникова, Н. А. Комкова

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: sadovnikova@tut.by, e-mail: natallia@gmail.com*

В статье приведены результаты анализа данных педагогических наблюдений, хронометрирования, социологического исследования как профессорско-преподавательского состава, так и студентов осваивающих дисциплину «Физическая культура»; моторная плотность деятельности преподавателей на занятии, удовлетворенность педагогов и студентов процессом преподавания в целом. Рассмотрены аспекты двигательных компетенций, связанные с возрастом и стажем педагогической деятельности.

The article presents the results of an analysis of data from pedagogical observations, timekeeping, and sociological research of both teaching staff and students mastering the discipline “Physical Culture”; motor density of teachers’ activity in the classroom, satisfaction of teachers and students with the teaching process in general. Aspects of motor competencies related to age and teaching experience are considered.

Ключевые слова: занятия по физической культуре; двигательные компетенции; педагоги.

Ключевые слова: physical education classes; motor competencies; teachers.

Введение

Двигательная компетенция в научной литературе рассматривается как «готовность к телесной демонстрации конструируемой содержательной основы занятия по физической культуре, направленной на эффективное решение поставленных задач под воздействием средств базовых спортивно-педагогических дисциплин».

Двигательная компетенция должна предусматривать наличие двух обязательных компонентов: теоретические знания и практические умения исполнения двигательного действия [1].

Обладание двигательными компетенциями рассматривается как необходимое условие динамичного и продуктивного образовательного процесса на основе единства и взаимосвязи физической и умственной деятельности, как фундамент раскрытия интеллектуальных и психофизических компетенций в рамках современной гуманистически ориентированной образовательной парадигмы.

Из массива проанализированных источников научного и методического характера мы пришли к выводу, что основными компонентами двигательных компетенций являются: физическое развитие, двигательные способности, развитие умений, целостность двигательных действий [1, 4].

Целью нашего исследования явилось изучение психолого-педагогических аспектов двигательных компетенций педагогов.

Задачи:

1. Определить понятие двигательной компетенции педагогов.
2. Выявить взаимосвязь двигательных компетенций педагогов и применяемые методические приемы в практической деятельности с возрастом преподавателей кафедры физического воспитания и спорта.

Объект исследования – педагоги кафедры физического воспитания и спорта в контексте требований к профессионализму в современных условиях учреждений высшего образования.

Мы предполагаем (гипотеза), что важная часть двигательных компетенций – соотношение использования активных и пассивных форм деятельности педагога, меняются на протяжении профессиональной жизни. Доля использования методов показа и рассказа в зависимости от возрастного периода будет разной. Как выглядит это соотношение на кафедре физического воспитания и спорта БГУ мы изучали в ходе нашего констатирующего эксперимента.

Для достижения цели исследования нами использовались следующие **методы**: анализ научно-методической литературы; сбор статистических данных; педагогическое наблюдение; социологическое исследование.

Нами были изучены учебно-методическая и научная литература, нормативные документы, регламентирующие деятельность специалистов в области физической культуры, которые позволили сформулировать цель, определить задачи, подобрать адекватные методы исследования, а также оценить разработанность изучаемой проблемы. Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе мы рассматривали один из показателей эффективности процесса физического воспитания – деятельность преподавателей, удовлетворенность педагогов и студентов процессом преподавания.

Социологическое исследование студентов 1–3-х курсов ($n = 485$) нескольких факультетов БГУ, проходящих обучение по дисциплине «Физическая культура», заключалось в прохождении опроса: «Преподаватель глазами студента», содержащие 23 вопроса. В результате проведенного исследования были получены данные, позволяющие сделать следующие выводы:

63,5 % опрошенных студентов на вопрос о том, как излагается материал на занятиях, считают, что максимально ясно и доступно.

На вопрос с баллами от 7 до 1, оценивающими, демонстрацию культуры речи, четкость дикции, владение умением показа – 0,8 % оценили на 0 баллов, 13 % отметили 4 балла; 55,8 % – оценили 7 баллов, как максимально высокий балл по шкале.

В ходе исследования было предложено сотрудникам ($n = 42$) кафедры физического воспитания и спорта БГУ (КФВиС БГУ) добровольно и анонимно пройти разработанный нами опросник «Самооценка базовых компетенций педагога в своей профессиональной деятельности», который состоял из 34 вопросов для профессорско-преподавательского состава (ППС).

Для изучения профессиональных и личностных качеств преподавателя высшей школы нами были взяты за основу методики указанные ниже, которые были модифицированы В. В. Садовниковой и Н. А. Комковой:

– выявление способности педагогов к саморазвитию» и методика «Факторы, стимулирующие и препятствующие обучению, развитию и саморазвитию

педагогов» Н. А. Литвинцевой, из диагностических материалов по изучению мотивации и уровня профессионального мастерства;

– материалы, разработанные коллективом авторов в 90-х годах Министерства образования Российской Федерации «Анкетирование как механизм мониторинга удовлетворенности внутренних потребителей образовательного процесса» (авторами: Л. А. Ворожцова, А. С. Крылов, Ю. В. Кудряшов, Е. В. Рудюк, Л. Н. Шестаков).

Проанализировав анкетирование профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта из 42 человек, на вопрос, формируют ли они банк своих методических находок, 21,4 % ответили, что нет, 11,9 % не считают это необходимым. Хотя в свою очередь вопрос об эффективности самообразования через различные формы (курсы, семинары, мастер-классы и т.п.) показал, что 47,6 % считают такие формы максимально полезными для самообразования.

Вопрос о том, что мешает саморазвитию педагога по мнению респондентов выяснилось, что «собственная инерция» – у 11,9 % сильно мешает и является препятствующим фактором для саморазвития, а также состояние здоровья у 11,9 % является таковым.

На вопрос «что же из представленных вопросов стимулирует к самообразованию?» респонденты ответили: обучение на курсах – 33,3 %; пример и влияние руководителя – 31 % опрошенных; организация труда – 42,9 % опрошенных считают стимулирующим фактором; возможность экспериментирования – 38,1 %, интерес к работе – 66,7 %, возрастающая ответственность – 40,5 % опрошенных.

Обсуждение результатов

В ходе исследования были собраны и проанализированы статистические данные о численном составе ППС кафедры физического воспитания и спорта БГУ:

- численный состав старших преподавателей, преподавателей, доцентов, представленные;
- преподавателей прошедших в текущем учебном году курсы повышения квалификации;
- уровень образования ППС;
- гендерный и возрастной составы;
- педагогический стаж в коллективе.

Все данные приведены в таблицах, рисунках и представлены в процентном соотношении от общего числа ППС кафедры.

На сентябрь 2024 г. численность персонала КФВиС БГУ составляет – 78 человек; из них педагогических работников – 78 человек, совместителей – 7 человек. Из 78 человек: преподавателей 3, старших преподавателей 67, канд. пед. наук, доцентов – 8 (таблица 1).

За 2023–2024 уч. г. планово повысили свою квалификацию 21 преподаватель – 26,9 % от общего числа.

Таблица 1 – Процент состав профессорско-преподавательского состава

Показатель	Количество	Соотношение, %
Преподаватель	3	3,8
Старший преподаватель	67	85,9
Доцент, канд. пед. наук	8	10,3
Всего	78	100

Ниже мы видим уровень образования ППС, где 78 человек с высшим образованием, 7 человек закончили магистратуру, 11 человек (2021–2022 гг.) и 5 человек (2023–2024 гг.) прошли обучение в аспирантуре, 1 человек окончил докторантуру (рисунок 1).

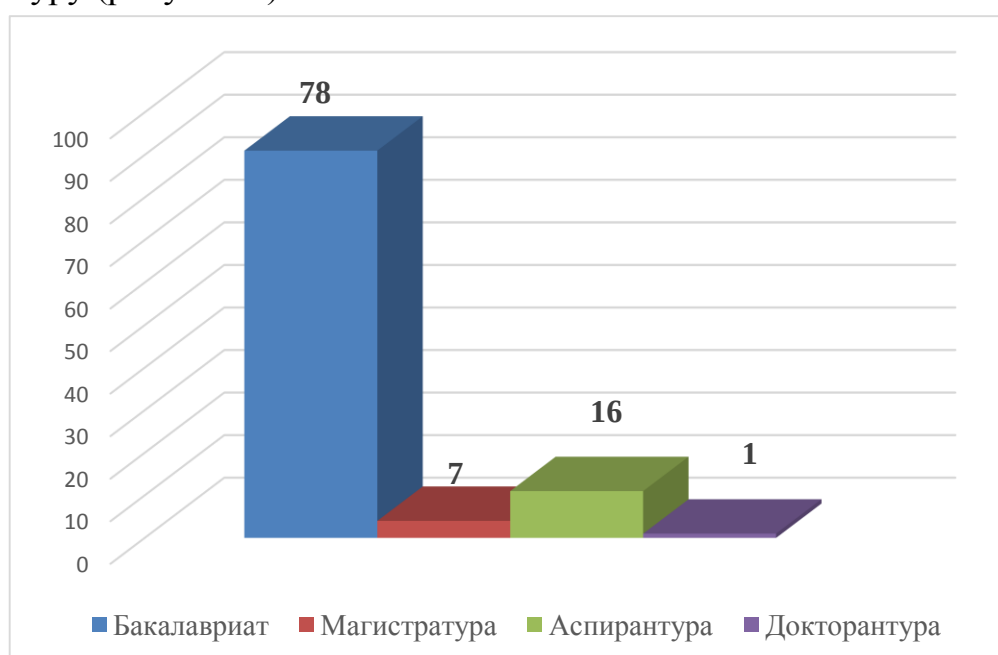


Рисунок 1 – Уровень образования профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта БГУ

Гендерный состав ППС КФВиС составляет практически равное количество как мужчин, так и женщин (таблица 2).

Таблица 2 – Гендерный состав кафедры

Показатель	Количество	Об общего состава, %
Мужчин	38	48,7
Женщин	40	51,3
Всего	78	100

Из 78 человек основного педагогического состава КФВиС основную возрастную когорту составляет 58 человек в возрасте от 35 до 55 лет, 14 человек в возрасте от 56 лет и выше, молодежь в возрасте от 25 до 34 лет составляет всего 6 человек (рисунок 2).

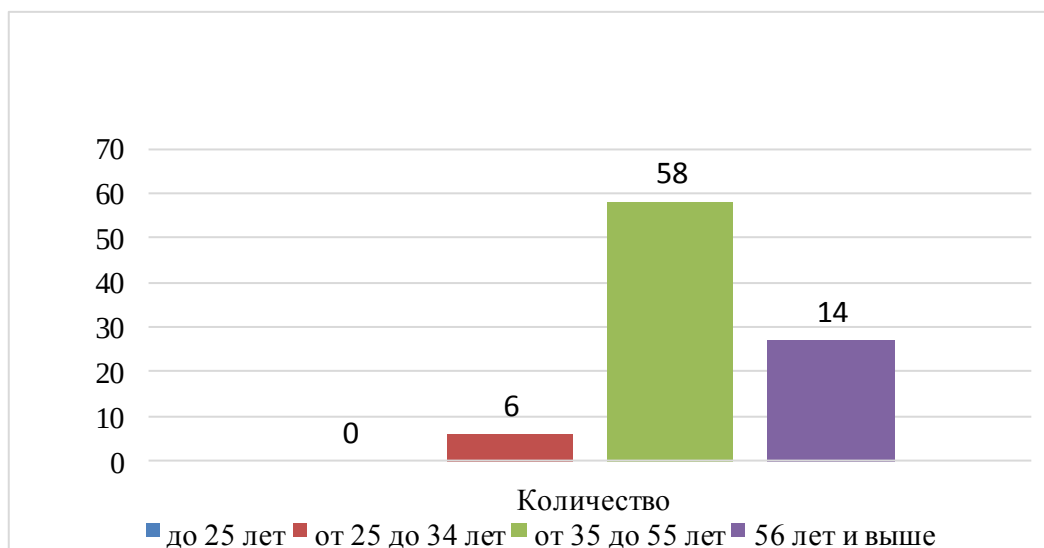


Рисунок 2 – Возрастной состав сотрудников кафедры

Анализ педагогического стажа показывает, что наименьшее количество преподавателей со стажем от 16 до 20 лет (9 человек), наибольшее количество преподавателей у которых стаж от 11 до 15 лет (26 человек), и свыше 20 лет (23 человека).

Педагогическое наблюдение

В педагогическом наблюдении приняло участие 40 человек профессорско-преподавательского состава КФВиС, на спортивных базах: с/к «Университетский» по адресу: ул. Октябрьская, 8-А, ул. Кальварийская, 9, ул. Одоевского, 75.

Наблюдение проводилось с целью определения в рамках учебного занятия активной и пассивной форм работы педагога, а также двигательной активности обучающихся. С помощью моторной плотности самого занятия, мы смогли проанализировать моторную плотность деятельности педагога, выявить активные и пассивные формы деятельности (метод показа и рассказа и др.) [2, 3, 5].

В нашем исследовании применялась методика определения моторной плотности занятия. Данные полученные в ходе педагогического наблюдения, после обработки были внесены в протокол и представлены в виде таблицы 3.

Таблица 3 – Протокол педагогического наблюдения ППС

№ по порядку /ФИО	Возраст	Моторная плотность занятия	Пассивная форма педагога	Моторная плотность действий педагога
1.	1985	50%	60,8%	5,8%
2.	1967	55%	11,6%	55%
3.	1967	52,5%	39,1%	20,8%
4.	1970	65,8%	52,5%	14%
5.	1981	54,1%	24,1%	37,5%
6.	1974	58,3%	38,3%	28,3%

7.	1969	57,5%	17,5%	49,1%
8.	1974	58,3%	18,3%	48,3%
9.	1981	60%	40,8%	24,1%
10.	1976	60,8%	59,1%	3,3%
11.	1956	60,8%	58,3%	4,1%
12.	1958	57,5%	45,8%	20,8%
13.	1976	68,3%	25%	50%
14.	1987	69,1%	53,3%	19,1%
15.	1975	62,5%	32,5%	35%
16.	1966	60%	18,3%	48,3%
17.	1983	45,8%	58,3%	8,3%
18.	1966	58,3%	58,3%	8,3%
19.	1974	61,6%	25%	5,8%
20.	1974	60,8%	55%	10%
21.	1959	65,8%	75%	0%
22.	1991	58,3%	24,1%	37,5%
23.	1971	50%	26,6%	40%
24.	1959	70%	45,8%	29,1%
25.	1966	55%	55,8%	17,5%
26.	1969	62,5%	33,3%	20,8%
27.	1953	56,6%	41,6%	3,3%
28.	1966	61,6%	13,3%	53,3%
29.	1959	57,5%	50%	8,3%
30.	1952	53,3%	39,1%	2,5%
31.	1982	62,5%	50%	4,1%
32.	1959	62,5%	45,8%	20,8%
33.	1962	53,3%	62,5%	4,1%
34.	1976	63,3%	4,1%	62,5%
35.	1980	62,5%	30,8%	35,8%
36.	1980	62,5%	16,6%	54,1%
37.	1972	64,1%	52,5%	14,1%
38.	1952	47,5%	57,5%	8,3%
39.	1975	50%	45,8%	29,1%
40.	1976	67,5%	19,1%	55,8%

Из полученных данных можно сделать вывод, что наиболее активно в своей работе применяют метод показа преподаватели в возрастной категории от 25 до 34 лет, метод рассказа в свою очередь превалирует над методом показа у педагогов чей возраст 56 лет и выше, наиболее равномерно применяется в своей практической деятельности как метод рассказа, так и метод показа у преподавателей от 35 до 55 лет. Выявленные методические приемы отражены в рисунке 3.

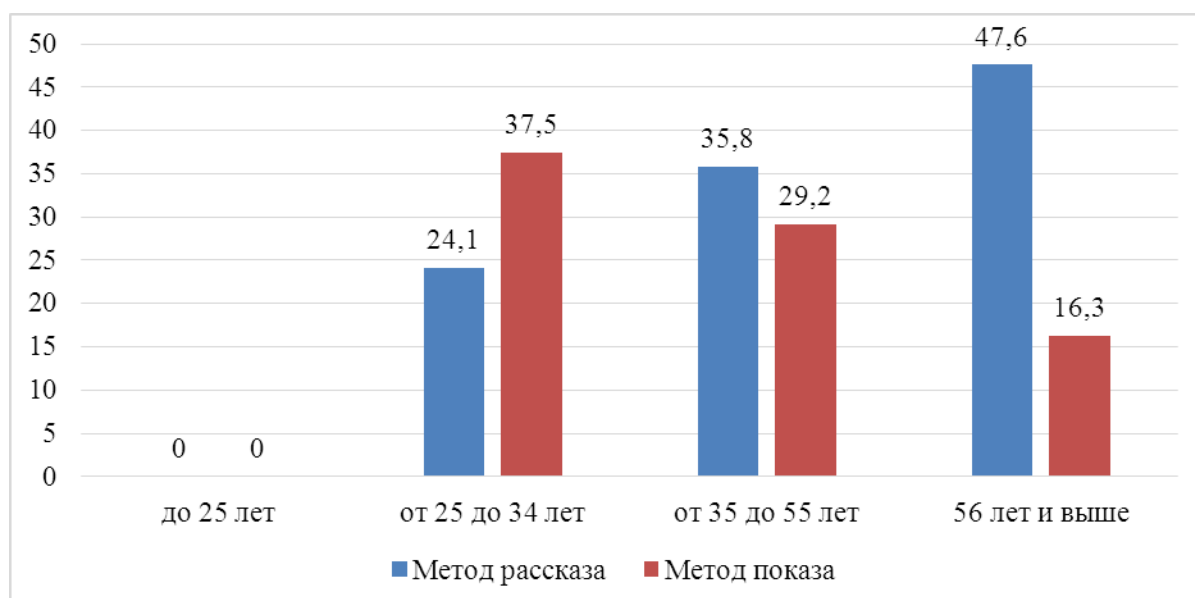


Рисунок 3 – Методические приемы в работе

Выводы

1. В ходе социологического исследования выявлено, что двигательные компетенции педагогов и методические приемы в практической деятельности напрямую зависят от возраста преподавателя. Так, самый высокий процент двигательной активности, методом показа собственным примером, не ограниченным различными обстоятельствами у преподавателей возраста от 25 до 34 лет составляет 37,5 %, а применение метода рассказа и словесного общения 24,1 %; педагоги в возрасте от 35 до 55 лет, уже немного меньше используют свое тело в практической демонстрации при проведении занятий по физической культуре, что составляет 29,2 %, а методы словесного общения растут и составляют 35,8 %. У преподавателей чей возраст 56 лет и выше двигательные компетенции снижаются еще больше и составляют лишь 16,3 %, это 29 % от всего педагогического состава кафедры физического воспитания и спорта, а метод словесного общения и метод рассказа в свою очередь составляет 47,6 %.

2. Подтверждена закономерность физиологической природы человека: демонстрация физических упражнений, двигательная активность снижается с возрастом, самый продуктивный возрастной период педагогов физической культуры составляет от 25–34 лет и те, кто от 35–55 лет.

3. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что результативность профессиональной педагогической деятельности преподавателя физической культуры предопределяется способностью своевременно реагировать на постоянно меняющиеся условия внешнего мира.

Также возможность выбирать необходимое двигательное действие, исходя из своего знания багажа. Это возможно при условии постоянного непрерывного пополнения своего двигательного опыта и желания применять в процессе своей деятельности, приобретая навыки конструирования содержания в процессе работы и знакомства с современными теоретико-методическими и практическими аспектами двигательных компетенций.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Туманова, О. И. Формирование конструктивно-двигательной компетентности будущих учителей физической культуры с учетом спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / О. И. Туманова ; ФГОУ ВПО «Великолукская гос. акад. физич. культуры и спорта». – СПб., 2012. – 25 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова ; под общ. ред. М. В. Гамезо. – Изд. 2-е. – М. : Педагог. о-во России, 2009. – 512 с.
4. Педагогика : учеб. пособие / В. А. Сластенин [и др.]. – М. : Академия, 2002. – 576 с.
5. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. Е. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, И. Н. Кузменко

*УО «Белорусско-российский университет»,
г. Могилев, Республика Беларусь
e-mail: fisbru@tut.by*

В статье поднимается вопрос актуальности внедрения инноваций в сферу преподавания физической культуры и спорта, затрагивается вопрос заинтересованности студентов в занятиях по этой дисциплине. Обращается внимание на отношение современной молодежи к занятиям физической культуры и посещению спортивных секций. В работе анализируются примеры здоровьесберегающих, спортивно-ориентированных, информационно-коммуникативных технологий и технологии дифференцированного физкультурного образования в педагогическом процессе.

The article raises the issue of the relevance of introducing innovations in the field of teaching physical culture and sports, touches on the issue of students' interest in classes in this discipline. Attention is drawn to the attitude of modern youth, in particular students of the Belarusian-Russian University, to physical education classes and visits to sports sections. The paper analyzes examples of health-saving, sports-oriented, information and communication technologies and technologies of differentiated physical education in the pedagogical process.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт, инновации, новые технологии, обучающиеся.

Keywords: physical education, physical culture, sports, innovation, new technologies, students.

Сегодня трудно найти область человеческой деятельности, которая не была бы связана с физической культурой. Многие профессии напрямую связаны с физической культурой. Физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями человека и общества в целом. В последние годы в Республике Беларусь к физической культуре все чаще обращаются не только как к самостоятельному социальному явлению, но и как к устойчивому качеству личности профессионала.

Актуальность современных технологий на занятиях физической культурой определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного обучающегося в частности. Преподаватель физической культуры, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

Современная система физического воспитания и спорта в учебных заведениях, в том числе вузов, стала приоритетной в формировании общей культуры молодежи, здорового образа жизни и физической культуры как вида спортивного образа жизни будущих специалистов.

Проблема физического воспитания всегда привлекала внимание различных специалистов. В последнее десятилетие физическая культура и спорт в высших учебных заведениях претерпели значительные изменения. Главное из них – ухудшение состояния здоровья студентов. Большинство студентов не в состоянии выполнить нормы и требования комплексных программ физического воспитания. В связи с этим проблема сочетания массового обучения и необходимость индивидуализации процесса преподавания физической культуры являются актуальными для современной педагогики в области физического воспитания [1].

Целью образования и воспитания является достижение физического совершенства учащихся как неотъемлемой части гармоничного развития личности. В связи с этим необходимо совершенствовать и развивать новые методики и практическое преподавание как общей физической подготовки, так и программ по этим видам спорта. Вариации этих программ должны основываться на учебных планах учреждений высшего образования (УВО) по физкультуре.

Важнейшей задачей физического воспитания в высшей школе является формирование у обучающихся осознанного стремления к занятиям физической культурой и спортом. Ее решение без использования современных информационных технологий невозможно, но, как показывает практика, их активное внедрение в физическую культуру невозможно осуществить без решения следующих задач:

- разработка компьютерного программного и методического обеспечения по дисциплине «Физическая культура»;
- создание информационной среды по физическому воспитанию в УВО с наличием мультимедийных изданий, электронных библиотек и т. д.;
- повышение уровня информационной подготовленности профессорско-преподавательского состава кафедр физической культуры УВО;
- компьютеризация кафедр физического воспитания [2].

В настоящее время меняются требования и подходы к физическому воспитанию обучающихся. Сам учебный процесс должен стать более разнообразным в выборе средств и методов физического воспитания, мотивирующим, привлекательным, эмоциональным. Особое место в этом направлении следует отводить внедрению в учебный процесс инновационных технологий, направленных на развитие физических качеств и совершенствование специальных навыков и умений.

Для успешной работы по физическому воспитанию и подготовке учащихся. Преподаватели Белорусско-Российского университета внедряют новые инновационные методы занятий.

Инновации в педагогическом процессе по дисциплине «физическая культура и спорт» основаны на следующих технологиях:

Здоровьесберегающая.

Одним из основных принципов данной технологии является создание здорового психологического климата, в котором комфортно всем студентам, вне зависимости от их физической подготовки и индивидуальных характеристик. Здоровьесбережение нацелено на гармоничное сочетание физической культу-

рой с общей системой образования и основано на балансе между статическими и динамическими нагрузками.

Спортивно-ориентированная.

Эта образовательная технология тесно связанной с предыдущей, занятия по рассматриваемой дисциплине в настоящее время должны быть ориентированы на личность студента, его способности, желания и возможности. Эта технология гарантирует возможности для обучения студентов ценностям физической культуры и спорта, при этом учитывает задатки обучающегося, его личностные установки, уровень физического развития, подготовленности и состояние здоровья, потребности и интересы. Спортивно-ориентированная технология предполагает объединение обучающихся в учебно-тренировочные группы, идентичные по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности и иным индивидуальным характеристикам.

Технология дифференцированного физкультурного образования (далее ТДФО).

Данная методика подразумевает целенаправленное физическое формирование человека благодаря развитию его индивидуальных способностей. В нее входят педагогические технологии дифференцированного обучения двигательным действиям, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, развития физических качеств, обеспечивающих достижение физического совершенства. Обучение двигательным действиям подразумевает целостный метод с последующей дифференциацией, т. е. выделяются детали техники и разделяются по сложности, затем объединяются в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения.

Интерактивное обучение.

Метод интерактивного обучения заключается в создании комфортных условий обучения, при которых студент чувствует свою успешность, уверен в себе, свое интеллектуальное совершенство, что делает продуктивным весь образовательный процесс. Метод основан на активном характере восприятия информации. Интерактивная технология активизирует эмоции, сознание, развивает креативное мышление. Подбирать физические упражнения следует дифференцированно, используя принципы постепенности, систематичности и доступности [3].

Главная цель внедрения инновационных методов в занятия физической культуры – дать возможность каждому обучающемуся быть максимально работоспособным, обеспечить оптимальный режим занятий физическими упражнениями и более полно реализовать свои способности в учебной и профессиональной деятельности. Все эти методы высокоэффективны в плане создания максимальных возможностей для овладения знаниями физической культуры и спортивным мастерством.

Результатом работы преподавателей физической культуры и спортивных тренеров является изменение отношения студентов к занятиям, что приводит к повышению уровня знаний в целом. Это отражается в таких показателях, как

улучшение посещаемости, дисциплины, эмоционального подъема и успеваемости по профильным предметам.

Постепенное внедрение новых технологий, инновационных методик и новых форм преподавания физической культуры приведет к тому, что обучающиеся значительно улучшат свои физические качества и сделают приоритетным здоровый образ жизни.

Современные подходы к оценке эффективности физического развития обучающихся не должны обходиться без их духовного развития и самосовершенствования. При этом необходимо развивать у них высокие морально-волевые принципы [4].

Инновация возникает тогда, когда в результате попыток решить традиционные проблемы по-новому, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов появляются новые качества, имеющие инновационное значение.

Занятия физической культурой и спортом насчитывают бесчисленное множество методик, способных удовлетворить различные потребности обучающихся в двигательной активности, оздоровлении организма и психики. Традиционные методы преподавания отходят на второй план, уступая место внедрению инновационных технологий в программу преподавания физической культуре. Вариации этих программ должны основываться на учебных планах высших учебных заведений по физкультуре.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании – это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель повышения уровня процесса обучения для сохранения здоровья [5].

Основу инновационных процессов в физическом воспитании составляют такие важные моменты:

- создание на учебных занятиях условий, способствующих разработке и закреплению образовательных инноваций, что способствует повышению двигательной активности студентов;
- овладение студентами методологией и технологией инновационных внедрений, базирующихся на этнорегиональных особенностях места жительства, обучения;
- формирование личности студента, которая способна усваивать и творчески воплощать в повседневную жизнь средства и методы физического воспитания для гармоничного развития [6].

Концепция инновационной программы физического воспитания в высших учебных заведениях с профессиональной направленностью позволяет реализовать социальный заказ нашего общества на здорового человека, ведь состояние здоровья выступает важным показателем сохранения и развития человеческого потенциала любой страны [7].

Для успешной реализации обозначенной стратегии необходимо регулярно проводить мониторинги, оценивая динамику состояния здоровья студентов; непрерывно вести работу по увеличению числа разнообразных спортивных секций в высших учебных заведениях; добиваться увеличения физкультурной

нагрузки студентов в результате перехода самостоятельных заданий по физическому воспитанию в разряд жизненных ценностей; строить спортивные залы или переоборудовать имеющиеся площади для организации занятий доступными видами физкультуры с оптимальным использованием материальной и технической базы образовательных учреждений; использовать научно обоснованные тесты, которые помогут оценить степень физических возможностей и физической подготовки с учетом особенностей приобретаемой в вузе профессии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Самуйлов, Д. Н. Состояние здоровья студентов Белорусско-Российского университета в современных условиях / Д. Н. Самуйлов, А. В. Щур // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии : материалы Междунар. науч.-техн. конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Белорус.- Рос. ун-т ; редкол. : М. Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев : Белорус.- Рос. ун-т, 2021. – С. 503–504.
2. Горбунов, С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33–35.
3. Сучков, С. Л. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе / С. Л. Сучков, А. В. Краснобаева // Научный аспект. – 2019. – №1. – 170 с.
4. Самуйлов, Д. Н. Философия спорта в современных условиях / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, А. В. Щур // Актуальные вопросы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях силовых структур : сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : УГЗ МЧС, 2023. – 259 с.
5. Фирсин, С. А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Междунар. ж-л прикладных и фундаментальных исследований. – М. : Моск. гос. ун-т путей сообщ., – 2013. – № 12. – С. 132–136.
6. Васенков, Н. В. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе / Н. В. Васенков, Э. Ш. Миннибаев // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 10–7. – С. 72–75.
7. Муслимов, Р. Р. Концепция физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] / Р. Р. Муслимов, С. В. Шарохина, И. Я. Красноруцкий // Мир науки. – 2018. – № 6. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/129PDMN618.pdf> . – Дата доступа: 28.11.2024.

ПАННА-ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. В. Саликов, И. В. Иванова

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: salikov30@yandex.ru*

В представленной работе раскрывается содержание такой игры как панна, разновидности уличного футбола как возможного средства физического воспитания студентов. Определены ее методологические основы и значимые аспекты как средства развития физических качеств студентов. Отражены рекомендации по применению панна как средства по совершенствованию физической подготовки студентов с учетом будущей профессиональной деятельности.

The presented work reveals the content of such a game as panna, a variety of street football as a possible means of physical education of students. Its methodological foundations and significant aspects as a means of developing students' physical qualities are determined. The recommendations on the use of panna as a means to improve the physical training of students, taking into account future professional activities, are reflected.

Ключевые слова: панна-футбол; физическая подготовка; специальная физическое развитие, ловкость, студент.

Keywords: Panna-football; physical training; special physical development, dexterity, student.

Введение. Футбол и его разновидности – это уже давно знакомый и хорошо развитый в университетах вид спорта, которым занимаются студенты, а вот панна-футбол – для Республики Беларусь игра относительно новая и малоизвестная.

Панна – одна из разновидностей уличного футбола. Обычно такое понятие, как «уличный футбол» у студентов ассоциируется с пыльной дворовой площадкой и импровизированными воротами. Панна-футбол – вид уличного футбола, в котором участвуют два игрока. Основная цель игры за отведенное время обычно это три минуты не только забить как можно больше голов в ворота соперника, но и попытаться пробросить мяч ему между ног: в этом случае «пробросивший» в зависимости от оговоренных регламентом матчей правил, либо сразу побеждает, либо получает двойные очки. В панне нет штрафных ударов или пенальти. Это обусловлено небольшими размерами игровой площадки. За грубую игру мяч переходит к сопернику, а игрок, допустивший нарушение, получает предупреждение. Три предупреждения – дисквалификация.

Панна-футбол как вид спорта зародился в Суринаме в 1975 г., когда страна была нидерландской колонией. После вид спорта распространился в Нидерланды в начале 2000-х годов.

Начиналось все с уличных футбольных тренировок: игроки соревновались между собой в трюках, а если кому-то удавалось пробросить мяч между ног соперника, тот кричал «panna!», что переводится «уничтожил». Так и появилось название игры. Со временем панна-футбол стал полноценной игрой. Сегодня ее используют в учебно-тренировочном процессе для оттачивания приемов даже профессиональные футболисты: например, Поль Погба, Неймар и Квинси Промес и др.

В панну играют на специальной круглой площадке, традиционно такие площадки сделаны в форме круга с диаметром в 6 метров, но иногда можно встретить и прямоугольные или овальные площадки размером 6×4 метра, огороженной сеткой, которую игроки называют клеткой. В ней друг напротив друга установлены маленькие ворота, в которые достаточно сложно попасть. играют мячом желательно для мини-футбола.

Обычно играют на бетоне или на твердой прорезиненной поверхности на улице, либо в зале на площадке для любой спортивной игры. 2 игрока входят в клетку или импровизированную огороженную конусами игровую зону, с 3 минутами на часах. Панна обычно играют до 20 очков, голов, в ворота противника на противоположной стороне клетки. Либо первый игрок с 5 голами или наибольшим количеством голов выигрывает соревнование, если нет так называемого нокаута, проброса мяча между ног соперника. Нокаут – это выигрыш вчистую, мяч должен пройти без качания ног оппонента или просто пройти.

Актуальность. Применения новых разновидностей спортивных игр в процессе физического развития студентов позволяет обогатить методику учебных занятий и разнообразить его для студентов, внедрить новые средства физического воспитания занимающихся.

Цель. Исследовать возможность применения панна как средства физического развития студентов и развития их физических качеств.

Методы исследования. На основании обобщения опыта учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий, анализа научно-методической литературы и интернет-источников.

Результаты и обсуждение. Результаты проведенного авторами исследования показывают, что Панна развивает базовые физические навыки не только близкие к футболу или футзалу, но и необходимые для физического развития студентов качества: ловкость, быстроту и координационные способности.

Общеизвестно, что ловкость – это способность двигательное выйти из практически любого положения, то есть это способность справиться с любой возникшей, перед студентом двигательной задачей [2].

В своих работах авторы Л. П. Матвеева и Б. А. Ашмарина делали такие выводы, что под «координационными способностями» следует понимается единство взаимодействия функций как центрального, так и периферического управления двигательной системой человека.

Это позволяет перестраивать всю биомеханическую структуру двигательных действий в соответствии с постоянно меняющимися условиями и факторами для решения двигательной задачи [1, 6].

Другие исследователи и авторы В. И. Ляха и Е. И. Иванченко определяют в своих работах «координационные способности» – как способность человека быстро, четко, с максимальной экономией энергии решать сложные и возникающие неожиданно двигательные задачи. Скорость и эффективность координационных способностей таким образом, обуславливают освоения ведущих двигательных навыков [4, 5].

Таким образом, понятие ловкость исследователи разделяют с координационными способностями, предлагают, считать ловкость только одной из характеристик координационных способностей [4].

Из вышесказанного исходит что, жизни, учебе, занятиями физкультурой ловкость связана с выполнением разнообразных простых или сложнокоординационных движений человека, которые обусловлены разнообразием внешних факторов и ответными точными действиями в соответствии со сложившейся ситуацией. Также можно назвать ловкостью выполнение двигательных действий с соблюдением требований эффективности и экономичности в ходе рабочего процесса, обусловленного избранной профессией.

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени с максимальной скоростью [3].

Общепринято выделяют такие формы проявления быстроты человека, как элементарные и комплексные.

Традиционно к элементарным формам проявления относят: различные одиночного движения человека, быстроту протекания простой либо сложной двигательной реакций, внезапное изменения положения тела в пространстве или резкое переключения с одного двигательного действия на другое, иногда частоту и скорость отдельных движений.

К комплексным формам проявления относятся разного рода сочетания с другими физическими качествами и техническими элементами разных видов спорта.

Панна как разновидность спортивной игры вызывает широкий уровень психоэмоциональных проявлений, высокий уровень вовлеченности в процесс игры как болельщиками, так и участниками. При современном темпе жизни и учебы студенты, находящиеся в состоянии постоянного стресса под влиянием многих внешних факторов, могут с помощью панны выплеснуть негативную эмоциональную энергию, снизить накопленный уровень стресса, отвлечься от насущных проблем. Это позволяет перезагрузить нервную систему и сохранить ее устойчивость и гибкость под воздействием стресса и других внешних проявлений, влияющих на психику.

Панна футбол как перспективное средство физического воспитания имеет так же ряд преимуществ:

1. Возможность проводить его в течении всего учебного года.
2. Простота в освоении студентами.
3. Высокая эмоциональная вовлеченность в процесс студентами.
4. Доступность инвентаря и экономически выгодная постройка площадок под открытым небом или в закрытом помещении.

Практические рекомендации:

1. Панна футбол можно внедрять как новое средство физического воспитания студентов.

2. Целесообразно внедрить панну в методику учебно-тренировочного процесса подготовки футболистов, занимающихся футболом на базе ВУЗов.

3. Простота и доступность организации соревнований или применения панны в процессе учебных занятий позволит разнообразить учебный процесс. Также целесообразно включать панну в регламент физкультурно-массовых мероприятий и спартакиаду ВУЗов.

Выводы. Проведенные нами исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Панна это в первую очередь физическая активность на свежем воздухе или в спортивном для студентов, которая будет полезна как новая незнакомая форма физического воспитания. Его тесная связь с классическим футболом и футзалом позволяет быстро освоить панну.

2. Панна как средство развитие ведущих качеств не только футболистов, но и студентов весьма эффективна.

3. Панна проста в освоении и вызывает высокий психоэмоциональный отклик у студентов, в процессе учебных занятий или физкультурно-массовых мероприятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с

2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.

4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

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

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учеб. заведений / Л. П. Матвеев - 3-е изд. СПб. : Лань, 2003. – 160 с.

7. Интернет-портал Sport24 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport24.ru> Дата доступа: 04.12.2024.

8. Интернет-портал Dzen [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru>. Дата доступа: 04.12.2024.

9. Интернет-портал Championat [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com>. Дата доступа: 01.12.2024.

10. Интернет-портал Новация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://n-72.ru>. Дата доступа: 01.12.2024.

ПРИМЕНЕНИЕ VR-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Н. И. Сафронова, Е. А. Кулаженко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: e0864271@gmail.com*

В статье рассматривается использование виртуальной реальности (VR) в физическом образовании и спорте. Эта технологии создают иммерсивные тренировки, позволяя студентам участвовать в реалистичных игровых сценариях и симуляциях. Они способствуют развитию физических навыков в интерактивной форме, повышая мотивацию к занятиям спортом и демонстрируя важные аспекты техники выполнения упражнений. Кроме того, обучение в безопасной среде снижает риск травм.

This article discusses the use of virtual reality (VR) in physical education and sports. This technology creates immersive training by allowing students to participate in realistic game scenarios and simulations. They promote the development of physical skills in an interactive way, increasing motivation for sports and demonstrating important aspects of exercise technique. In addition, training in a safe environment reduces the risk of injury.

Ключевые слова: физической подготовка; виртуальная реальность (VR); использование VR-технологии в физической подготовке.

Keywords: physical training; virtual reality (VR), use of VR technology in physical training.

Современное высшее образование ориентировано на качественную, углубленную и целенаправленную подготовку специалистов в различных областях, однако важность всестороннего развития студентов невозможно переоценить. Эта необходимость связана с природой человека, которому для полного раскрытия своего потенциала и достижения целей недостаточно лишь специализированных знаний в одной области. Всестороннее развитие, охватывающее формирование разнообразных качеств и навыков, позволяет человеку самореализовываться и решать более сложные задачи, чем тем, кто не прошел этот путь. Оно способствует востребованности в обществе и делает человека интересным собеседником, а также развивает мышление и расширяет кругозор.

Одним из основных направлений комплексного развития студентов является сфера физической культуры и здоровья. Физические упражнения активизируют центральную нервную систему, что приводит к увеличению энергии и повышению работоспособности. Кроме того, многие виды физической активности способствуют профилактике и лечению хронических заболеваний. Ключевые аспекты физического развития, такие как сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость, играют важную роль в укреплении здоровья, хотя степень их влияния может варьироваться. Например, упражнения с тяжестями способствуют развитию силы, в то время как тренировки на короткие дистанции улучшают скорость. Гимнастика и акробатика помогают развивать лов-

кость и гибкость. Для достижения эффективного оздоровительного эффекта также необходимо развивать выносливость, что можно сделать с помощью циклических упражнений, таких как бег, плавание, лыжные гонки и велоспорт. [2, с. 27].

В последние годы появились новые методы и инструменты, которые изменили подход к обучению и тренировкам в данной области. При создании этих методов учитываются их цели: оздоровление, воспитание, образование, а также развитие и формирование навыков. Ключевым моментом является стремление охватить широкий спектр вопросов – от психического и физического здоровья до уровня подготовки и работоспособности.

Виртуальная реальность (VR) погружает пользователя в полностью созданную цифровую среду, отделяя его от окружающего мира. Это достигается с помощью специализированных VR-шлемов, которые имеют экраны для каждого глаза и датчики для отслеживания движений. Эти датчики фиксируют положение головы пользователя в реальном времени и корректируют изображение на экранах, создавая эффект присутствия в виртуальной реальности. Звуковое оформление через наушники усиливает это ощущение погружения.

Пользователь взаимодействует с виртуальным пространством с помощью контроллеров, которые позволяют ему управлять объектами, выполнять различные действия и перемещаться в этом мире. Современные VR-системы обеспечивают высококачественную графику и реалистичную физику, что делает виртуальный опыт крайне правдоподобным.

Взаимодействие с виртуальным пространством осуществляется с помощью контроллеров, позволяющих пользователю управлять объектами, выполнять действия и перемещаться по виртуальному миру. Современные системы виртуальной реальности предлагают высококачественную графику и реалистичную физику, что делает опыт погружения в виртуальную реальность крайне убедительным.

Ассортимент VR-оборудования разнообразен: от простых картонных очков, совместимых со смартфонами, до сложных систем, включающих мощные компьютеры и высокотехнологичные шлемы. Выбор оборудования зависит от целей использования и бюджета. Например, для знакомства с VR-технологией могут подойти картонные очки, в то время как для профессиональных тренировок потребуется более сложное и дорогостоящее оборудование.

В отличие от виртуальной реальности, дополненная реальность (AR) не создает полностью искусственный мир, а накладывает цифровые объекты и информацию на изображение реального мира. Это достигается с помощью камер смартфонов, планшетов или специальных AR-очков. AR-приложения анализируют изображение с камеры и добавляют к нему виртуальные элементы, которые выглядят как часть реального окружения [3, с. 269].

Дополненная реальность (AR) открывает широкие перспективы для обучения и тренировок в области физического воспитания и спорта. Например, приложение может проецировать виртуальные маркеры на баскетбольной площадке, что помогает игроку улучшить точность бросков. Также AR-очки могут

отображать виртуального тренера, который предоставляет инструкции и корректирует движения спортсмена в реальном времени.

Преимущества использования виртуальной и дополненной реальности (VR и AR) в физическом образовании и спорте:

Повышенная мотивация: Интерактивные и увлекательные тренировки с использованием VR/AR делают процесс обучения более интересным и побуждают студентов активно участвовать.

Безопасность: VR/AR позволяет отрабатывать сложные и потенциально опасные движения в безопасной виртуальной среде, что снижает риск получения травм.

Наглядность: Визуализация техники выполнения упражнений и тактических схем в VR/AR способствует лучшему пониманию и усвоению материала.

Персонализация: Тренировки в VR/AR могут быть адаптированы под индивидуальные потребности и уровень подготовки каждого студента.

Доступность: С развитием технологий оборудование для VR/AR становится все более доступным, что позволяет внедрять эти инновации в образовательные учреждения различного уровня.

Анализ и обратная связь: VR/AR-системы могут собирать данные о движениях пользователя и предоставлять детальную аналитику, что позволяет отслеживать прогресс и корректировать тренировочный процесс [1, с. 81–82].

Примеры использования VR и AR в спортивной сфере:

1) Виртуальные спортивные симуляторы: позволяют заниматься различными видами спорта, такими как гольф, теннис и футбол, без необходимости посещения спортивных площадок.

2) AR-приложения для фитнеса: отслеживают движения пользователя во время тренировки и предоставляют обратную связь о правильности выполнения упражнений.

3) VR-тренажеры для реабилитации: способствуют восстановлению после травм, позволяя выполнять упражнения в контролируемой виртуальной среде.

4) AR-игры для активного отдыха: мотивируют к физической активности, превращая обычные прогулки или пробежки в захватывающие квесты.

Интеграция VR и AR в физическое образование и спорт – это не просто модный тренд, а важный шаг к созданию более эффективной, увлекательной и доступной системы обучения. Эти технологии открывают новые возможности для развития спортивных навыков, увеличения мотивации и достижения высоких результатов. С дальнейшим развитием VR и AR можно ожидать еще более впечатляющих новшеств в этой области.

В последние годы технологии виртуальной реальности (VR) стали важной частью подготовки спортсменов, предоставляя тренерам и атлетам уникальные возможности для анализа и совершенствования их навыков. VR позволяет проводить детальный анализ игровых действий, что значительно улучшает эффективность тренировок. Тренеры могут наблюдать за движениями своих подопечных с разных углов, что позволяет тщательно изучить технику выполнения упражнений и игровые тактики. Это помогает выявлять ошибки и недостатки,

которые могут быть незаметны при обычном наблюдении, а также разрабатывать персонализированные тренировочные планы, направленные на их исправление.

Системы виртуальной реальности создают подробные симуляции спортивной обстановки, что делает тренировки более приближенными к реальности. Например, в виртуальных тренажерах для футболистов можно воспроизвести атмосферу матча с зрителями, звуками стадиона и даже погодными условиями. Это помогает спортсменам привыкать к стрессовым ситуациям, которые могут возникнуть на настоящих соревнованиях. Виртуальные симуляторы также дают возможность игрокам отрабатывать свои действия в различных игровых ситуациях, что улучшает их реакцию и способность принимать решения в условиях, максимально приближенных к реальным.

Одним из ключевых направлений применения виртуальной реальности (VR) в спорте является улучшение реакции и координации. Специально разработанные тренажеры позволяют спортсменам тренироваться в контролируемой среде, где они могут сосредоточиться на увеличении скорости и точности своих движений. Например, баскетболисты могут использовать VR для практики бросков с различных позиций, что способствует повышению их точности и уверенности во время игры. Теннисисты, в свою очередь, могут тренироваться в условиях, имитирующих реальные матчи, отрабатывая свои удары и перемещения по корту [2, с. 28].

Также VR-технологии предоставляют спортсменам возможность анализировать свои действия после тренировок. Записи тренировок в виртуальной реальности могут быть использованы для детального разбора ошибок и достижения лучших результатов. Тренеры имеют возможность просматривать видеозаписи с разных ракурсов, что позволяет увидеть, как именно спортсмен выполняет определенные действия и в каких моментах ему следует улучшить свою технику. Это способствует более глубокому пониманию игры и помогает атлетам быстрее развивать свои навыки.

Еще одним важным аспектом использования виртуальной реальности в спорте является возможность тренироваться в условиях, которые могут быть недоступны или небезопасны в реальной жизни. Например, лыжники могут отрабатывать навыки на сложных склонах, не покидая спортзала, а гонщики могут совершенствовать свои умения на виртуальных трассах, имитирующих реальные гоночные условия. Это особенно актуально для видов спорта с высоким риском травм, так как возможность безопасной тренировки в виртуальной среде может значительно снизить вероятность получения травм.

Важно отметить, что применение виртуальной реальности (VR) в спорте выходит за рамки лишь физической подготовки. VR также может быть использована для психологической подготовки спортсменов. Например, медитации и визуализации в виртуальной реальности помогают атлетам справляться с предсоревновательным стрессом и улучшать концентрацию. Специально разработанные программы могут погружать спортсменов в расслабляющую обстановку, что способствует улучшению их психоэмоционального состояния и повышению уверенности в собственных силах. [3, с. 270].

Таким образом, виртуальная реальность создает новые возможности для тренеров и спортсменов, позволяя не только совершенствовать физические навыки, но и развивать психологическую устойчивость. Интеграция этих технологий в тренировочный процесс обеспечивает более целостный подход к подготовке атлетов и способствует достижению высоких результатов на соревнованиях. Следует отметить, что с каждым годом VR-технологии становятся все более доступными и разнообразными, что позволяет применять их не только в профессиональном спорте, но и в любительских тренировках.

В заключение, можно сказать, что виртуальная реальность является мощным инструментом, который трансформирует подход к спортивному обучению и тренировкам. Она дает возможность тренерам и спортсменам максимально эффективно использовать время тренировок, улучшать свои навыки и повышать уровень подготовки. Учитывая постоянный прогресс технологий, можно ожидать, что в будущем возможности VR в спорте будут только расширяться, открывая новые перспективы для достижения спортивных успехов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гидлевская, И. Р. Перспективы использования виртуальной реальности в области физической культуры и спорта / И. Р. Гидлевская, В. Э. Семенченко // Молодежная наука : Труды XXVIII Всерос. студенческой науч.-практ. конф., Красноярск, 25 апреля 2024 года. – Красноярск: ИрГУПС, 2024. – С. 80–84.
2. Гридасов, Е. А. Как виртуальная реальность влияет на спорт / Е. А. Гридасов, А. П. Гонец // Студенческий. – 2024. – № 1-2(255). – С. 26–28.
3. Кочнев, Н. П. Виртуальная реальность для физической культуры и спорта / Н. П. Кочнев // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сб. материалов XXXI Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 24 апреля 2020 года. – Ростов-н/Д : РГЭУ "РИНХ", 2020. – С. 269–271.
4. Максимова, Э. С. Влияние виртуальной реальности на развитие физической культуры и спорта / Э. С. Максимова // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы II Всерос. конф. Москва, 20–21 июня 2023 года. – М. : РГУФКСиТ, 2023. – С. 111–116.
5. Шипунов, А. Д. Возможности использования виртуальной реальности в физической культуре и спорте / А. Д. Шипунов // Студенческая наука – первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : Материалы III Всерос. студенческой науч.-практ. конф. : в 3 ч., Чебоксары, 29 сентября 2023 года. – Чебоксары : Чувашский ГАУ, 2023. – Ч. 2. – С. 657–661.

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИТНЕС-ЙОГИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

В. Н. Слепцов, Е. Н. Асташова

*Луганский государственный педагогический университет
г. Луганск, Луганская Народная Республика
e - mail: praim94@mail.ru*

В данной статье выявлена проблематика распространённости нарушений зрения среди студентов ВУЗов. Также затрагивается вопрос внедрения фитнес-йоги как вида оздоровительной гимнастики в учебную программу высших учебных заведений. Проанализированы методики организации и проведения занятий физической культурой с использованием фитнес-йоги. Приведены упражнения, направленные на оздоровление студентов с нарушениями зрения.

This article identifies the problems of the prevalence of visual impairment among university students. The issue of the introduction of fitness yoga as a form of wellness gymnastics in the curriculum of universities is also addressed. The methods of organizing and conducting physical education classes using fitness yoga are analyzed. The exercises aimed at improving the health of students with visual impairments are given.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика; нарушения зрения; фитнес-йога; асаны.

Keywords: health gymnastics; visual impairment; fitness yoga; asanas.

По статистическим данным, около 1,3 млрд человек в мире живут с той или иной формой нарушения зрения. В последние годы все более распространенными становятся нарушения зрения у студентов высших учебных заведений.

На здоровье подрастающего поколения в процессе учебы оказывают влияние многие факторы. Продолжительность учебного дня, высокая учебная нагрузка, нарушения санитарно-гигиенических норм учебных аудиторий и т. п. – объективные факторы, влияющие на здоровье студентов. Я. В. Ушакова считает, что более вредоносными являются субъективные факторы, которые включают: неправильный режим питания, сниженную двигательную активность, нерациональную организацию досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т. д. [5, с. 197].

В причинах возникновения миопии можно выделить три основных звена:

1. Ослабленная аккомодация. Возникает при зрительной работе на близком расстоянии и приводит к компенсаторному растяжению глазного яблока.

2. Генетический фактор, имеющий большое значение, так как у родителей, страдающих миопией, часто бывают близорукие дети подверженные этому же недугу. Особенно наглядно это проявляется в больших группах населения.

3. Ослабленная склера, обусловленная низким внутриглазным давлением.

Первые два звена сложно взаимодействуют уже на начальном этапе развития близорукости, причем степень участия каждого из них может быть различной. Третье звено обычно пребывает в потенциальном состоянии и проявляет себя в стадии развитой миопии.

Также принято выделять три степени: слабую – до 3 диоптрий, среднюю – 6, высокую – свыше 6 [4, с. 91].

Согласно исследованиям 49 % студентов первых курсов не имеют нарушения зрения, 51 % – с нарушением зрения. В вузе физической культурой занимаются 100 %, но в большинстве случаев не сообщают диагноз преподавателю. 62 % студентов с нарушением зрения занимаются физической культурой во внеаудиторное время, и 38 % – не занимаются самостоятельно физической культурой [3, с. 10].

Из этого следует, что заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и, непосредственно, в своем состоянии здоровья, снижена. Учитывая это, есть необходимость ввести в процесс физического воспитания нетрадиционных методик и форм проведения занятий.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к различным видам оздоровительной гимнастики. Основными задачами оздоровительных видов гимнастики являются: укрепление здоровья, поддержание на высоком уровне физической и умственной работоспособности, повышение активности в трудовой и общественной деятельности.

К видам оздоровительной гимнастики относятся: утренняя гигиеническая (зарядка) и вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве, лечебная и ритмическая гимнастика. Нетрадиционными видами оздоровительной гимнастики считается стретчинг, калланетика, шейпинг-система, пилатес, восточные оздоровительные системы. К последним относится рассматриваемая в этой статье фитнес-йога.

Изначально, йога – совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения тиндивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с хатха-йогой.

Фитнес-йога представляет собой йогу, лишенную философии и мистики. Это комплекс упражнений, сочетающий в себе упражнения фитнеса и асаны, призванные улучшить физическую форму. Ключевые термины фитнес-йоги – асаны, виньясы, пранаямы были заимствованы из хатха-йоги.

Асаны – это позы йоги, представляющие собой статические физические упражнения, которые при помощи рычагов рук и ног могут упрощаться или усложняться. Асаны подразделяются на позы, выполняемые в положении стоя, лежа, сидя, в упорах, в свою очередь выполняющихся в обычном положении, перевернутом и скрученном (с поворотом туловища относительно центральной оси вправо или влево).

Виньясы – движения тела, синхронизированные с дыханием.

Пранаяма – контролируемое дыхание, которое воздействует на внутренние физиологические системы и психику, осуществляя контроль над мыслительными процессами; оно направлено на укрепление дыхательного аппарата, развитие мышц, участвующих в дыхании.

Е. Г. Богослова предлагает методику проведения занятий физической культурой в высшем учебном заведении. Первым пунктом отмечено, что каждое занятие необходимо начинать с изучения и освоения 3–4 асан. На следующем занятии студенты повторяют ранее изученные асаны и осваивают 3–4 новых асаны.

Предлагается выполнять асаны, при которых тело будет занимать вертикальное, сидячее и перевернутое положения. Также вместе с асанами необходимо изучить дыхательные упражнения – пранаямы для достижения максимального оздоровительного эффекта.

Также рекомендуется освоение медитативных методик, способствующих релаксации всего организма (в том числе и психоэмоционального состояния).

Последующие занятия необходимо проводить с добавлением усложненных асан для развития гибкости, силы и выносливости.

Также предлагается параллельно освоить медитативные методики.

Для получения оздоровительного эффекта следует придерживаться некоторых правил:

1. Выполнение каждой асаны должно занимать небольшой промежуток времени (до нескольких минут).
2. Обучающимся необходимо концентрировать внимание на выполняемых асанах для фиксации ощущений и возможности самоконтроля.
3. Начало и окончание асан необходимо выполнять очень медленно, «прислушиваясь» к своему организму. [1, с. 160–161].

В своем исследовании Е. Зиязова приводит йогические упражнения (асаны), которые способны улучшить зрение.

Комплекс «Поклонение Солнцу» состоит из 12 поз. Поскольку он построен по принципу чередования наклонов и прогибов, то здесь усугубляется воздействие на весь позвоночник, включая шейный отдел, а также производится мягкая подготовка к освоению перевернутых асан.

Далее рекомендуется выполнить комплекс перевернутых поз – Ширшасана, Павана – муктасана, Халасана, Сарвангасана, Випарита – каранимудра. При выполнении данных упражнений кровь приливает к глазам, что способствует улучшению зрения, по этой же причине перевернутые позы противопоказаны людям с повышенным глазным давлением, кроме того, они создают избыточное давление на шею.

После выполнения комплекса перевернутых поз выполняются пранаямы. Дыхательные упражнения могут быть как ритмическими – Бхастрика и Капалабхати, так и спокойными (полное дыхание, Нади шодханапранаяма). Как и в предыдущем комплексе, пранаямы (в особенности ритмичные активизирующие дыхания) имеют противопоказания: они не рекомендуются женщинам во время менструации и беременности, а также людям с повышенным давлением и заболеваниями сердечно-сосудистой системы [2].

Вывод. В ходе исследования было выявлено, что фитнес-йога, как нетрадиционная методика проведения занятий физической культурой в высших учебных заведениях, имеет плюсы и минусы. В первую очередь как нестандартный подход к занятиям физической культурой, фитнес-йога вызывает интерес у студентов. Также использование на занятиях медитативных практик дисциплинирует и самоорганизует. Для занятий фитнес-йогой не требуется дополнительный инвентарь и в ее упражнениях не используются такие виды нагрузок, как бег и прыжки, которые вредны для людей с нарушениями зрения. Но некоторые позы и комплексы упражнений могут быть противопоказаны студентам с заболеваниями глаз, так как при их выполнении может появляться избыточное глазное давление, и создают давление на шею.

Занятия фитнес-йогой требуют определенного настроения, а потому занимают много времени, что в условиях высшего учебного заведения трудно выполнимо.

Для реализации методики фитнес-йоги и занятий физической культурой в условиях высших учебных заведений необходим индивидуальный подход и консультация у офтальмолога. Так же есть необходимость выполнять упражнения самостоятельно.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богослова, Е. Г. Фитнес-йога на занятиях физической культурой в образовательной организации высшего образования / Е. Г. Богослова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – № 3(24). – С. 197–202.
2. Зиязова, Е. В. Влияние практики йоги на остроту зрения / Московский университет йоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://niketan108.com/vliyanie_yogi_na_zrenie.html (Дата обращения: 18.12.2019).
3. Киселева, Ж. И. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студентов с нарушением зрения / Ж. И. Киселева, В. В. Шляпникова // Вестник Оренбург. гос. ун-та. – 2017. – № 4 (204). – С. 9–14.
4. Кузнецова, М. В. Причины развития близорукости и ее лечение. / М. В. Кузнецова. – Казань : МЕДпресс-информ, 2004. – 159–162 с.
5. Ушакова, Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Социальные науки Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 6. – С. 197–202.

УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е. В. Совпель, А. Е. Бедик

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: sovpel71@mail.ru*

В исследовании представлены особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы, их двигательной активности, самоконтроля и пульсового контроля, и на этой основе определены и представлены методические положения для проведения практических занятий по физической культуре.

The study presents the features of physical education of students of a special medical group, their motor activity, self-control and pulse control, and on this basis the methodological provisions for practical physical education classes are defined and presented.

Ключевые слова: физическое воспитание; двигательная активность; специальная медицинская группа; студенты; нагрузка, пульс; физические упражнения, здоровье.

Keywords: physical education; motor activity; special medical group; students; load; heart rate; exercise; health.

Введение. Сегодня адаптация современной молодежи к студенческой среде является сложным процессом, требующим вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца оформившегося организма. Выраженные эмоциональные и интеллектуальные нагрузки на фоне относительной гиподинамии отрицательно сказываются на здоровье студентов, особенно относящихся к специальной медицинской группе (СМГ) по медицинским показаниям [2, с. 9]. К тому же мотивационные приоритеты студентов на занятиях по физической культуре студенческой молодежи зависит от способности оценивать свои собственные действия.

Поэтому преподаватели по физическому воспитанию играют определенную роль, помогая занимающимся развивать положительное отношение к физической нагрузке и увеличению двигательной активности с помощью определенной специфики образовательного процесса по физической культуре, учитывая особенности состояния здоровья.

Методы исследования. Анализ современной научно-методической литературы и собственный педагогический опыт (с помощью методов педагогического наблюдения, хронометража, шагометрии и т. д.) позволили выявить, что двигательная активность (ДА) студентов в среднем составляет 8,5–10 тыс. шагов/день [1; 3, с. 8].

Данный показатель ДА расценивается, как низкий, по следующим причинам:

- адаптация и психологический переход к образовательному процессу в учреждении высшего образования;
- неумение правильно распределять свое собственное время;
- низкие мотивационные приоритеты к занятиям физической культурой и спортом;
- низкий уровень функционального состояния организма и физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Данные факты еще больше усугубляются за счет складывающегося стереотипа моторного поведения студентов СМГ, двигательная активность которых сдерживается состоянием их здоровья. Для некоторых из студентов обстановка на занятиях непривычна из-за того, что они были освобождены от физической культуры в школе, и даже простейшие движения им даются с трудом из-за «скованности». Первые неудачи еще больше усложняют и замедляют вхождение в образовательный процесс. Поэтому, прежде чем приступать к занятиям по физическому воспитанию со студентами СМГ, необходимо проводить индивидуальные беседы, выясняя их отношение к физической культуре, интересы и уровень двигательных возможностей. Предварительные беседы помогают избежать первичных ошибок.

С учетом возрастающих нагрузок в УВО выявлено, что уже на первых курсах многие из студентов СМГ (44,8 %) в конце дня чувствуют чрезмерную усталость и недомогание, что связано, в первую очередь, с нарушением режима дня (у 72,1 % обучающихся) и приводит в последствии к общему ослаблению организма и возникновению хронических заболеваний (у 41,6 % студентов) [1, с. 14].

Наиболее распространенными заболеваниями у студентов СМГ на сегодняшний день являются нарушения опорно-двигательного аппарата, миопия, заболевания сердечно-сосудистой системы. Поэтому физическая культура в учреждении высшего образования должна рассматриваться не только, как форма активного отдыха, нормализующего состояние организма студентов, но и, что особенно важно в отношении студентов СМГ, выполнять образовательную функцию, нейтрализующую их психологическое предубеждение к физической нагрузке. Следует подчеркнуть, что только 32,8 % студентов умеют организовать активный двигательный режим в рамках рабочего дня, недели, семестра, учебного года [6, с. 800].

Повышение двигательной активности у студентов СМГ на факультете социокультурных коммуникаций, учитывая их здоровье и функциональные способности, происходит за счет выполнения циклических упражнений умеренной интенсивности. Данные упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые отвечают за транспортировку кислорода к органам и тканям. Кроме того, они увеличивают устойчивость центральной нервной системы к утомлению, что, в свою очередь, положительно отражается на общем состоянии здоровья студентов.

Исследования подтверждают, что регулярная оздоровительная ходьба, дозированные бег, скандинавская ходьба, разновидности подвижных игр и сезон-

ная ходьба на лыжах на открытом воздухе способствует повышению уровня физической активности студентов. Это, в свою очередь, ведет к улучшению их функционального состояния, развитию выносливости и общему улучшению состояния здоровья (рисунок) [1, 2, 3, 4, 6].



Рисунок – Занятия оздоровительной и скандинавской ходьбой на открытом воздухе со студентами специальной медицинской группы ФСК БГУ

Результаты исследования. По данным собственных исследований педагогического опыта позволил нам выделить следующие методические положения при проведении практических занятий по физической культуре со студентами СМГ:

- выполнение физических упражнений следует начинать с простейших по координации движений, так как образование динамического стереотипа у таких студентов происходит медленнее из-за доминанты патологии, и в школе они часто освобождались от физкультуры, т. е. обладают меньшим двигательным опытом;
- подготовительную и заключительную части практического занятия целесообразно удлинять, используя общеразвивающие упражнения на большие мышечные группы со сменой исходных положений и включением периодов по 2–3 мин;
- в начале учебного семестра вводить упражнения из лечебной физкультуры для улучшения периферического кровообращения и дыхания. В последующем в основной части занятия использовать программный материал, позволяющий контролировать динамику функционального состояния (частота сердечных сокращений, частота дыхания, проба Штанге, проба на дозированную нагрузку и др.);
- первые практические занятия необходимо посвящать изучению функциональных возможностей студентов СМГ;
- на каждом занятии использовать упражнения корригирующей гимнастики для осанки, хореография, специальные упражнения для глаз;
- подвижные игры и элементы спортивных игр включать через одно занятие.

Большое значение в рамках дисциплины «Физическая культура» в УВО для студентов СМГ имеет их обучение элементам самоконтроля (измерение пульса и артериального давления, определение самочувствия по внешним признакам) [5, с. 12]. Пульсовый контроль во время практических занятий позволяет обеспечить педагогическую направленность физических нагрузок (таблица).

Таблица – Пульсовой контроль на занятиях по физической культуре для студентов СМГ (ЧСС, уд/мин)

Пульс до 130 уд./мин	оздоровительная зона
Пульс 130 – 150 уд./мин	тренировка аэробных возможностей
Пульс 150 – 180 уд./мин	тренировка аэробных и анаэробных механизмов, но только для практически здоровых студентов, или когда болезнь в анамнезе

Градации физических упражнений по их пульсовой стоимости, используемых на физкультурных занятиях со студентами СМГ, позволяет обоснованно программировать учебный материал, как в пределах одного занятия, так и их совокупности.

При использовании бега, формирующего выносливость, необходимо четко дифференцировать медицинские показания и противопоказания к данному упражнению. Бег – это общеразвивающее упражнение со значительным оздоровительным эффектом, включающееся в занятие не столько по нозологическому, сколько по функциональному принципу. Для лиц с сниженным состоянием кровообращения он обязательно комплексировается с ходьбой [5, с. 798].

На занятиях необходимо руководствоваться принципами биологической целесообразности, укрепляя мышцы позвоночника, тазового дна, брюшного пресса, нижних конечностей. Для «снятия» двигательного напряжения в данных областях необходимо включать в занятия элементы ползания и лазания.

Существенным аспектом ведения практических занятий со студентами СМГ является их включение в учебно-тренировочный процесс музыкального сопровождения.

Выводы. Таким образом, дисциплина «Физическая культура» в учреждении высшего образования – это эффективное средство профилактики здоровья студентов, особенно, если у них имеются отклонения в состоянии здоровья. Физическая нагрузка для студентов специальной медицинской группы должна быть строго индивидуальна и содействовать гармоническому физическому развитию организма молодежи.

В практике образовательного процесса по физической культуре со студентами СМГ прививаются практические навыки выполнения физических упражнений, а также теоретические основы контроля за собственным здоровьем.

В результате выпускники УВО будут обладать высоким уровнем жизненных компетенций, признавая важность здоровья специалиста, как ключевого ресурса, который обеспечивает стабильность и процветание общества. Ориентация молодежи на здоровье, как важное качество личности, будет способствовать их конкурентоспособности, благосостоянию семьи и профессиональной продолжительности в условиях современного общества.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бедик, А. Е. Физическая культура в жизни студента / А. Е. Бедик, Г. Н. Попкович, Е. В. Совпель / Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II межд. науч.-практ. конф., 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) и др. – Минск : БГУ, 2023. – С. 11–15.

2. Боброва, Г. В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы : метод. рекомендации / Г. В. Боброва, Т. А. Глазина, О. В. Андронов. – Оренбург : ОГУ, 2013. – 73 с.
3. Введенская, Е. В. Человек и технологии: Модели сборки / Е. В. Введенская, С. В. Соколовский // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 8, Науковедение: Реферативный журнал. – 2022. – № 3. – С. 7–13.
4. Усманова, С. Ф. Использование современных фитнес-программ на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе : учеб.-метод. пособие / С. Ф. Усманова, Н. Р. Утегенова, Н. М. Закирова. – Казань : КФУ, 2015. – 38 с.
5. Расолько, А. И. Методические указания по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения / А. И. Расолько. – Минск : БГУ, 2001. – 23 с.
6. Юрченя, И. Н. Анализ эффективности занятий терренкуром для оздоровления студентов специального учебного отделения / И. Н. Юрченя // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека : наука, образование, практика : материалы межд. науч.-практ. конф. – Минск, 2016. – С. 798 – 802.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Е. О. Соколенко, А. В. Коряченкова, Л. В. Кудина

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: sokolenkoekaterina067@gmail.com*

В статье рассматриваются интерактивные технологии как средство повышения мотивации в физическом воспитании студентов. Представлены количественные данные по территории Республики Беларусь лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Раскрываются инновационные способы и современные средства для повышения вовлеченности студентов на занятиях физической культурой, а также предложены рекомендации по внедрению в них интерактивных технологий.

The article examines interactive technologies as a means of increasing motivation in physical education of students. Quantitative data on the territory of the Republic of Belarus of persons involved in physical education and sports are presented. Innovative methods and modern means for increasing student involvement in physical education classes are revealed, and recommendations for the introduction of interactive technologies in them are offered.

Ключевые слова: активный образ жизни; спортивная инфраструктура; мотивация; интерактивные технологии; музыкальное сопровождение.

Keywords: active lifestyle; sports infrastructure; motivation; interactive technologies; music accompaniment.

Активный образ жизни и занятия спортом являются важными факторами укрепления здоровья населения и повышения качества жизни. Они играют значительную роль в улучшении психоэмоционального состояния населения и формировании его сплоченности, что способствует снижению затрат на здравоохранение и повышение общего уровня здоровья. С экономической точки зрения, развитие спортивной инфраструктуры стимулирует экономический рост (например, путем создания новых рабочих мест или привлечением туристов), поэтому для анализа уровня вовлеченности граждан Республики Беларусь в физическую активность и спорт использовались такие данные (в период с 2019 по 2023), как:

- численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по территории Республики Беларусь;
- число физкультурно-спортивных сооружений на конец периода по территории Республики Беларусь.

Согласно официальным данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом на территории государства, демонстрирует относительно стабильный рост (рисунок 1). Снижение показателя произошло в 2021 году, что, вероятнее

всего, было связано с пандемией COVID-19 и введенными в то время ограничениями и карантинными мерами: закрытие или ограничение работы спортивных сооружений привело к снижению доступности спортивных услуг и возможностей заниматься спортом, однако общая тенденция указывает на увеличение интереса к спорту и активному образу жизни среди населения.

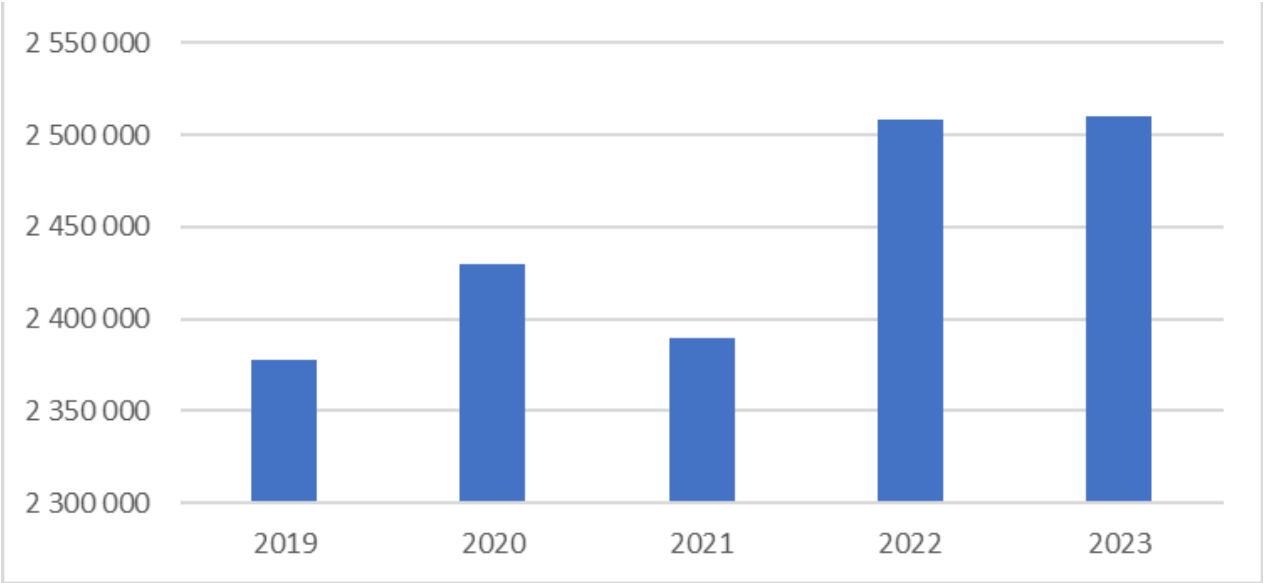


Рисунок 1 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по территории Республики Беларусь

Примечание: собственная разработка на основе источника [4]

Параллельно с ростом численности людей наблюдается рост и физкультурно-спортивных сооружений (рисунок 2), однако темпы роста количества сооружений заметно опережают темпы роста численности людей, занимающихся спортом, что может свидетельствовать о потенциальном дефиците спортивной инфраструктуры и необходимости ее дальнейшего развития для удовлетворения растущего спроса.

Число физкультурно-спортивных сооружений на конец периода по территории Республики Беларусь

единиц					
Территория Республики Беларусь	2019	2020	2021	2022	2023
Республика Беларусь	23 242	23 306	23 373	23 387	23 556

Рисунок 2 – Число физкультурно-спортивных сооружений на конец периода по территории Республики Беларусь [5]

Предоставленные статистические данные свидетельствуют о высокой заинтересованности населения Республики Беларусь в физической культуре и спорте. Современное общество все больше осознает их значимость для здоровья и благополучия граждан, поскольку это не только способствует улучшению

физической формы и психоэмоционального состояния, но также играет важную роль в социально-экономическом развитии страны (например, содействуют снижению затрат на медицинское обслуживание и увеличению производительности труда). Однако необходимо учитывать несоответствие темпов роста численности людей, которые занимаются физической культурой и спортом, и развития спортивной инфраструктуры, что указывает на необходимость дальнейших исследований в данной сфере.

Ключевую роль в мотивированности студентов на занятиях физической культуры играют современные подходы и инновационные способы удержания внимания обучающихся при выполнении тех или иных упражнений. В свою очередь, наиболее эффективным приемом для привлечения внимания обучающихся в УВО следует считать использование интерактивных технологий. К ним относят мобильные приложения, геймификацию, дополненную реальность, а также различные онлайн-платформы.

Однако следует учитывать и ограничения, такие как необходимость технического оснащения, подготовки преподавателей и возможное сопротивление со стороны студентов. Для максимального эффекта интерактивные методы должны быть интегрированы в традиционные, а образовательная среда должна быть сбалансированной. Также важно развивать у студентов понимание важности физической активности для их здоровья и личностного роста.

Кроме того, на восприятие студентами занятий физической культурой влияют мировые современные тенденции, например, цифровизация, которая способствует переносу многих образовательных процессов в интернет-пространство. Виртуальный мир становится все более привлекательным для большей части молодежи, поэтому применение данных технологий не должно отходить на второй план.

VR и AR – это технологии виртуальной и дополненной реальностей соответственно. Они несут разные смыслы и отличаются непосредственно передачей информации и изображения. Человек интегрируется в виртуальную реальность с помощью шлема, очков и в некоторых случаях устройствами для отслеживания положений рук. Шлем содержит дисплей и способен отслеживать движение головы. Отрисованное изображение и звуки полностью смоделированы компьютером. Дополненная реальность же реализуется посредством наложения изображения на отсканированную область. Для дополненной реальности достаточно телефона и компьютера с камерой, что делает ее куда доступнее, хоть и более ограниченной в области интерактивности [6].

Компанией Sony разработано приложение PowerBeatsVR, с помощью которого любой человек может выполнять физические упражнения благодаря устройствам отслеживания положения рук. Осуществляется деятельность через наборы повторяющихся упражнений в виде небольших игр. Такой способ позволяет лучше отслеживать нагрузку и прогресс и проводить больше времени, занимаясь непрофессиональным спортом. Он также выступает в роли тренера, который контролирует выполнение тех или иных упражнений, отправляя уведомления на телефон с напоминанием о предстоящей тренировке [7].

Можно спроецировать данные технологии на занятия физической культурой, если студенты будут использовать различные приложения или платформы, где будет отслеживаться их прогресс и выводиться, например, результат о непрерывной серии выполнения упражнений, то мотивация непременно с каждым разом начнет повышаться. Напоминание о том, как бы не прервать серию тренировок, будет выступать в роли поощрения и мотивации для дальнейшего увеличения продолжительности занятий и регулирования посещений. Так, приложение Duolingo для изучения иностранных языков поощряет за прохождение минимум одного урока в день увеличением огонька. Таким образом, обучающиеся стремятся удержать число пройденных дней как можно дольше.

Следует упомянуть значимость музыкального сопровождения во время занятий физической культурой для студентов. Использование музыкального сопровождения помогает преодолеть нарастающую утомляемость, разнообразить занятия и ускорить процесс овладения техникой движения. В результате музыка помогает поддерживать интерес к занятиям и способствует дальнейшему развитию. Доказательством этого является растущая популярность групповых фитнес-тренировок, наряду с ритмичной музыкой и даже танцевальными тренировками, такими как аэробика. Помимо этого, использование музыки во время занятий может способствовать улучшению успеваемости, развитию чувства и понимания ритма, развитию выразительных движений, активации произвольных усилий, возникновению эмоциональных переживаний, обогащению слухового и двигательного опыта, развитию координации движений, организации обучаемых в учебном процессе и улучшению психоэмоционального состояния участников. [2, с. 3].

Так, в одном из российских университетов был проведен опрос студентов по исследуемой теме, и были выявлены следующие результаты: 90,6 % студентов музыка мотивирует выполнять физические упражнения качественно и уверенно, а для 9,4 % – музыка не имеет никакого значения; большинство студентов (93,8 %) выбрали музыку, и лишь 6,3 % выбрали тишину на занятиях физической культурой. Исходя из данных результатов, можно сказать, что музыкальное сопровождение положительно отражается на студентах во время занятий физической культурой: выявлена положительная роль музыки в их мотивации, поскольку она способствует формированию эмоционального настроения, активизирует внимание и усиливает выразительность движений, а повышение общей работоспособности организма делает выполнение физических упражнений более легким и эффективным [3, с. 6].

Также, используя личный жизненный опыт, на занятиях во время разминки музыкальное сопровождение помогает лучше справиться с усталостью и сфокусировать свое внимание на качестве выполняемых упражнений. Бег становится проще, потому что музыка позволяет держать один темп и не сбиваться с ритма. Однако следует учитывать особенности активности для выбора той или иной песни, потому что во время бега принято включать более быструю композицию, а для разминки после тренировки, наоборот, более медленную и успокаивающую, чтобы быстрее восстановить дыхание.

На основе вышеизложенной информации можно предложить интерактивный формат проведения не только разминки, но и отдельных спортивных мероприятий, совместив мобильные приложения и музыку. В Минске уже около двух лет летом проводится для всех желающих игра Just Dance, для этого требуется скачать приложение для отслеживания движений рукой и смотреть на экран, на котором отображаются танцевальные связки. Задача – повторить за танцором на мониторе и набрать как можно больше очков. Следовательно, Just Dance можно интегрировать в занятия физической культурой для повышения мотивации и вовлеченности студентов при выполнении упражнений следующими способами:

- как часть разминки, один студент может самостоятельно придумать хореографическую связку под умеренную музыку, а перед остальными студентами поставить задачу повторить за ним;
- в качестве соревнования, разделив студентов на команды. Кто больше наберет баллов – тот выиграл. Более упрощенный вариант – встать вокруг и по очереди придумывать движения, пока один из студентов не собьется. Данное упражнение должно повысить концентрацию, координацию, ритмичность и вовлеченность;
- использование динамичных танцев Just Dance в качестве веселых кардиотренировок. Подойдет для тех студентов, которые не любят стандартные беговые нагрузки;
- для психологической разгрузки. В конце занятия предложить студентам потанцевать, чтобы снять напряжение, улучшить настроение и завершить его на хорошей ноте.

Сегодня существует огромное количество мобильных приложений и интерактивных способов мотивировать студентов в физическом воспитании. Музыка можно считать одним из главных средств повышения вовлеченности молодежи в занятия спортом. Внедрение интерактивных технологий требует комплексного подхода, включающего техническую подготовку и методическую поддержку преподавателей. При этом следует отметить, что дальнейшие исследования намечаются в двух направлениях. Во-первых, это разработка новых инструментов и методов формирования устойчивой мотивации у студентов. Во-вторых, проведение долгосрочных исследований влияния интерактивных технологий на физическое развитие и здоровье молодежи.

В заключение следует отметить, что современные интерактивные технологии, включая музыкальное сопровождение, демонстрируют высокий потенциал для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Важно упомянуть, что в этом случае существует проблема внедрения инновационных методов, поскольку это требует комплексного подхода, который включает в себя не только техническую подготовку, но и методическую поддержку преподавательского состава. Статистические данные подтверждают высокую заинтересованность граждан Республики Беларусь, особенно молодежи в возрасте 16–29 лет, в физической культуре и спорте [1].

Однако несоответствие темпа роста численности занимающихся спортом и развития спортивной инфраструктуры указывает на необходимость дальнейшего исследования в данной области, что может включать в себя, например, разработку целевых программ для улучшения доступа к спортивным услугам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Всемирный день здоровья. Статистический обзор (2024) // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/oficial_statistika/statobzor-zdorovie-2024-.pdf. – Дата доступа: 13.12.2024.
2. Значение музыкального сопровождения во время занятий спортом [Электронный ресурс]. – Казанский (Приволжский) федеральный университет. – Режим доступа: https://kpfu.ru/staff_files/F411741889/ZNACHENIE_MUZYKALNOGO_SOPROVOZhDENIYa_VO_VREMYa_ZANYaTIJ_SPORTOM.pdf. – С. 3. – Дата доступа: 13.12.2024.
3. Проблемы физического воспитания и оздоровления [Электронный ресурс]. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2017. – Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/40261/1/fpepzo_2017_003.pdf. – С. 6. – Дата доступа: 13.12.2024.
4. Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по территории Республики Беларусь // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dataportal.belstat.gov.by/osids/indicator-info/10109200002>. – Дата доступа: 12.12.2024.
5. Число физкультурно-спортивных сооружений на конец периода по территории Республики Беларусь // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dataportal.belstat.gov.by/osids/indicator-info/10109200001>. – Дата доступа: 13.12.2024.
6. Шайкин, А. В. Применение AR- и VR-технологий в физическом воспитании и спорте / А. В. Шайкин // Cyberleninka [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-ar-i-vr-tehnologiy-v-fizicheskom-vospitanii-i-sporte/viewer>. – Дата доступа: 13.12.2024.
7. Sony Group Corporation. About Hawkeye Innovations [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.hawkeyeinnovations.com/about>. – Дата доступа: 13.12.2024.

ИНТЕРВАЛЫ 30/30 КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МПК

Д. А. Старовойтов, А. А. Кочергина

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: dim4628@mail.ru, a.kochergina@lesgaft.spb.ru*

В статье рассматриваются 30/30-интервалы как вариант интервальной тренировки и ее влияние на развитие максимального потребления кислорода.

This article discusses 30/30 intervals as a variation of interval training and its impact on maximal oxygen consumption development.

Ключевые слова: МПК; интервальный метод; лактат; восстановление.

Keywords: VO₂ max, interval training, lactate, recovery.

Введение.

Интервальный метод тренировки представляет собой организованную систему чередования периодов интенсивной физической нагрузки и восстановления. Этот подход широко применяется в циклических видах спорта, таких как бег, плавание, гребля и велоспорт, где ключевую роль играет развитие выносливости, скорости и способности организма эффективно восстанавливаться после нагрузок.

При планировании интервальной тренировки учитываются следующие параметры:

- интенсивность нагрузки: обычно выражается через процент от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) или от мощности, достижимой спортсменом;
- длительность интервала: варьируется от нескольких секунд до нескольких минут в зависимости от целей тренировки;
- длительность отдыха: зависит от интенсивности работы и может быть активной (например, легкий бег) или пассивной (статичный отдых);
- количество повторений: задается в зависимости от уровня подготовки спортсмена и специфики тренировочных задач.

Основная идея интервального метода заключается в том, чтобы через управляемое чередование фаз работы и отдыха создавать условия для адаптации организма к высоким нагрузкам. Такой подход позволяет достичь значительного прогресса в физиологических и функциональных показателях, которые важны для циклических видов спорта. Это способствует улучшению аэробно-анаэробного взаимодействия, которое является критически важным для циклических видов спорта.

Интервальные тренировки прямым образом влияют на:

1. Повышение аэробной мощности – увеличение максимального потребления кислорода ($\text{VO}_2 \text{ max}$, МПК).

2. Улучшение анаэробного порога – способности поддерживать высокую интенсивность нагрузки без значительного накопления лактата.

3. Повышение экономичности движения – снижение энергетических затрат на выполнение циклической работы.

При проведении работы большой мощности возникает кислородный долг, вследствие несоответствия между потребностью организма в кислороде и его фактическим потреблением во время физической нагрузки. Накопившийся кислородный долг вынуждает организм прибегать к сравнительно менее эффективным анаэробным путям энергообеспечения.

МПК характеризует максимальную способность организма потреблять кислород для обеспечения энергетических нужд. При высоком МПК организм быстрее восстанавливает запасы АТФ и креатинфосфата, что уменьшает необходимость в анаэробных процессах. Высокое МПК позволяет организму не только быстрее ликвидировать кислородный долг, но и снизить его объем за счет более экономного и эффективного использования энергетических ресурсов. Таким образом, кислородный долг можно считать основным стимулом для увеличения МПК.

Чтобы эффективно тренировать МПК, следует особое внимание уделять соотношению времени работы, интенсивности и длительности интервалов отдыха. Организму требуется определенное время для выхода на уровень МПК, потому что накопление кислородного долга имеет отложенный характер. Обычно длительность высокоинтенсивных интервалов работы (90 % от ЧСС max), наиболее эффективно развивающих МПК, составляет от 2 до 5 мин, а работа на уровне МПК при равномерном движении по начинается примерно на 2 мин. 30/30 интервалы представляют собой серию сравнительно коротких высокоинтенсивных интервалов с идентичными по времени интервалами отдыха. Длительность таких интервалов составляет 30 с, количество циклов колеблется от 10 до 15, а количество серий обычно сводится к 2–3, позволяя «накопить» порядка 20 мин работы максимальной интенсивности. Особенностью данной тренировки является отсутствие тенденции к уменьшению кислородного долга во время интервалов отдыха. В то же время организм успевает восстановиться к следующему интервалу работы за счет их небольшой длительности.

Материалы и методы. Данный тренировочный метод был опробован на экспериментальной группе лыжников гонщиков, состоящей из 5 мужчин, находящихся на этапе подготовки СС возрастом от 21 до 23 лет. Контрольная группа с идентичным контингентом, состоящая также из 5 мужчин, использовала в своей подготовке стандартные интервалы. Эксперимент длился 1 месяц в подготовительный период, за который каждая из групп сделала 8 интервальных тренировок. У испытуемых обеих групп по окончании тестирования был накоплен идентичный объем тренировочной нагрузки, измеряемый в часах.

Каждая из групп до и после исследования проходила тестирование методом функциональной диагностики «Эргоспирометрия». Динамика роста показателя МПК (мл/кг/мин) при лактате 4 ммоль/л, выбрана в качестве критерия оценивания прогресса.

Исследование проводилось на базе Отделения функциональной диагностики СПб ГБУЗ Городской врачебно-физкультурный диспансер (Центр спортивной медицины) в городе Санкт-Петербург в период с 17.10.2024 г. по 17.11.2024 г.

Результаты и их обсуждение. При статистической обработке были получены следующие результаты.

Улучшение работоспособности по нескольким измеряемым показателям показало больший эффект у спортсменов, тренировавшихся по интервальному протоколу 30/30:

МПК при лактате крови 4 ммоль/л у экспериментальной группы в среднем увеличилось на 5,6 %, против увеличения на 3,2 % у контрольной группы.

Выводы.

Исходя из результатов исследования, 30/30 интервалы можно считать более эффективным средством подготовки, которые оказывают сравнительно большее влияние на положительное изменение максимального потребления кислорода.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт / И. С. Барчуков. – М. : Академия, 2009. – 386 с.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Никифоров, А. С. Неврология / А. С. Никифоров. – М. : ЭСМО , 2010.
4. Фарбей, В. В. Лыжный спорт / В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова. – СПб. : РГПУ им. Герцена, 2007. – 623 с.

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Нурбиби Таганова

*Туркменский сельскохозяйственный университет имени С. А. Ниязова,
г. Ашхабад, Туркменистан*

В данной работе рассматривается вопрос воспитания здорового образа жизни и популяризации физической активности населения в год «Кладезь разума Махтумкули Фраги». В данной статье подчеркивается важность физической активности, экологической чистоты окружающей среды, воздуха, отдыха, спорта для здоровья молодёжи и населения. Молодежь – это наше будущее и продолжение поколения. Уважаемым Президентом Сердаром Бердымухамедовым и Героем Аркадагом создаются все условия для развития спорта, здорового питания, отдыха, для охраны окружающей среды.

In this paper, the issue of educating a healthy lifestyle of young people and popularizing the physical activity of the population in the year "Fount of wisdom – Mahtymguly Fragi" is considered. This article emphasizes the importance of physical activity, ecological cleanliness of the environment, air, recreation, sports for the health of young people and the population. Youth is our future and the continuation of the generation. Respected President Serdar Berdimuhamedov and Hero Arkadag are creating all conditions for the development of sports, healthy nutrition, recreation, and environmental protection.

Ключевые слова: спорт; здоровье; жизнь; физкультура; здоровая питание; спорт высших достижений; студенты.

Keywords: sports; health; life; physical education; healthy nutrition; high-performance sports; students.

В период Возрождения нового могущественного государства под руководством Уважаемого Президента Сердара Бердымухамедова и Героя Аркадага активный, эффективный отдых, занятия физической культурой и спортом, здоровое питание, соблюдение режима дня – все это необходимые условия для укрепления здоровья людей. Наши граждане стремятся проводить активный и здоровый отдых, участвовать в различных спортивных играх и мероприятиях, соревнованиях по различным видам спорта. В нашей прекрасной стране – Независимом нейтральном Туркменистане этот год проводится под лозунгом «Кладезь разума Махтумкули Фраги», что наглядно свидетельствует о единстве народа и поддержке духовного наследия и поколения политики Президента Сердара Бердымухамедова. Сегодня мы живем в счастливое время, когда велика любовь и уважение героя Аркадага уважаемого Президента Сердара Бердымухамедова к своему народу и любимой Родине. Мы, как единая нация, гордимся достижениями и успехами нашей страны.

Укрепление здоровья людей, создание условий для творческой работы и полноценного отдыха людей – важное направление государственной политики Президента Сердара Бердымухамедова. За последние годы в Туркменистане проведена большая работа по развитию системы здравоохранения, включая отдых и спорт.

Основную часть населения страны составляют молодые люди, образованные и здоровые, которые в будущем станут мощной созидательной силой независимого нейтрального Туркменистана.

Поэтому широко строятся средние и высшие школы, детские сады, поликлиники, позволяющие молодым людям получать образование мирового уровня. Независимо от того, построены ли школы в городской или сельской местности, созданы все возможности для того, чтобы учащиеся получили образование в соответствии с требованиями времени, выросли духовно богатыми и физически сильными. Для этого специализированные классы оборудованы по самым высоким стандартам, а преподаватели имеют возможность использовать в своей работе лучшие практики и научные достижения.

Встроенные устройства и инновационные технологии в классах позволяют использовать цифровые медиа, что особенно важно для глубокого обучения. В школах создаются все условия для гармоничного развития учащихся, развития творческих способностей и талантов.

Год под девизом «Кладезь разума Махтумкули Фраги» становится важным событием в жизни не только взрослых, но и молодых туркменистанцев. Мы живем в стране, где все мечты наших детей лучше, созданы условия для их здоровья, что положительно влияет на здоровье и гармоничное развитие подрастающего поколения. Это большой успех нашего уважаемого Президента Туркменистана Героя Аркадаглы Сердара.

В Государственной программе «Здоровье», разработанной под руководством нашего героя Аркадага, наряду с обеспечением населения качественной медицинской помощью, важными задачами были обозначены современные профилактические мероприятия. Широкое использование цифровых технологий во всех отраслях и в том числе в здравоохранении и спорте, открывает для этого новые возможности. Конечно, особое место принадлежит физической подготовке и регулярным занятиям спортом.

В нашей стране система охраны здоровья и спорта населения базируется на научной основе, что необходимо также для обеспечения их полноценного отдыха. Модернизация системы отдыха, расширение видов услуг в санаториях, являясь важным направлением жизненной политики Уважаемого Президента Сердара Бердымухамедова и нашего Героя Аркадага, не только способствует укреплению здоровья людей, но и повышает их трудоспособность.

В нашей столице и в регионах нашей страны имеются отличные санатории, современные спортивные комплексы, оснащенные необходимым оборудованием для занятий физкультурой и различными видами спорта. Олимпийский городок в Ашхабаде – яркий тому пример. В его состав входят десятки объектов различного назначения, соответствующих высоким международным стандартам по всем своим показателям. Наш Президент Сердар Бердымухамедов и Ге-

рой Аркадаг уделяют большое внимание развитию этой системы и направляют большой объем средств. Это прямые инвестиции в здоровье нашего народа – в человеческое богатство нашей страны с экономической и социальной точки зрения.

Курортно-санаторная система нашей страны включает в себя лучший опыт нашей страны и зарубежья. Здесь широко используются целебные минеральные источники – водные и грязевые процедуры, фитопрепараты и другие природные средства. Они помогают укрепить организм, восстановить здоровье, повысить способность человека противостоять болезням.

Многоплановые реформы, направленные на охрану окружающей среды, улучшение экологической ситуации, пропаганду здорового образа жизни, также способствуют созданию благоприятных условий для жизни, труда и отдыха людей. Жизнь человека неразрывно связана с окружающей средой и природой. За последние несколько десятилетий экология стала часто обсуждаемой и охватывающей большую часть меняющихся проблем человеческого общества.

В период процветания независимого государства под разумным руководством нашего Президента Сердара Бердымухамедова и Героя Аркадага большое внимание уделяется защите окружающей среды и систематическому использованию наших природных ресурсов. Усилиями Президента в стране действуют долгосрочные экологические программы. Успешно проведены большие работы в области превращения нашей Родины в цветущую природу, повышения осведомленности населения о природе и ее богатствах, укрепления правовой базы охраны окружающей среды.

Здоровье каждого человека – это его богатство. Президент нашей страны Сердар Бердымухамедов очень заботится об улучшении здоровья населения, чтобы каждый гражданин нашей страны мог иметь это богатство. Информирование наших граждан об инфекционных и неинфекционных заболеваниях. В нем также содержатся актуальные советы о пользе физической активности для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, высокого кровяного давления и диабета. Поднятие проблем общественного здравоохранения на уровень государственной политики является отличным стимулом для работников здравоохранения усердно работать.

Пусть на земле всегда будет мир и здоровье, пусть дети всегда будут счастливы и радостны! Мы будем неустанно работать над осуществлением государственно важной деятельности нашего Президента Сердара Бердымухамедова и нашего Героя. Пусть наш дорогой Президент Сердара Бердымухамедов поведет наше отечество по светлым путям развития. Пусть долго живет наш Сердар Бердымухамедов и наш Герой Аркадага, пусть их великие дела для народа увенчаются успехом!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Gurbanguly Berdimuhamedow. Ösüşňň täze belentliklerine tarap. I–XI tomlar. – Aşgabat: TDNG, 2008–2019.
2. Gurbanguly Berdimuhamedow. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. – Aşgabat: TDNG, 2007.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М. : Юрайт, 2022. – 424 с.
4. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 321 с.
5. Ангелова, О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие для СПО / О. Ю. Ангелова. – М. : Лань, 2023. – 102 с.
6. Дружинина, О. Ю. Методика самостоятельных занятий физической культурой студентов вуза : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина, М. С. Воротова. – Ижевск : УдГАУ, 2024. –100 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2018. – 544 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН НА ПРИМЕРЕ ОТРАСЛЕВОГО СПОРТИВНОГО ВУЗА

А. А. Терехова, С. А. Измestьева

*Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: terexova88a@mail.ru*

В статье количественно и качественно оценена эффективность различных современных технологий преподавания гуманитарных дисциплин в образовательном процессе спортивного вуза. Установлено, что наибольший интерес, как в посещаемости занятий, так и успеваемости среди студентов-спортсменов (футбол, борьба, плавание), вызвали методические приемы в формате «геймификации» на основе «интеллектуальной дуэли», «мозгового штурма» и «эвристического метода». В то время как у студентов теоретического профиля подготовки доминирующую мотивацию оказали практические занятия в форме «ролевой дискуссии», «дебатов» и «case-заданий». Обнаруженные закономерности необходимо учитывать при построении обучения в ходе образовательного процесса преподавания гуманитарных дисциплин с учетом специфики вуза физической культуры и спорта.

The article quantitatively and qualitatively evaluates the effectiveness of various modern technologies for teaching humanitarian disciplines in the educational process of a sports university. It was found that the greatest interest, both in attendance and academic performance among student-athletes (football, wrestling, swimming), was caused by methodological techniques in the format of "gamification", based on "intellectual duel", "brainstorming" and "heuristic method". While among students of the theoretical profile of training, the dominant motivation was provided by practical classes in the form of "role discussion", "debates" and "case assignments". The discovered patterns must be taken into account when building training during the educational process of teaching humanitarian disciplines, taking into account the specifics of a university of physical education and sports.

Ключевые слова: студенты-спортсмены; гуманитарные дисциплины; технологии преподавания; посещаемость; успеваемость.

Keywords: student athletes; humanities; teaching technologies; attendance; academic performance.

Введение. Быстрое развитие инфокоммуникационных технологий будет постепенно изменять подходы преподавателей к обучению, все больше учебных заведений предпочитают именно электронные формы взаимодействия, однако личный контакт с ведущим наставником вряд ли будет полностью вытеснен когда-либо в гуманитарных дисциплинах [1–3]. Основная роль отводится теоретической части, которая зачастую для запоминания становится однообразной формой, снижающая внимание и мотивацию для сегодняшней молодежи. В ходе реализации современных подходов преподавания в учебно-образовательном процессе вуза происходит активное взаимодействие студентов с лекторами и другими студентами [3–6]. Благодаря им удастся легче найти

подход через вовлечение внимания обучающихся, их усидчивости, умению излагать свою точку зрения, рассуждать, анализировать, аргументировать выводы в рамках гуманитарных учебных предметов. В рамках базовой части учебного плана спортивного университета, к таковым относятся: «История России», «Культурология», «История физической культуры» преподаваемые в достаточном объеме, исходя из социально-политических реалий сегодняшнего дня.

Цель: выявить эффективность различных современных подходов преподавания гуманитарных дисциплин на примере отраслевого спортивного вуза.

Методы исследования. В работе были использованы следующие способы поиска эмпирической информации: ретроспективный анализ специальной научно-методической литературы, анкетирование, математическая обработка статистической информации. Контингент обследуемых: студенты первого курса специализаций футбол ($n = 18$), борьба ($n = 16$), плавание, ($n = 10$), обучающиеся по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура» (АФК, $n = 20$), «Организация работы с молодежью» (ОРМ, $n = 15$). Для количественных показателей, имеющих нормальное распределение, проводился расчет средних арифметических (M) и стандартных отклонений (SD).

Результаты. Анализ современных данных показал, что применение инновационных подходов способствует более высокому уровню овладения обучающимися ключевыми компетенциями, успешному усвоению учебного материала, поскольку данные технологические приёмы, подразумевают применение новых методик изложения лекционного материала в учебно-воспитательном процессе, направленного на повышение профессионального качества восприятия информации для обеспечения комплексной эффективности обучения.

Следует отметить, что студенты университета спорта (спортсмены) более требовательны, нетерпеливы, но в то же время открыты к творчеству, дискуссиям, нововведениям. Заинтересовать их все труднее и необходимо для высокой эффективности создавать условия для формирования цели – увлечения атлета не только в непосредственной профессиональной деятельности, но и в учебной, культурно-исторической направленности, для всестороннего развития личности современной молодежи, через их потенциальную активность и целеустремленность. Лучший инструмент для вовлечения обучающихся – внедрить самого «атлета в игру» на интеллектуально-мыслительном уровне, в кульминацию теоретических аспектов для оптимальной подготовки к экзамену.

Результаты собственного исследования выявили, что анализ коммуникативных форм, и свободных ассоциаций в учебно-предметной деятельности, напрямую активизирует и стимулирует процесс обучения. Следует отметить наиболее важные в прогностическом плане технологии, которые доказали практический результат в посещаемости и успеваемости.

Кейс-задания спортивного профиля (case-study, sports profile), необходимые для системного анализа и экстраполяции ситуационных (проблемных) задач из избранной профессиональной деятельности. Данный технологический прием считается неигровым подходом, направленным на погружение студента в сферу умеренного эмоционального напряжения в сочетании с критическим мышлением, поиску различных точек зрения в условиях групповой неопреде-

ленности, необходимой для решения культурно-исторических проблемных ситуаций на основе неопровержимых фактов и теоретического материала искомого предмета.

Методические разработки в виде case-study, sports profile следует отнести к одному из «продвинутых» активных методов обучения. К преимуществам, которых, как показали результаты собственного анкетирования, следует отнести: минимальные временные затраты на поиск правильного ответа, индивидуальный подход, вариативность обучения.

Практика проведения занятий показала, что у студентов развивается умение слушать и понимать собеседника, получать жизненно важный опыт решения проблем, возможность соотносить теорию и анализируемые концепции с реальной жизнью, работать в команде, преодолевается зажатость и подростковую апатичность в изучении сложных вопросов.

Деловые и ролевые дебаты в сочетании групповыми обсуждениями в форме открытой дискуссии круглого стола. Анализ анкетирования показал, что подобные технологии существенно увеличивают когнитивные способности обучающихся, повышают степень эмоционально-образного и структурно-логического мышления, необходимого для приобретения коммуникативных навыков. Следует отметить, что современные аналитические подходы, имеют вектор множественной вариации действий в виде выбора организации дискуссии, ее целевой направленности, контингента участников, поскольку внедряются не только, как технология обучения, но и практический способ организации коллективно-творческой деятельности среди студентов при прохождении затрудненных тем в гуманитарном аспекте.

Так, методический прием в виде «ролевой дискуссии (РД)» на примере учебной дисциплины «История России» создает активную познавательную деятельность у студентов при прохождении тем, связанных с биографическими знаниями выдающихся деятелей и умением оценивать их управленческие решения в различные временные периоды становления российской государственности. Данные методы позволяют привлечь всех обучающихся и продемонстрировать теоретические знания в роли самого героя истории. Они получают возможность увидеть свои действия со стороны, что позволит участникам лучше оценить ход и результаты обучения.

Преимуществом же методического приема на основе «дебатов» по данным статистического анализа студентов спортивного вуза считается, умение аргументировано и спокойно, отстаивать свою точку зрения, формировать способность к убеждению оппонентов, используя имеющуюся информацию по проблеме с помощью подкрепления теоретическими знаниями лекционного материала. Кроме того, формат открытых дискуссий, организуемых в виде обсуждения проблемы небольшим числом обучающихся, возможен в комплексе при условии достаточно многочисленной студенческой аудитории путем ее разделения на малые группы и организации аргументированного, доказательного и обоснованного обсуждения в них.

Анализ данных показал, что технологический прием на основе «круглого стола (КС)» высокоэффективен исключительно в культурно-творческом

осмыслении для закрепления изученного лекционного материала и развития ценностных ориентаций студентов спортивного профиля обучения.

К профильным и наиболее адекватным технологическим приемом для студентов вуза физической культуры и спорта относится «геймификация», которая стимулирует мотивационные установки обучающихся в процессе проведения учебного занятия. Методическая сущность данного способа восприятия информации состоит в создании игровых условий, благоприятствующих активному поиску для решения искомой задачи, целеполагательных ориентиров для достижения поставленных требований и качественного перехода на новый теоретический уровень освоения учебного материала.

К основным видам «геймификации», включенным в образовательный формат спортивного вуза были «мозговой штурм (МШ)», «интеллектуальная дуэль (ИД)», «эвристический метод (ЭМ)», в основе которых также генетически заложена потенциальная склонность человека к фантазиям, помогающая реализации творческого начала и формирования креативности.

В ходе дальнейшей работы практический интерес представлял в процентном соотношении вклада современных технологий преподавания базовой дисциплины «История России» с количественным индикатором (посещаемость, %) в ходе годового учебного процесса на примере студентов первого курса отраслевого спортивного вуза.

Таблица 1 – Соотношение современных технологий преподавания базовой дисциплины «История России» с количественным индикатором (посещаемость, %) годового учебного процесса на примере студентов первого курса отраслевого спортивного вуза, М ± SD

Технологии / группа	case-study	РД	дебаты	КС	МШ	ИД	ЭМ
Футбол (n = 18)	73,2 ± 2,9	78,3 ± 3,2	75,3 ± 3,2	81,2 ± 3,8	90,4 ± 4,3	92,5 ± 4,5	89,1 ± 4,1
Борьба (n = 16)	70,4 ± 2,2	74,5 ± 2,7	72,5 ± 2,7	82,4 ± 4,2	87,6 ± 4,0	90,2 ± 4,1	85,3 ± 3,5
Плавание (n = 10)	72,7 ± 2,6	76,8 ± 3,0	73,8 ± 3,7	78,3 ± 3,4	89,5 ± 3,7	91,6 ± 3,9	87,3 ± 3,2
АФК (n = 20)	87,1 ± 3,8	92,3 ± 4,4	89,6 ± 4,1	80,1 ± 3,6	79,6 ± 3,2	75,1 ± 3,7	74,5 ± 3,1
ОРМ (n = 15)	90,1 ± 3,4	94, ± 3,7	92,2 ± 4,1	79,5 ± 3,3	76,3 ± 3,1	73,7 ± 3,5	78,5 ± 2,9

Анализ данных (таблица 1) показал, что наибольшее процентное соотношение в востребованности пройденного материала среди спортивных специализаций (футбол, борьба, плавание) отмечалось в «интеллектуальной дуэли» (от 91,6 ± 3,9 до 92,5 ± 4,5 %), «мозговом штурме» (от 87,6 ± 4,0 до 90,4 ± 4,3 %) и «эвристическом методе» (от 87,3 ± 3,2 до 89,1 ± 4,1 %).

В то время как у студентов альтернативного профиля подготовки (АФК, ОРМ) наибольший интерес вызывали практические занятия в форме «ролевой дискуссии» (от 92,3 ± 4,4 до 94,2 ± 3,7 %), «дебатов» (от 89,6 ± 4,1 до 92,2 ± 4,1 %) и «case-заданий» (от 87,1 ± 3,8 до 90,1 ± 3,4 %).

Промежуточное положение по посещаемости среди всех участников эксперимента занимал формат «круглых столов» (от $79,5 \pm 3,3$ до $82,4 \pm 4,2$ %).

Далее целесообразным было оценить вклад современных технологий преподавания базовой дисциплины «История России» с эффективными индикаторами (качественный показатель/средний балл) на примере студентов первого курса отраслевого спортивного вуза. Количественный показатель оценивался исключительно по числу отметок «отлично» и «хорошо» в 5-балльной системе контроля знаний (таблица 2).

Таблица 2 – Соотношение современных технологий преподавания базовой дисциплины «История России» с эффективными индикаторами (качественный показатель/средний балл) на примере студентов первого курса отраслевого спортивного вуза, %

Технологии / группа	Интеллектуальная дуэль		Ролевая дискуссия		Круглый стол	
Футбол (n = 18)	100	4,83	83,3	4,55	72,2	4,5
Борьба (n = 16)	100	4,62	68,7	4,37	62,5	4,25
Плавание (n = 10)	100	4,70	70	4,4	70	4,4
АФК (n = 20)	80	4,36	100	4,7	65	4,3
ОРМ (n = 15)	73,3	4,57	100	4,8	73,3	4,4

Анализ данных (таблица 2) показал, что наибольший вклад по критерию эффективности среди спортивных специализаций занимала «интеллектуальная дуэль», качественный показатель у всех обследованных групп составил 100 %, а средний балл находился в диапазоне от 4,70 до 4,83 условных единицы.

В то время как у студентов альтернативного профиля подготовки (АФК, ОРМ) наибольшие величины качественного показателя (100 %) были отмечены в «ролевой дискуссии», параметры среднего балла по журналу успеваемости были в пределах 4,7–4,8 условных единицы.

Промежуточное положение, как в посещаемости, так и эффективности педагогического процесса среди всех участников эксперимента, по-прежнему занимал формат «круглых столов». Качественный показатель находился в диапазоне 65–73,3 %, а значения среднего балла были в пределах 4,25–4,5 условных единицы.

Выводы. Наибольший интерес, как в посещаемости занятий, так и успеваемости среди студентов-спортсменов (футбол, борьба, плавание) вызвали современные технологии преподавания гуманитарных дисциплин в формате «геймификации», на основе «интеллектуальной дуэли», «мозгового штурма» и «эвристического метода». Суть данных подходов имеет большой интерес, поскольку игровые формы помогают улучшить и оценить свои практические навыки, активно учувствовать в своем собственном образовании. Формат занятия «интеллектуальная дуэль» направлен на генерировании новых идей у обучающихся в процессе коллективного решения проблемных тем. Педагогический

процесс направлен на совместные действия всех участников с целью обсуждения и развития высказанных идей, и выбор наиболее перспективных решений усвоения материала.

В то время как у студентов направлений подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и «организация работы с молодежью» наибольший интерес вызывали практические занятия в форме «ролевой дискуссии», «дебатов» и «case-заданий».

Выявленная закономерность свидетельствует об индивидуальном подходе при организации активных форм обучения и положительного опыта их внедрения в образовательный процесс преподавания гуманитарных дисциплин в рамках отраслевого спортивного вуза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеева, А. Д. Инновационные методы обучения в системе высшего образования / А. Д. Алексеева, Л. Х. Никифорова // Актуальные проблемы и перспективы развития гражданской авиации : сб. матер XII Междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск. – 2023. – С. 233–243.
2. Астахов, М. С. Интеллектуальная дуэль как метод интерактивного обучения студентов высших учебных заведений / М. С. Астахов, С. И. Астахов // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2018. – № 5. – С. 65–67.
3. Вавулина, Ю. В. Инновационные методы обучения в современном образовании / Ю. В. Вавулина, Д. А. Юдин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук – 2022. – № 11-1 (74). – С. 142–145.
4. Ладыкина, Т. А. Формирование нравственно-эстетической культуры личности / Т. А. Ладыкина // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13, № 1. – С. 216–224.
5. Третьякова, М. Л. Инновационные методы преподавания учебных дисциплин в высших учебных заведениях как основной аспект повышения уровня образовательного процесса / М. Л. Третьякова // Диверсификация педагогического образования в условиях развития информационного общества : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2023. – С. 579–584.
6. Шухратов, Ш. Применение творческих методов в непрерывном профессиональном образовании / Ш. Шухратов, Ю. Шухратова, Х. Рахмонжонов // Универсум: психология и образование. – 2022. – № 4 (94). – С. 7–10.

УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ИХ ЛИЧНОСТИ

Н. А. Ушакова, Е. В. Апанович

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: n.ushakova@list.ru, freziya35@gmail.com*

В статье рассматривается участие в спортивно-массовых мероприятиях как средство развития коммуникации и социализации в обществе. Необходимыми составляющими подготовки студентов, как будущих специалистов, являются примеры общественного опыта участия в спортивно-массовых мероприятиях в разных качествах. Акцентом данной статьи являются социометрические модели лидерского поведения, которые учитываются при организации студентов в качестве болельщиков, волонтеров и аниматоров ввиду их склонности к определенному виду лидерства, личностному проявлению.

The article examines participation in sports and mass events as a means of developing communication and socialization in society. Necessary components of training students as future specialists are examples of social experience of participation in sports and mass events in different capacities. The focus of this article is sociometric models of leadership behavior. Which are taken into account when organizing students as fans, volunteers and animators, in view of their inclination to a certain type of leadership, personal manifestation.

Ключевые слова: мотивация студентов, личностные качества, спортивно-массовые мероприятия, волонтер, аниматор, болельщик, групповая деятельность,

Keywords: motivation of students, personal qualities, sports events, volunteer, animator, fan, group activity.

Активное вовлечение студентов к участию в спортивных мероприятиях в качестве волонтеров и болельщиков – это многомерный процесс приспособления, адаптации личности студентов в новых для них условиях социальной среды. Процесс, направленный на формирование активной жизненной установки в социуме, на взаимодействие, поддержку, помощь, с присутствием значительного количества участников. Посещение спортивно-массовых мероприятий сопровождается налаживанием социальных связей, усвоением новых социальных ролей, реализацией коммуникативного и интеллектуального потенциала личности [1]. Способствуя не только приобщению к физической культуре, но и опытом управления и взаимодействия во временных коллективах, сформированных под выполняемые функции во время мероприятия.

Управление и ориентация студентов в сильных сторонах проявления лидерских качеств способствует эффективной ценностной ориентации и собственной самоидентификации личности студентов. Раскрывается их потенциал и предрасположенность к выполняемым обязанностям, ролям во время спортивно-массовых мероприятий. Активными участниками являются не только непосредственно соревнующиеся спортсмены, судьи, тренеры и т. д., но и болельщики,

обслуживающий персонал, ведущие мероприятия, волонтеры, представители прессы, в том числе комментаторы, операторы фото- и видеосъемки и т. д.

Спортивно-массовое мероприятие – организованное массовое мероприятие соревновательного характера, направленное на физическое развитие человека, совершенствование его двигательной активности, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья и рациональное проведение досуга [2].

Во время проведения соревнований формируются временные коллективы их участников, поведение которых прописаны положениями, условиями самого спортивно-массового мероприятия, нормами общественного соблюдения порядка сообществами, этикет.

Организация и развитие активного поведения и культуры болельщиков спортивно-массовых мероприятий является своеобразной формой поддержки в проявлениях студентов, их своеобразия. Повышается уровень их осведомленности по проблемам социальной коммуникации, психологического благополучия, а также навыков управления окружающей средой, развитию потребностей в личностном росте [1]. Ориентируя на правила, мораль и поведение сообщества спортивных болельщиков, необходимо поощрять проявления индивидуальности самих студентов. Смелость в реализации идей поддержки и пропаганды условного спортивного сообщества (условно команды «А» и команды «Б») по оригинальности акцентов сообщества, соответствующих речевок, песен, двигательных флешмобов, характерных жестов и т. п.

Специфической особенностью современных спортивно-массовых мероприятий является то, что они являются зрелищными, с привлечением большого числа средств массовой информации, зачастую концертной программой исполнителей в различных видах культурного досуга. В них принимают участие не только спортсмены, но и огромное число болельщиков, зрителей, в том числе волонтеров, выполняющих функции обслуживающего персонала, координаторов передвижений, проводников, аниматоров. Система обслуживания, включающая работу с болельщиками, в настоящее время претерпевает значительные перемены, формируется многообразие инфраструктуры обслуживания спортивно-массовых и зрелищных мероприятий, методов и форм информационно-пропагандистской работы. При этом необходима такая организация волонтерской работы, которая способна обеспечить активное взаимодействие зрителей и болельщиков, стимулировать участников мероприятий к общению и полноценному отдыху [3].

Успешно решать подобные задачи можно при внимании преподавателей к работе с волонтерами, способными выполнять аниматорские функции, из числа студентов, обладающих выдающимися лидерскими качествами. Следует поощрять их выразительность на спортивных мероприятиях, в разнообразных коллективах, отличающихся по возрасту, составу, социальному положению. От аниматоров требуется умение активно влиять на мнение окружающих, заключающееся в способности брать инициативу в свои руки, своевременно демонстрировать высокий уровень интеллектуального развития.

Формировать культуру поведения болельщиков, волонтеров, аниматоров задача педагогов, курирующих мероприятие, от которых требуется знания психолого-педагогических основ мотивов и управления временными коллективами с учетом их задач, гендерных различий. Проблемы пола освещены в работах многих отечественных и зарубежных авторов В. А. Гедонян, Ю. Е. Алешина, Э. Гили). Выбор роли зависит от направленности личности студента, половых различий, умения преподавателя направить внимание студентов «на объект», «на группу», «на дело», «на самореализацию».

Различные структурные модели мотивов во временных коллективах изложены в работах многих отечественных и зарубежных специалистов [4]. В мотивации к участию в подобных мероприятиях рассматриваются три блока мотивационных компонентов: потребностный, «внутреннего фильтра» и целевого лидерства.

Мотивационные компоненты представляются потребностями в стремлении к сближению, коммуникации, общению, дружеских отношениях, стремлении к эмоциональным контактам, любви в научной психологической литературе, попадающие под понятие «аффилиации», привлекательности в обществе, основанной на альтруистической общности интересов, идентификации, признании – аттракции.

Внутренним мотивом, «фильтром» – является уровень притязаний и направленности личности.

Целевое лидерство во временных коллективах, объединяемых ситуационной задачей, принадлежностью к группе людей, выполняемой ролью.

В целевом блоке мотива лидерства интерес представляют описанные ниже четыре социометрические модели лидерского поведения, которые соответствуют предрасположенности к выполняемым работам в качестве волонтера, аниматора, болельщика.

Организаторское лидерство – характеризуется способностью личности эффективно работать в различных ситуациях, творчески использовать свои знания и личный опыт в решениях организаторских задач, оказывать ведущее влияние на деловую интеграцию, согласованность, активное взаимодействие членов группы для обеспечения эффективной групповой деятельности.

Иницилирующее лидерство – характеризуется способностью личности реализовывать свой интеллектуальный и креативный потенциал, формировать единое мнение при решении групповой задачи.

Эмоционально-социальное лидерство характеризуется большим числом эмоциональных контактов в группе, формированием доброжелательности в отношениях со всеми членами группы, оживлению любой совместной деятельности, ведущим влиянием на эмоциональный настрой группы.

Лидерство в доверительных отношениях характеризуется высокой способностью к эмпатии через стремление поддержать и утешить при потребности [4].

Данные социометрические модели лидерского поведения обуславливают наиболее эффективную организацию и мотивацию на выполняемую деятельность во время соревнований. Ценностью участия в проведении спортивно-массовых мероприятий для студентов становится тренировка их лидерских ка-

честв, притязаний личности на самостоятельность, самобытность, самореализацию. Анализ полезности посещения спортивно-массового мероприятия, участия в разных ролях и качествах болельщика, волонтера, аниматора способствует осознанию студентами их личностных качеств. Выбор роли зависит от направленности личности студента, половых различий, умения преподавателя направить внимание студентов «на объект», «на группу», «на дело», «на самореализацию».

При организации педагогического взаимодействия современный преподаватель должен проявлять достаточную компетентность в вопросах установления конструктивного общения, использования адекватных методов трудовой мотивации для достижения общей цели.

Открытость в отношении нового опыта и реализации собственного потенциала отражают спортивные соревнования как педагогический процесс для всех участников. Посильная работа по изменению или улучшению складывающихся обстоятельств, не безразличное, а ответственное отношение к происходящему, понимание того, что посредством эмоционального воздействия на соперников можно способствовать победному результату, придают уверенность всем участникам событий, начиная с болельщиков и аниматоров и заканчивая самими спортсменами. На «своих ролевых местах» во всех группах, задействованных в мероприятии, появляется ощущение у участников, что они могут контролировать процесс.

Главная функция социально-психологического аспекта сопровождения педагогом – это помощь в принятии человека норм и ценностей новой социальной среды, группы, коллектива, который будет выкристаллизовывать студента как социального индивида и члена сообщества, познающего формы коммуникаций, раскрывающего и формирующего его собственную личность [1].

Спортивные соревнования являются практическими условиями социального взаимодействия, формальных связей, а также форм предметной деятельности, способов профессионального выполнения некоторого вида работ.

Пути реализации коммуникативной компетенции студентов в процессе обучения многообразны. Групповые формы работы – это одно из самых продуктивных форм организации учебного сотрудничества. По определению Е. Н. Щурковой, групповая деятельность – это «организованное взаимодействие двух или более индивидов как совокупного субъекта с миром, объединенных единой целью и совместными усилиями по ее достижению» [2].

Положительное, ценностное отношение окружающих, наличие социальной инфраструктуры (сети), способствующей развитию и совершенствованию социальных навыков. Способствует построению доверительных отношений с окружающими, активности в проявлении собственных способностей и возможностей в различных сферах жизнедеятельности. Развитие способности поддерживать позитивные отношения с окружающими, способам преодоления жизненных препятствий в коллективе. Привлекательность ответственного отношения за свое благополучие и возможности в различных сферах жизнедеятельности.

Существование и развитие спортивно-массовых мероприятий, их организация, помощь в проведении и участии, представляет модели различной сферы

деятельности в период обучения, актуализирует проблему необходимости интеграции личностных качеств, навыков коммуникации, принятия эффективных решений как устойчивого потенциала студентов в плане ориентации их к дальнейшей профессиональной деятельности, раскрывая личные внутренние ресурсы студента и необходимые профессиональные трансформации под воздействием внешних факторов.

Собственные самопознания, ситуационная идентификация, по обязанностям временного коллектива (на конкретном мероприятии) по ролям, выполняемым обязанностям и задачам волонтеров, аниматоров, болельщиков, условиям, складывающимся по ходу самого спортивного действия, приводят к изменениям и принятию себя такими, какими они являются на данный момент. Способствует адекватному соотносению с реальностью, в осложненных обстоятельствах, большого скопления народа, относительно свободно развивающихся и трансформирующихся в условиях подвижной внешней среды. Спортивные соревнования становятся личным опытом и тренировкой принятия лидерских позиций, ответственности личности в обществе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеенок, Д. В. Ценностные ориентации учащихся, вовлеченных в волонтерское движение (на примере гимназии № 2 города Витебска) / Д. В. Алексеенок // Молодежь в науке и творчестве : Материалы междунар. науч. форума обучающихся, 8 апреля 2020 г. : сб. науч. ст. : в 6 ч. / Гжел. гос. ун-т ; отв. ред. Н. В. Осипова. – Гжель, 2020. – Ч. 3. – С. 17–18.
2. Спортивно-массовое мероприятие // Юридический словарь. – URL: <http://multilang.pravo.by/ru/term/index/10621?langname=ru&size=25&page=5&type=3#:~:text=Спортивно-массовое%20мероприятие%20-%20организованное%20массовое,укрепление> (дата обращения: 06.12.2024).
3. Лавров, Ф. Л. Профессиональная подготовка менеджеров-аниматоров в образовательных учреждениях туристского профиля : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Лавров Федор Никитович ; Рос. междунар. акад. туризма. – М., 2000. – 135 л.
4. Соколова, Е. С. Особенности структуры мотивов лидерства старшеклассников разного пола: на примере временных коллективов молодежного лагеря : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Соколова Екатерина Светославовна ; Моск. гуманитар.-соц. акад. – М., 2003. – 246 л.

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА В ВУЗЕ

Е. М. Федоскина, Н. И. Федорова

*Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail:vladf61@yandex.ru, doc_fni777@mail.ru*

Северная ходьба представляет собой вид двигательной активности, как одна из практик здорового образа жизни и активно используется людьми разного возраста. Цель исследования: выявить эффективность внедрения в образовательный процесс студентов дисциплину по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры». В результате изучения дисциплины по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры» студенты способны планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, а также у самих студентов улучшается физическое состояние.

Nordic walking is a type of physical activity, as one of the practices of a healthy lifestyle is actively used by people of all ages. The purpose of the study: to identify the effectiveness of introducing the discipline of choice "Nordic walking in the system of adaptive physical culture" into the educational process of students. As a result of studying the elective discipline "Nordic walking in the system of adaptive physical culture", students are able to plan the content of classes and other forms of exercise taking into account age, gender, nosological forms of diseases of those involved, as well as the physical condition of the students themselves improves.

Ключевые слова: северная ходьба; студенты; учебная дисциплина; физическое состояние.

Keywords: nordic walking; students; academic discipline; physical condition.

Введение. В последние годы все больше обсуждают вопросы о сокращении численности молодежи среди населения России, повышении заболеваемости, снижении уровня физического развития, нарушении морфофункциональных возможностей организма, в то время когда общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовать себя во всех жизненных сферах, в первую очередь в профессиональной деятельности [2].

Молодежь 18–25 лет интересна тем, что в этот период в основном заканчивается биологическое созревание организма, морфофункциональные показатели достигают своих дефинитивных значений, закрепляются установки на самостоятельный образ жизни, от которого в большей степени зависит здоровье человека. Кроме работающей молодежи, к этой возрастной группе относятся студенты, составляющие большую часть молодого населения страны [1].

Дополнительную нагрузку на здоровье молодежи оказывает систематическое нарушение режима дня, что подтверждают многочисленные исследования в этой области. Нарушение ритма «сон-бодрствование» сопровождается десинхронозом – рассогласованием биологических ритмов организма человека с ритмами окружающей среды, который проявляется расстройствами иммунной,

эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других функциональных систем. В России одно из первых исследований, оценивающих связь регулярности и фрагментации ритма «сон-бодрствование» с кардиометаболическими показателями, выявило, что стабильный режим сна, высокая дневная и низкая ночная активность связаны с более благоприятным состоянием системы кровообращения [3].

В 2022 г. в учебный план направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) была включена дисциплина по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры», которая сразу же привлекла к себе заслуженное внимание.

Северная ходьба представляет собой вид двигательной активности, зародившейся в Финляндии в начале 30-х годов XX века. В летний период это был вид тренировки для лыжников, которые использовали ходьбу с палками для улучшения своих физических качеств в межсоревновательный осенне-летний период. В настоящее время северная ходьба как одна из практик здорового образа жизни активно используется людьми разного возраста. Для студенческой молодежи подойдет фитнес-направление, которое способно дать необходимый уровень двигательной активности и помочь избавиться от лишнего веса. Фитнес-направление включает в себя не только саму ходьбу, но и специальный комплекс упражнений с использованием нордических палок [4, 5].

Цель исследования: выявить эффективность внедрения в образовательный процесс студентов дисциплину по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры».

Гипотеза. Предполагается, что дисциплина по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры» будет способствовать не только формированию необходимых компетенций у студентов, но и улучшит их физическое состояние.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, метод Е. А. Пироговой, определяющий уровень физического состояния студентов (УФС), методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение двух лет (2023 г., 2024 г.) на базе ФБОУ ВО «СГУС». В исследовании приняли участие студенты 4-го курса (n=42; 20 девушек и 22 юноши; возраст – 21-22 года), обучающиеся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье студентов представляет собой качественную характеристику, которая складывается из набора таких количественных параметров, как антропометрические (рост, вес, объем грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей); физические (частота пульса, артериальное давление, температура тела); др. [4].

Для состояния организма человека существует понятие «нормы», когда значения параметров укладываются в определённый, выработанный медицинской наукой и практикой диапазон. Отклонение значения от заданного диапа-

зона может являться признаком ухудшения здоровья. Именно методика Е.А. Пироговой позволяет производить экспресс-оценку уровня физического состояния (УФС) по показателям системы кровообращения (таблица 1).

Таблица 1 – Шкала оценки уровня физического состояния

УФС	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225–0,375	0,157–0,260
Ниже среднего	0,376–0,525	0,261–0,365
Средний	0,526–0,675	0,366–0,475
Выше среднего	0,676– 0,825	0,476–0,575
Высокий	0,826 и выше	0,576 и выше

Дисциплина «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры» включала в себя изучение теоретических аспектов северной ходьбы, постановку правильной техники и совершенствование полученных двигательных навыков. Структура практического занятия включала в себя: разминку (15 мин), основную часть (55 мин) и заминку (5 мин). Разминка состояла из подводящих упражнений, выполняемых с нордическими палками в парах. Основная часть: обучение технике правильного передвижения с нордическими палками. В заключительную часть входили дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и танцевальная нейрогимнастика.

Неоспоримое преимущество северной ходьбы заключается в том, что данный вид физической активности практически не имеет противопоказаний и доступен каждому человеку. Северная ходьба может использоваться при работе с инвалидами и лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья; а также как средство реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия направлены на укрепление кардиореспираторной системы, воспитание правильной осанки, расширение двигательного опыта. Также важно отметить закаливающий эффект, так как занятия проходят на свежем воздухе в любую погоду. В результате перепада температур организм студентов адаптировался к изменениям окружающей среды. Систематические занятия можно рассматривать и как способ снижения массы тела, так как в отличие от обычной ходьбы здесь за счет использования мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища в работу включается 90 % мышечных групп, а значит, организм тратит больше энергии, что запускает жиросжигание в организме. За два часа ходьбы в умеренном темпе можно израсходовать до 500 калорий. Но такие занятия должны быть регулярными и в идеале необходимо ходить каждый день не менее одного часа и делать обязательно в комплексе с правильным питанием и здоровым образом жизни [5].

До проведения педагогического эксперимента девушки и юноши были обследованы по методике Е. А. Пироговой (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка показателей физического состояния студентов СГУС до начала эксперимента

Студенты, пол	Р – рост, см	МТ – масса тела, кг	ЧСС уд. в мин.	АДД мм рт ст	АДС мм рт ст	АДП мм рт ст
Юноши (n = 22)	182,4 ± 5,8	84,3 ± 1,8	110 ± 7,5	135 ± 5,3	90 ± 4,9	45 ± 1,4
Девушки (n = 20)	170,2 ± 2,3	69,5 ± 1,2	114 ± 7,2	134 ± 4,8	90 ± 4,5	44 ± 0,9
Р	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05

Посчитав оценку физического состояния, мы определили, что у обследуемых студентов данный показатель входил в диапазон средних значений, что составило 0,540 у юношей и 0,400 у девушек.

Проведя второе обследование в группе юношей, изучающих теоретические основы и осваивающих правильную технику северной ходьбы, нами были получены следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Изменение показателей физического состояния юношей до и после исследования (n = 22)

Показатель	Первое обследование	Второе обследование	Р
Р – рост, см	182,4 ± 5,8	182,4 ± 5,8	> 0,05
МТ – масса тела, кг	84,3 ± 1,8	86,5 ± 1,4	< 0,05
ЧСС, уд./мин	110 ± 7,5	81,3 ± 2,2	< 0,05
Систолическое АД, мм рт. ст.	135 ± 5,3	120 ± 4,8	< 0,05
Диастолическое АД, мм рт. ст.	90 ± 4,9	80 ± 4,5	< 0,05
АДП, мм рт. ст.	45 ± 0,4	40 ± 0,4	< 0,05

У юношей после освоения данной дисциплины произошли изменения, которые достигли уровня статистической значимости. А именно: на 26 % снизились частота сердечных сокращений, на 12 % – артериальное систолическое, на 11 % – диастолическое и на 11 % – пульсовое давление. Таким образом, мы можем констатировать, что показатели физического состояния юношей 21–22 лет пришли в норму.

Проведя повторное обследование в группе девушек, изучающих теоретические основы и осваивающих правильную технику северной ходьбы, нами также были получены следующие результаты (таблица 4).

После проведенного эксперимента в показателях физического состояния девушек произошли достоверные изменения: на 17 % снизились частота сердечных сокращений, на 8 % – артериальное систолическое, на 6 % – диастолическое и на 11,4 % – пульсовое давление. Все показатели пришли в среднестатистическую норму.

Далее мы определили уровень физического состояния у девушек по методике Е.А. Пироговой и получили следующие показатели. Уровень физического состояния составил у девушек: высокий – 30 %, выше среднего – 50 % и средний – 20 %. Уровень физического состояния составил у юношей: высокий – 35 %, выше среднего – 55 % и средний – 10 % (рисунок).

Таблица 4 – Изменение показателей физического состояния девушек до и после исследования (n = 20)

Показатель	Первое обследование	Второе обследование	P
P - рост, см	170,2 ± 2,3	170,2 ± 2,3	> 0,05
МТ - масса тела, кг	69,5 ± 1,2	67,1 ± 1,3	< 0,05
ЧСС, уд/мин	114 ± 7,2	95 ± 7,5	< 0,05
Систолическое АД, мм рт. ст.	134 ± 4,8	124 ± 4,2	< 0,05
Диастолическое АД, мм рт. ст.	90 ± 4,5	85 ± 4,5	< 0,05
АДП мм рт. ст.	44 ± 0,9	39 ± 0,3	< 0,05

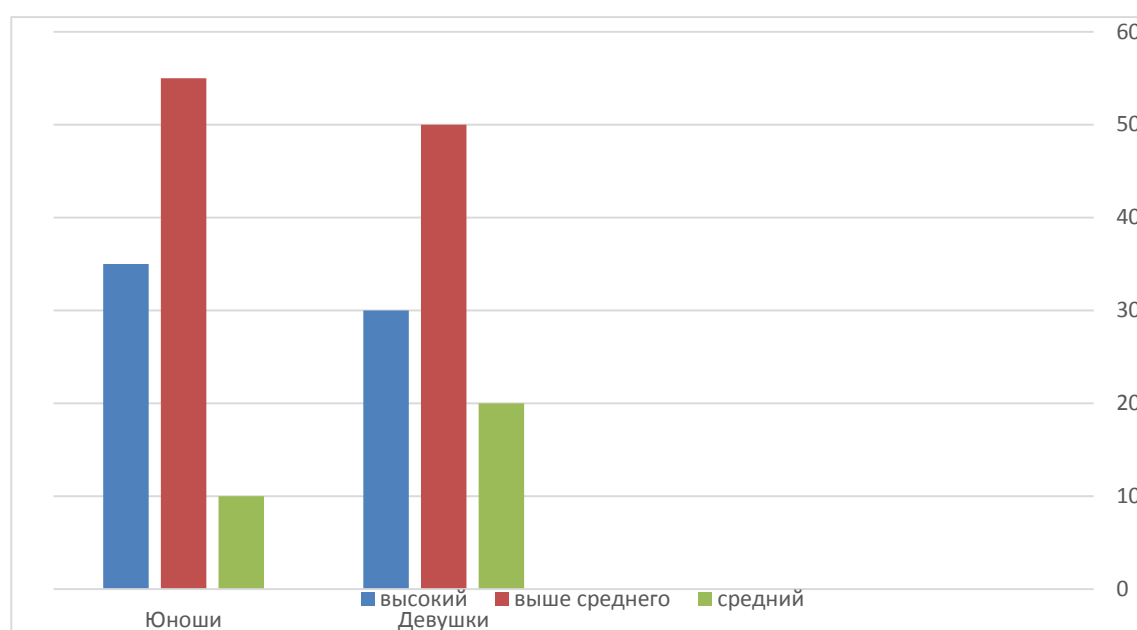


Рисунок – Уровень физического состояния в % по методике Е.А. Пироговой юношей и девушек после исследования

Кроме того, нами было проведено анкетирование: до начала занятий и по окончании данного курса. В анкету были включены вопросы, касающиеся теоретических знаний об особенностях северной ходьбы, как вида физической активности. В начале занятий 100 % студентов имели весьма смутное представление о том, что из себя представляет северная ходьба. После проведения данного курса 90 % студентов научились правильно использовать специальные термины, подбирать нордические палки по росту, овладели техникой северной ходьбы, освоили подводящие упражнения.

Таким образом, в результате изучения дисциплины по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры» студенты способны планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, а также у самих студентов улучшается физическое состояние.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ачкасов, Е. Е. Основы скандинавской ходьбы : учеб. пособие / Е. Е. Ачкасов, К. А. Володина, С. Д. Руненко. – М. : Первый МГМУ им. И. М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. – 224 с.
2. Кибардин, Г. М. Лечение: палки для скандинавской ходьбы. Упражнения для здоровья / Г. М. Кибардин. – М.: Эксмо, 2018. – **102** с.
3. Кульков, Д. Е. Лечение скандинавской ходьбой / Д. Е. Кульков. – М. : АСТ, 2018. – 95 с.
4. Полетаева, А. Лечебная физкультура. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера (комплект из 2 книг) / А. Полетаева, Л. Шельмина, Н. Балашов. – М. : Питер, 2015. – 304 с.
5. Федорова, Н. И. Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры / Н. И. Федорова, Е. М. Федоскина. – Смоленск, СГУС, 2023. – 106 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ, СРЕДСТВ И ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

И. В. Федосюк¹, Е. А. Яворец²

¹*Институт бизнеса Белорусского государственного университета
г. Минск, Республика Беларусь*

²*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: yeavorets@mail.ru*

Статья посвящена применению инновационных форм, средств и технологий в физическое воспитание студентов. Исследуется проблема снижения физической активности и мотивации студентов к занятиям спортом. Анализируются возможности использования цифровых технологий, нетрадиционных видов спорта и инновационных методик. Разработаны методические рекомендации по интеграции инноваций в образовательный процесс с учетом законодательных норм.

The article is devoted to the use of innovative forms, means and technologies in physical education of students. The problem of decreasing physical activity and motivation of students to do sports is investigated. The possibilities of using digital technologies, non-traditional sports and innovative methods are analyzed. Methodological recommendations for the integration of innovations into the educational process are developed, taking into account the legislative norms.

Ключевые слова: физическое воспитание; инновационные технологии; здоровый образ жизни; личностно-ориентированный подход; мотивация.

Keywords: physical education; innovative technologies; healthy lifestyle; personality-oriented approach; motivation.

Современный этап развития высшего образования характеризуется возрастающими требованиями к уровню подготовки выпускников, которые должны обладать не только глубокими профессиональными знаниями, но и крепким здоровьем, высокой физической и социальной активностью. Физическое воспитание студентов играет важнейшую роль в формировании гармонично развитой личности, способной к эффективной профессиональной деятельности и адаптации к условиям современной жизни. Как отмечают К. П. Новикова, Т. Ф. Торба, Д. А. Качур крепкое здоровье и хорошая физическая подготовка молодежи являются одними из важнейших критериев потенциала развития современного общества [6].

Исследования показывают тенденцию к снижению уровня физической активности и мотивации студентов к занятиям физической культурой. Так, исследование, проведенное Т. И. Бонько в Иркутском государственном университете в 2022 г., выявило, что лишь 15 % студентов занимаются спортом ежедневно, а большинство (67 %) ограничиваются 1–2 занятиями бегом или зарядкой в неделю. Аналогичная ситуация наблюдается и в других вузах. Это свидетельствует

о необходимости поиска новых, более эффективных подходов к организации процесса физического воспитания студентов [2].

Одним из перспективных направлений в этой области является внедрение инновационных форм, средств и технологий в процесс физического воспитания студентов. Применение инновационных технологий в системе физкультурного образования повышает эффективность и качество занятий, формирует соответствующие мотивации и интересы к физкультурно-спортивной деятельности.

Инновации позволяют сделать занятия более интересными и разнообразными, учесть индивидуальные особенности студентов, повысить их мотивацию и вовлеченность в процесс. С. А. Ковалев в своем исследовании также подчеркивает, что освоение содержания инновационных технологий обеспечивает специфику высокой степени готовности к социально-профессиональной деятельности преподавателя и студента [4].

В данной работе будут рассмотрены различные инновационные формы, средства и технологии, применяемые в физическом воспитании студентов, такие как: использование онлайн-платформ, нетрадиционных видов спорта, а также методики дифференцированного и личностно-ориентированного подхода. Будет дана оценка их эффективности и разработаны рекомендации по их внедрению в образовательный процесс учреждения высшего образования. Особое внимание будет уделено анализу влияния инноваций на формирование культуры здорового образа жизни у студентов, что соответствует целям современного физического воспитания. Согласно А. В. Бокову инновационный подход в физическом воспитании студентов предполагает комплексное использование современных технологий, методов и форм обучения, направленных на формирование гармонично развитой личности [1].

Цель данной работы – выявить и оценить эффективность применения инновационных форм, средств и технологий в физическом воспитании студентов, а также разработать практические рекомендации по их внедрению в образовательный процесс учреждения УВО, с учетом современных тенденций и вызовов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Первая задача – провести анализ научной литературы и нормативных документов, посвященных физическому воспитанию студентов, с акцентом на инновационные подходы и технологии. Рассмотреть современные тенденции и вызовы в области физического воспитания студентов (снижение уровня физической активности, цифровизация, изменение мотивации, необходимость формирования культуры здорового образа жизни) [2, 5, 8].

Вторая задача – изучить и систематизировать существующие инновационные формы, средства и технологии, применяемые в физическом воспитании, включая: цифровые технологии: виртуальная и дополненная реальность, фитнес-трекеры, мобильные приложения, онлайн-платформы [4, 6], нетрадиционные виды спорта: йога, пилатес, кроссфит, скандинавская ходьба [5, 6], инновационные методики и подходы: дифференцированный и личностно-ориентированный подходы, проектная деятельность [2, 4].

Третья задача – оценить влияние выбранных инноваций на: мотивацию к занятиям физической культурой, формирование культуры здорового образа жизни [4, 6].

Четвертая задача – разработать методические рекомендации по интеграции инновационных форм, средств и технологий в образовательный процесс по физической культуре в УВО с учетом специфики различных направлений подготовки и индивидуальных особенностей студентов.

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования будет использован комплекс взаимодополняющих методов.

Первый блок методов – теоретические методы:

Анализ научной и методической литературы. Нами был проведен анализ отечественных и зарубежных источников по вопросам инноваций в образовании, физической культуре и спорте, здоровом образе жизни. Особое внимание уделялось изучению теоретических основ внедрения инновационных форм, средств и технологий в физическое воспитание студентов, а также их влиянию на уровень физической подготовленности, мотивацию и формирование ЗОЖ.

В частности, были изучены работы К. П. Новиковой, Т. Ф. Торбы, Д. А. Качур, посвященные инновациям в физическом воспитании, а также исследования А. В. Бокова, рассматривающего инновационный подход как комплекс современных технологий, методов, средств и форм обучения. Кроме того, был проведен анализ нормативных документов, регулирующих сферу физического воспитания в высших учебных заведениях [1, 6, 7].

Систематизация и обобщение. Полученная в ходе анализа литературы информация была систематизирована и обобщена, что позволило выявить основные тенденции развития инноваций в физическом воспитании студентов, а также сформулировать рабочую гипотезу исследования.

Моделирование. Для более наглядного представления процесса внедрения инноваций в физическое воспитание была разработана модель, отражающая основные этапы, формы и методы работы.

Второй блок методов – эмпирические методы.

В рамках данного блока методов мы использовали лишь один – изучение опыта работы. Для выявления передового опыта использования инноваций в физическом воспитании студентов было проведено изучение опыта работы других вузов, а также анализ публикаций и методических разработок по данной теме.

Использование данного комплекса методов позволило провести всестороннее исследование проблемы и получить достоверные результаты.

Важно отметить, что в работе М. А. Циздоевой, Г. Х. Магомедова, З. М. Запирова отмечены базовые направления применения информационных технологий в физическом воспитании студентов, что учитывалось при разработке методики исследования [9].

Так же были учтены исследования В. А. Лоскутова и С. А. Ковалева, где предложены и обоснованы инновационные технологии, учитывающие состояние здоровья и будущую профессиональную деятельность бакалавров [3, 4].

Перейдем к результатам нашего исследования. На первом этапе был проведен анализ научной литературы и нормативно-правовой базы.

Анализ научной литературы по теме исследования выявил ряд ключевых проблем и тенденций в сфере физического воспитания студентов.

Современные студенты, являясь поколением «цифровых аборигенов», демонстрируют снижение уровня физической активности. Сидячий образ жизни, связанный с учебой и досугом, который все чаще проходит в виртуальной среде (социальные сети, компьютерные игры, онлайн-платформы), приводит к гиподинамии и связанным с ней рискам для здоровья. Это подтверждается исследованием И. Г. Нигреевой, И. В. Федосюк и др., где показано, что студенты тратят на занятия спортом недостаточное количество времени, не соблюдая рекомендации ВОЗ [2, 5, 6]. Также работа И. Г. Нигреевой и соавторов фиксирует низкую оценку студентами важности компонентов здорового образа жизни, что усугубляет проблему.

Проблема низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой также широко освещается в литературе. Изменение ценностных ориентаций, отсутствие интереса к традиционным видам спорта, недостаток времени, уделяемого физической активности, – все это факторы, снижающие эффективность традиционных подходов к физическому воспитанию. Ряд проанализированных нами работ акцентируют внимание на необходимости повышения мотивации студентов через внедрение инновационных форм, средств и технологий, делающих занятия более интересными, доступными и персонализированными. В работе В. А. Лоскутова предлагается учитывать специфику будущей профессии для формирования осознанной мотивации к поддержанию здоровья [4].

Формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов – еще одна важная задача, стоящая перед современной системой образования. В современной науке отмечается, что ЗОЖ – это не только отказ от вредных привычек, но и комплексный подход, включающий в себя рациональное питание, режим труда и отдыха, регулярные физические нагрузки, психогигиену [6].

Инновационные технологии, такие как мобильные приложения для отслеживания физической активности и питания, онлайн-платформы для обучения ЗОЖ, могут сыграть ключевую роль в формировании у студентов сознательного отношения к своему здоровью.

Помимо анализа научной литературы, был проведен анализ Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

В результате проведенного анализа можно утверждать, что Закон подчеркивает важность развития физической культуры и спорта и создания условий для этого, включая разработку и внедрение инноваций. Это создает нормативно-правовую базу для внедрения инновационных подходов в физическом воспитании студентов (9 и 10 статьи Закона). В частности, Закон предусматривает разработку государственных программ развития физической культуры и спорта, которые могут включать в себя мероприятия по внедрению инноваций [7].

Также Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» предусматривает финансирование физической культуры и спорта из различных источников, включая средства республиканского и местных бюджетов, а также средства физических и юридических лиц (статья 65 Закона). Это открывает

возможности для финансирования проектов, связанных с внедрением инновационных форм, средств и технологий в физическом воспитании студентов [7].

Закон Республики Беларусь также регламентирует организацию физического воспитания в учреждениях образования, включая высшие учебные заведения. (Статья 32, статьи 53-64 Закона). Это позволяет интегрировать инновационные подходы в учебный процесс, учитывая требования государственных образовательных стандартов. Закон также предусматривает создание специализированных по спорту классов (статья 62 Закона), что создает дополнительные возможности для внедрения инноваций [7]. Также Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» уделяет внимание развитию студенческого спорта (статья 9 Закона), что также способствует созданию благоприятных условий для внедрения инноваций в этой области [7].

В заключение, отметим, что Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также для формирования культуры ЗОЖ (преамбула Закона). Это соответствует целям внедрения инновационных подходов в физическое воспитание, которые способствуют формированию у студентов сознательного отношения к своему здоровью [7].

Таким образом, первый этап исследования показал, что внедрение инновационных форм, средств и технологий в физическое воспитание студентов является необходимым условием для решения актуальных проблем, связанных со снижением уровня физической активности, изменением мотивации и необходимостью формирования культуры ЗОЖ.

Второй этап исследования – изучение и систематизация инновационных форм, средств и технологий.

На данном этапе исследования был проведен анализ и систематизация инноваций, применимых в физическом воспитании студентов. Они были классифицированы по трем основным категориям.

Первая категория инноваций – цифровые технологии.

Современные цифровые технологии открывают широкие возможности для совершенствования процесса физического воспитания. В ходе исследования был рассмотрен ряд технологий.

Первая технология – виртуальная и дополненная реальность (VR/AR): VR/AR технологии позволяют создавать иммерсивные тренировочные среды, моделировать различные спортивные ситуации, делать занятия более интересными и мотивирующими для студентов. Они также позволяют адаптировать нагрузки под индивидуальные особенности каждого студента [6, 8].

В работе Циздоевой Мадины Асолтовны и соавторов показано, что компьютерные технологии могут применяться для создания тренировочных и соревновательных ситуаций, а также для контроля уровня знаний [9].

Вторая технология – фитнес-трекеры. Данные устройства позволяют студентам отслеживать свою физическую активность в течение дня, контролировать сон, пульс, количество сожженных калорий. Эта информация помогает им осознавать свой образ жизни и вносить в него необходимые корректировки для улучшения здоровья и физической формы [6, 9].

Третья технология – мобильные приложения. Существует большое количество мобильных приложений, предназначенных для занятий фитнесом, спортом, ведения здорового образа жизни. Они предлагают разнообразные тренировочные программы, советы по питанию, мотивационные материалы. [6, 9].

Четвертая технология – онлайн-платформы. Онлайн-платформы предоставляют доступ к онлайн-тренировкам, вебинарам, лекциям по ЗОЖ, консультациям со специалистами. Это позволяет студентам заниматься физической культурой и получать информацию о ЗОЖ в любое удобное для них время и в любом месте [6, 8].

Вторая категория инноваций – нетрадиционные виды спорта.

В исследовании был рассмотрен ряд нетрадиционных видов спорта.

Первый вид – йога, пилатес. Эти виды спорта способствуют развитию гибкости, силы, выносливости, улучшению координации движений, а также положительно влияют на психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса и тревожности [6].

Второй вид – Кроссфит. Высокоинтенсивные тренировки кроссфита развивают силу, выносливость, скорость, координацию, гибкость. Они также способствуют сжиганию калорий и улучшению общей физической формы. О. В. Коркишко и др. отмечают эффективность использования кроссфита в рамках эксперимента по внедрению нетрадиционных видов спорта в учебный процесс [6].

Третий вид – скандинавская ходьба. Доступный вид физической активности, который подходит для людей с разным уровнем физической подготовки. Она способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению осанки, снижению веса. И. Г. Нигреева, И. В. Федосюк предлагают скандинавскую ходьбу в качестве инновационного средства физического воспитания, отмечая ее доступность и оздоровительный потенциал [5].

Третья категория инноваций – инновационные методики и подходы. В рамках нашей работы были рассмотрены следующие инновационные методики и подходы – дифференцированный и личностно-ориентированный подходы.

Эти подходы позволяют учитывать индивидуальные особенности студентов – уровень физической подготовки, состояние здоровья, интересы, мотивацию, – и строить тренировочный процесс, максимально эффективный для каждого. С. А. Ковалев подчеркивает, что инновации должны учитывать все формы организационно-педагогической деятельности и условия, способствующие вовлечению студентов в занятия физической культурой [3].

Таким образом, второй этап исследования позволил выявить и систематизировать широкий спектр инноваций, применимых в физическом воспитании студентов. Эти инновации обладают значительным потенциалом для повышения эффективности.

Третий этап исследований – это разработка методических рекомендаций.

На основе результатов первых двух этапов исследования, включающих анализ литературы и систематизацию существующих инноваций, были разработаны методические рекомендации по интеграции инновационных форм, средств и технологий в образовательный процесс по физической культуре в УВО. Эти рекомендации направлены на решение выявленных проблем – сни-

жение уровня физической активности студентов, изменение мотивации к занятиям и необходимость формирования культуры здорового образа жизни.

Основные положения методических рекомендаций:

1. Интеграция цифровых технологий. Рекомендуются активно использовать цифровые технологии в образовательном процессе. Например, применять VR/AR тренажеры для отработки технических элементов в различных видах спорта, фитнес-трекеры для мониторинга физической активности студентов и предоставления им обратной связи, мобильные приложения с индивидуальными тренировочными программами, онлайн-платформы для организации дистанционных занятий и консультаций. Особенно важно использовать компьютеры для предоставления информации, контроля уровня знаний и создания тренировочных ситуаций [8].

2. Внедрение нетрадиционных видов спорта. В учебный процесс следует включать нетрадиционные виды спорта, такие как йога, пилатес, кроссфит, скандинавская ходьба. Это позволит диверсифицировать занятия, учесть интересы различных групп студентов, повысить их мотивацию и способствовать формированию навыков ЗОЖ. При этом важно адаптировать нагрузки под уровень физической подготовки студентов и их состояние здоровья [6].

3. Применение инновационных методик. Рекомендуются использовать дифференцированный и личностно-ориентированный подходы [2, 3, 8]. Дифференцированный подход позволит учесть индивидуальные особенности студентов и построить тренировочный процесс с учетом их уровня подготовки. Личностно-ориентированный подход направлен на развитие самостоятельности и ответственности студентов за свое здоровье.

4. Учет специфики направлений подготовки. Методические рекомендации должны учитывать специфику различных направлений подготовки студентов. Например, для студентов технических специальностей можно делать акцент на прикладных видах спорта, а для студентов гуманитарных направлений – на развитии творческих способностей в рамках занятий физической культурой.

5. Создание мотивационной среды. В рекомендациях важно уделить внимание созданию в вузе мотивационной среды, способствующей формированию у студентов потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой. Это может быть достигнуто через организацию спортивных мероприятий, создание спортивных клубов, проведение лекций и вебинаров по ЗОЖ, популяризацию достижений студентов в спорте.

6. Система оценки и контроля. Для эффективного внедрения инноваций необходима разработка системы оценки и контроля, которая позволит отслеживать прогресс студентов, эффективность применяемых методик и вносить необходимые корректировки в учебный процесс.

Разработанные методические рекомендации представляют собой комплексный подход к внедрению инноваций в физическое воспитание студентов и направлены на повышение эффективности занятий, формирование устойчивой мотивации и культуры здорового образа жизни.

В результате проведенного исследования выявлены инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов. Цифровые

технологии (VR/AR, фитнес-трекеры, мобильные приложения, онлайн-платформы), нетрадиционные виды спорта (йога, пилатес, кроссфит, скандинавская ходьба) и инновационные методики (дифференцированный и личностно-ориентированный подходы) на наш взгляд окажут положительное влияние на мотивацию студентов к занятиям, уровень их физической подготовленности и формирование культуры ЗОЖ.

Разработанные методические рекомендации, учитывающие специфику различных направлений подготовки и индивидуальные особенности студентов, позволят эффективно интегрировать инновации в образовательный процесс по физической культуре в учреждении образования и способствовать достижению целей современного физического воспитания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Боков, А. В. Инновационный подход в физическом воспитании студентов вуза / А. В. Боков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 6–2(81). – С. 110–114.
2. Внедрение инновационных технологий физкультурно-спортивного образования и оздоровления студентов / О. В. Коркишко, С. А. Лешкевич, Н. В. Антонченко [и др.] // Развитие образования. – 2019. – № 4(6). – С. 27–30.
3. Ковалев, С. А. Инновационные формы, средства в технологии физического воспитания студентов / С. А. Ковалев // Globus : Психология и педагогика. – 2021. – Т. 7, № 4(44). – С. 19–22.
4. Лоскутов, В. А. Технологии формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / В. А. Лоскутов // Конкурс МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ : сб. ст. Междунар. науч.-исслед. конкурса, Пенза, 20 янв. 2020 г. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 266–268.
5. Нигреева, И. Г. Новая форма занятий для студентов СМГ – скандинавская ходьба / И. Г. Нигреева, И. В. Федосюк // Здоровый образ жизни: сб. статей Вып. 14 / редкол.: В. М. Куликов (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 71–74.
6. Новикова, К. П. Инновационные формы, средства и технологии в физическом воспитании студентов / К. П. Новикова, Т. Ф. Торба, Д. А. Качур // Педагогическая наука в современном образовательном пространстве : теоретические и практические исследования (к 135-летию выдающегося отечественного педагога А. С. Макаренко) : сб. трудов Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 28 апреля 2023 г. – М. : ООО «СамПолиграфист», 2023. – С. 248–259.
7. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З : с изм. и доп. от 27.07.2022, 2/2920 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=H11400125>. – Дата доступа: 10.12.2024.
8. Федосюк, И. В. Совершенствование системы физического воспитания студентов в институте бизнеса БГУ с учетом современных подходов и дистанционных технологий / И. В. Федосюк, Е. П. Платонова // Физическая культура и спорт – стратегические компоненты развития личности [Электронный ресурс] : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 19 мая 2022 г. / УО ВГАВМ ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2022. – С. 85–88.
9. Циздоева, М. А. Базовые направления применения информационных технологий в сфере физического воспитания студентов / М. А. Циздоева, Г. Х. Магомедов, З. М. Запиров // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75–4. – С. 307–310.

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА АКАДЕМИИ ТОП

Р. Ф. Халилов

*Санкт-Петербургский филиал Московского международного колледжа
цифровых технологий «Академия ТОП»
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*

В статье раскрывается формирование культуры здорового образа жизни студентов колледжа. Разработанные и внедренные в учебный процесс постоянно действующие проекты позволили организовать образовательное пространство и создать благоприятные условия на занятиях физической культуры для студентов колледжа академии ТОП.

The article reveals the content of the formation of a healthy lifestyle culture for college students. The ongoing projects developed and implemented in the educational process made it possible to organize an educational space and create favorable conditions for physical education classes for students of the TOP Academy College.

Ключевые слова: студенты колледжа; мониторинг; оздоровительная программа; тестирование; физическая культура.

Keywords: college students; monitoring; health program; testing; physical education.

Успех проведенных оздоровительных программ в первую очередь определяется кадрами, проходящими обучение, построенное в соответствии с актуальными образовательными стандартами, содержащими в себе сведения о необходимости владения знаниями о принципах сбережения и восстановления здоровья. Оздоровительный эффект, производимый физической культурой на организм человека, в особенности молодых людей, в настоящее время имеет особую ценность в связи с постоянным ростом числа заболеваний у данной группы населения [1, 2].

Важнейшими компонентами концепции здорового образа жизни являются: соблюдение оптимально уровня двигательной активности, проведение закаливающих процедур, рационализация питания, направленная в первую очередь на стремление к балансу в потреблении жизненно важных веществ, соблюдение режима труда и отдыха, выполнение базовых правил личной гигиены, проведение профилактических действий по предотвращению возникновения заболеваний, отказ от вредных привычек, эмоциональная и психическая стабильность, здоровое сексуальное воспитание.

Отсутствие ориентации у молодежи на здоровый образ жизни, а также мотивации достигать высокого уровня физического развития возникает в связи с особенностями современного общества, которому несвойственен культ здоровья и постоянного стремления к физическому совершенству.

На практике заметно, что значительная часть студентов колледжа не проявляют ответственного отношения к своему физическому здоровью, не соблюдают

правила здорового образа жизни. При этом в актуальной научной литературе не до конца освещены пути их реализации на практике. В результате в настоящей практике возникает противоречие между не прекращающимися расти требованиями молодежи по ведению здорового образа жизни и несоответствующей теоретической и методической проработанностью реализации данных требований на практике. Учитывая данное противоречие, мы выбрали темы настоящего исследования.

Цель исследования – научно обосновать существующую необходимость и предоставить методическую модель реализации комплексной программы по оздоровлению обучающихся в системе среднего образования с ориентацией на осуществление качественной подготовки будущих специалистов. Для реализации вышесказанного были поставлены следующие задачи:

1. Провести исследование двигательной активности студентов колледжа академии ТОП в процессе обучения и предоставить обоснования путей улучшения двигательного режима обучающихся, их физического воспитания.

2. Сформировать и внедрить всестороннюю программу оздоровления, целью которой является позитивное изменение образа жизни, улучшение физического здоровья студентов первого курса академии ТОП.

Организация исследования

Сбор исследовательских данных осуществлялся в срок с 2024 по 2025 гг. и проходил в два этапа на базе Санкт Петербургского филиала академии ТОП. Субъектами проводимого исследования выступали студенты филиала Московского международного колледжа цифровых технологий «Академия TOP». Объектами исследования были признаны условия жизнедеятельности, собранные показатели здоровья, образа и качества жизни обучающихся следующих факультетов: Информатика и вычислительная техника и Информационная безопасность в группах РПО 243, РПО 242, ПРО 2, КГиД 24-1, КГиД 24-2. Генеральная совокупность всего исследования составляет 100 человек.

На первом этапе (первый триместр 2024–2025 уч. г. длится с 2 сентября по 15 ноября) была собрана исходная информации, предназначенная для формирования объективного взгляда на условия обучения, стиля и качества жизни обучающихся, состояния их здоровья.

На втором этапе (второй триместр). Сформированы информационные базы данных и проведена их статистическая обработка; проанализированы и обобщены полученные материалы и осуществлено внедрение результатов в практику. Разработана комплексная программа оздоровления студентов колледжа академии.

Результаты исследования

Тестирование знаний по сохранению здоровья студентов колледжа показало, что только 20,9 % респондентов освоили основы составления индивидуальных программ физического развития; 20,5 % респондентов могут дать определение понятию «профессиональная физическая подготовка», 30,9 % из них освоили компетенции по научной деятельности в области физического воспитания; 27,7 % – знают, как выявить профессионально-значимые физические качества и какие упражнения необходимо использовать для их развития.

Анализ вида и распространенности вредных привычек среди студентов колледжа показал: половина опрошенных (46 %) курила, причем с возрастом курящих становилось больше. Уже на первом году обучения курили 26 % девушек и 44 % юношей. Регулярно употребляли энергетические напитки 12 % девушек и 38 % юношей; систематичность употребления энергетиков и спиртных напитков также увеличивалась с возрастом.

Второй этап исследования был проведен в период второго триместра. На его основе были сформированы информационные базы, после подвергшиеся статистическому анализу; обработаны и подвергнуты обобщению полученные материалы, результаты применены на практике. Была сформирована комплексная программа, направленная на оздоровление студентов академии.

В результате тестирования знаний по сбережению здоровья обучающихся выяснилось, что лишь 20,9 % протестированных продемонстрировали признаки осведомленности об основах организации индивидуальных программ физического развития; 20,5 % респондентов оказались способны воспроизвести определение понятия «профессиональная физическая подготовка», 30,9 % из них освоили концепции по научной деятельности в области физического воспитания; 27,7 % протестированных обладают знаниями по выявлению профессионально-значимых физических характеристик и их применению. Анализ вида и распространенности вредных привычек среди обучающихся показал следующие результаты: 46 % респондентов курили, наблюдалась прямая зависимость возраста опрошенных и доли курящих. На первом курсе подвержены данной вредной привычке были 44 % юношей и 26 % девушек. Регулярное употребление энергетических напитков наблюдалось у 38 % юношей и 12 % девушек; систематичность употребления спиртных и энергетических напитков также имело тенденцию роста при увеличении возраста опрашиваемых (рисунок 1).



Рисунок 1 – Обращались ли за медицинской помощью, обучаясь в вузе?

Позднее мы предложили студентам пройти обследование уровня физической подготовки, основанное на методике Г. Л. Апанасенко. В результате у 20,1 % студентов был выявлен низкий уровень физической подготовки, 43,3 % обладали посредственным уровнем, 36,6 % находились в хорошем уровне физической подготовки (рисунок 2).

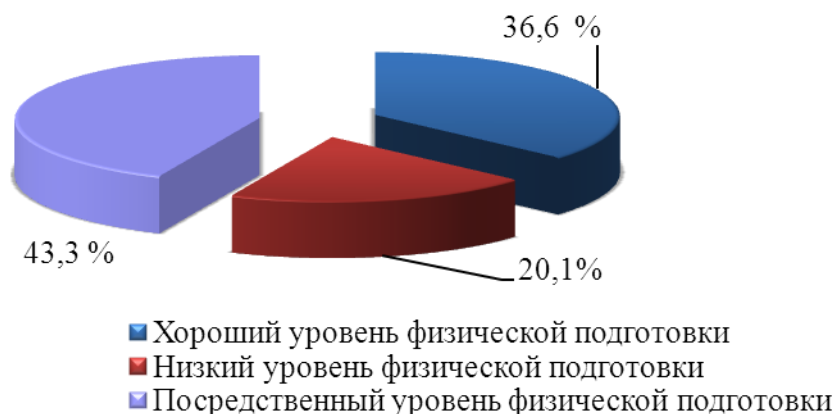


Рисунок 2 – Ваш уровень физической подготовки?

Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в академии осуществляется путем:

- введение в учебные программы наиболее расширенной вариативной части, усиление их образовательной направленности, использование новых форм и методик тестирования, широкое использование в ходе занятий;
- особенно существенное значение должно быть уделено вниманию организации спортклубов по интересам для молодежи, используя при этом не только традиционные, но и новые формы (рисунок 3).

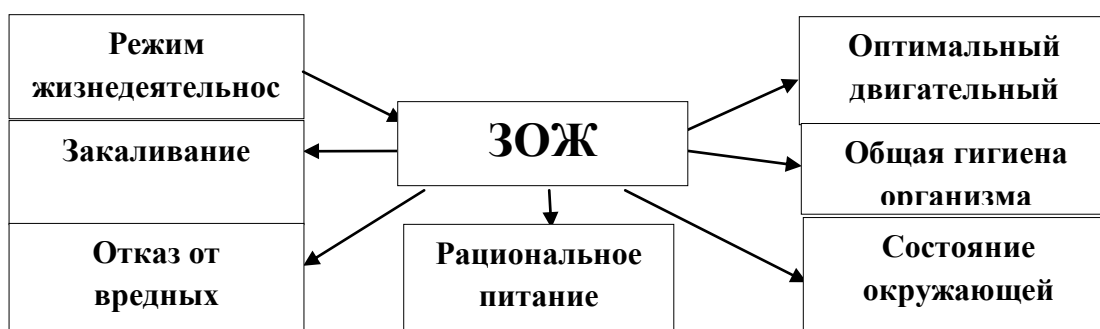


Рисунок 3 – Основные составляющие здорового образа жизни

Выводы: 1. Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на здоровье молодых людей. При их наличии происходит существенное совершенствование физической подготовленности, физической работоспособности и физического развития в целом.

2. Велика роль формирования «моды на ЗОЖ». Современная студенческая молодежь составляет ядро генофонда нашей страны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Комиссарчик, К. М. Сквозные технологии и цифровые инструменты педагога / Л. И. Халилова, Н. С. Лешева, Л. В. Митенкова // Российские биомедицинские исследования. – 2022. – Т. 7, № 3. – С. 21–24.
2. Халилов, Р. Ф. Влияние спортивных нагрузок на здоровье сердечно-сосудистой системы спортсменов во время занятий флорболом / Л. И. Халилова, К. М. Комиссарчик, А. К. Комиссарчик // Мировые стратегии развития науки и образования в новой реальности: междисциплинарные исследования : Материалы I Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2024. – С. 102–106.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОНЯТИЯ И ПОДХОДЫ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

О. В. Хижевский, А. В. Сазонова

*УО «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь*

Словосочетание «здоровый образ жизни» состоит из двух понятий: здоровье и образ жизни. Рассматривая понятия и подходы к здоровому образу жизни, следует отметить, что это словосочетание имеет различное взаимное подчинение. Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

The phrase «healthy lifestyle» consists of two concepts: health and lifestyle. When considering concepts and approaches to a healthy lifestyle, it should be noted that this phrase has different mutual subordination. Formation of a healthy lifestyle is a complex systemic process that covers many components of the lifestyle of modern society and includes the main spheres and directions of human activity.

Ключевые слова: здоровье; образ жизни; подрастающее поколение; организация учебы; труд; отдых; физическое и психическое здоровье.

Keywords: health; lifestyle; younger generation; organization of studies; work; rest; physical and mental health.

В литературе по проблемам здорового образа жизни нередко исходные понятия ошибочно отождествляют с основными понятиями какой-либо теории или смежной дисциплины. Здоровый образ жизни является исторической, искусственно созданной системой воспитания, направленной на психофизическое формирование человека как основу духовного и умственного развития.

В общественном сознании людей здоровый образ жизни ассоциируется со сферой деятельности медицины. Медицина определяет здоровый образ жизни как поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Рассматривая понятия и подходы к здоровому образу жизни, следует отметить, что это словосочетание имеет различное взаимное подчинение.

Анализ уровня заболеваемости подрастающего поколения (с учетом медицинских данных, что в стране рождается 93–94 % детей практически здоровых и преждевременная смертность населения) позволяет сделать заключение, что здоровье напрямую зависит от образа жизни человека. Это заключение позволяет рассматривать влияние образа жизни на здоровье как прямую положительную или отрицательную связь.

Образ жизни является определяющим в понятии «здоровый образ жизни». Поэтому, в настоящее время со здоровьем нации большие проблемы, «замкну-

тый круг», включающий неудовлетворительное психофизическое состояние подрастающего поколения (около 80 %), влекущее за собой увеличение с каждым годом детей и молодежи, имеющих отклонения от нормы в состоянии здоровья (с 1987 по 2015 гг. в 5 раз), преждевременная смертность в трудоспособном возрасте.

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Традиционно образ жизни рассматривается как философско-социологическая категория, охватывающая всю совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом, которые берутся в единстве с условиями жизни.

Образ жизни – это одна из важнейших философско-социологических категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Мы будем рассматривать категорию образа жизни в основном как биологосоциальную. Образ жизни человека в большей степени определяется его биологическими особенностями, его психофизическим состоянием здоровья. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, детерминирующих здоровье человека, 60–65 % приходится на образ жизни.

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные его составные части: профессиональная, общественная, социально-культурная, бытовая и другие виды деятельности. В качестве основных видов выделяют социальную, трудовую, учебно-трудовую и двигательную деятельности. Иными словами, главным в образе жизни человека является то, как живет он (или социальная группа), каковы основные способы и виды жизнедеятельности, ее направленность. При этом следует иметь в виду, что каждая из социальных групп имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т. д.

Будучи обусловленным в значительной мере социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Жизнедеятельность человека (рисунок) обеспечивается телом, т. е. психофизическим состоянием организма в целом, духом – уровнем духовно-нравственного развития, разумом, т. е. ведение осознанной жизни в соответствии с нормами человеческой морали. Обеспечение жизнедеятельности человека зависит в-первую очередь от уровня здоровья, которое бывает общее (практически здоров), житейское (отсутствие болезней), полноценное (выполнять все функции жизнедеятельности на высоком уровне). Уровень здоровья во многом определяется образом жизни.

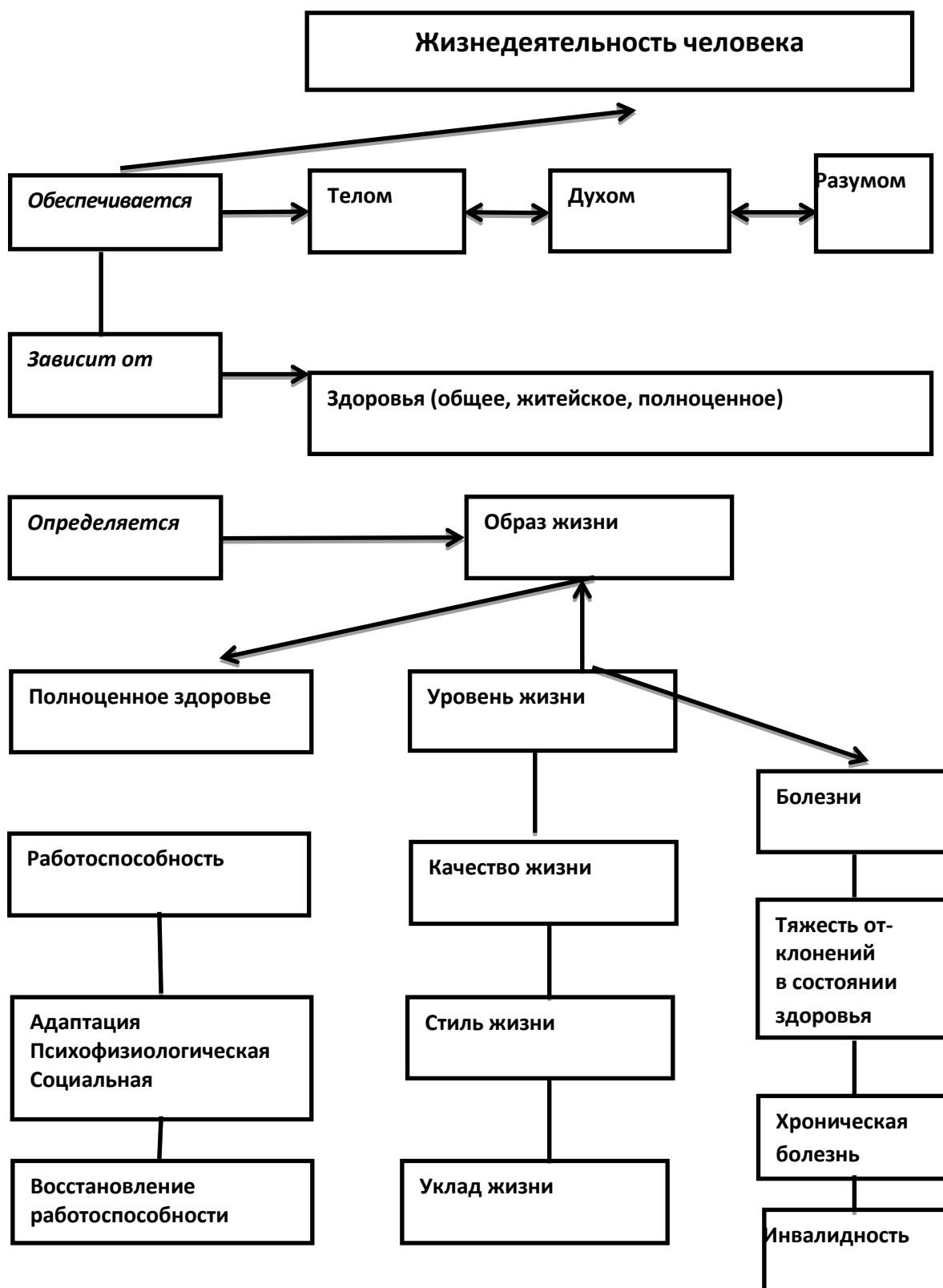


Рисунок – Структура функционирования образа жизни
в жизнедеятельности человека

Образ жизни накладывает значительный отпечаток на здоровье человека при положительном отношении, приводит к полноценному здоровью, при негативном отношении к болезням различного уровня тяжести.

Понятие *«образ жизни»* слишком общее и интегративно по отношению к таким понятиям, как уровень жизни, качество жизни, стиль жизни и уклад жизни.

Понятия *«уровень жизни»*, *«стандарт жизни»* (экономическая категория), которая характеризуют степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей, как правило, в их количественном измерении, интегральная характеристика включающая спектр всех социальных ценностей.

Понятие *«качество жизни»* (социологическая категория) – стремление создать достойную человека форму повседневного существования людей. При чем важной особенностью является не столько официальное признание этого качества, сколько удовлетворенность жизнью, осознание, что устройство личной и общественной жизни близко или достаточно близко к их идеалу.

Понятие *«стиль жизни»* (социально-психологическая категория) – поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраиваются психология и психофизиология личности.

Понятие *«уклад жизни»* (психолого-экономическая категория) – исторически обусловленный вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах. При рассмотрении уклада жизни следует учитывать семейные и национальные традиции.

При равенстве первых двух категорий (экономической и социологической) здоровье людей зависит также от стиля и уклада жизни, которые в большей степени обусловлены историческими традициями, закрепленными в сознании людей.

Многие исследователи предлагают рассматривать индивидуальный стиль жизни людей с точки зрения социально-психологических особенностей, т. е. через категории целей жизни, счастья и благополучия.

В современных условиях повышения уровня жизни людей требуется более четкое определение исходных принципиальных положений, характеризующих формы и методы его изменения.

Во-первых, речь идет об анализе реально достигнутого состояния, фактически сложившейся структуры условий жизни, степени развитости тех или иных видов и форм деятельности людей и сравнения полученных данных с соответствующими и качественными показателями в прошлом, а также в других странах или регионах.

Во-вторых, необходимо знать специфические условия и виды жизнедеятельности различных социально-классовых, социально-демографических и социально-профессиональных групп населения. Это особенно важно при планировании на уровне территориальных общностей, когда городской или сельский образ жизни может быть рассмотрен еще и как образ жизни определенного отряда или слоя рабочего класса, крестьянства, интеллигенции, студенчества и т. д. В национальных районах требуется учет тех аспектов и сторон жизни, которые присущи данной нации, народности или этнической группе. Только при таком подходе возможно сбалансированное развитие всех элементов образа жизни, имеющего, помимо общих черт и особенностей, специфические формы проявления в конкретной исторической обстановке или социальной среде.

В-третьих, перемены в образе жизни связаны с активным включением в разработку, реализацию, корректировку намеченных планов людей, ибо только при их участии, возможно, добиться коренных преобразований, направленных на обновление общества в стране.

В-четвертых, вполне закономерно в процессе управления использовать идеальную модель образа жизни, т. е. брать за основу нормативные требования и показатели, характеризующие его будущее состояние. Несмотря на ограниченность имеющихся у общества ресурсов, идеальная модель образа жизни позволяет выявить степень расхождения с реальным положением и, на этой основе, способствует более точному, квалифицированному определению средств осуществления перспективных целей.

И наконец, большое значение приобретает учет интересов и потребностей людей и прежде всего каждого человека, что находит отражение в желаемом образе жизни.

Как социальная общность, подрастающее поколение обладает специфическими характеристиками, многие из которых очевидны и обуславливаются решаемыми ею задачами. Во-первых, в этот период организм приобретает зрелость, под которой понимают, прежде всего, социальную способность к труду в общественном производстве без возрастных ограничений. Во-вторых, в эти годы происходит выбор профессии, т. е. определение индивидуумом своего места в системе общественного разделения труда. В-третьих, для молодых людей характерно ускоренное формирование процесса основополагающих потребностей и их закрепление, выработка нравственной модели поведения. В-четвертых, у юношей и девушек образуются семьи, рождаются дети, которых необходимо растить и воспитывать. Нередко все эти задачи молодежь решает практически одновременно, что придает ее образу жизни особую динамичность, интенсивность, а противоречиям довольно сложный характер.

Важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни – такая организация учебы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биологосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах. Условно все формы поведения отдельного человека, составляющие здорового образа жизни, можно распределить на две группы:

1. Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учебы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.

2. Личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурением, потреблением алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганством, нарушением режима сна и питания и др.

Каждый компонент здорового образа жизни имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

Трудовая деятельность – главный компонент образа жизни, от него зависит здоровье, непосредственное условие духовного развития человека. Другой компонент личного образа жизни – общение с людьми, заимствование богатого опыта старших, обогащение своего внутреннего мира за счет знаний, всех достижений культуры.

Четко сформированного однозначного определения здорового образа жизни нет. Это связано с комплексным проявлением этого феномена. Наиболее общее понятие «Здоровый образ жизни» выражает направленную ориентированность личности на формирование здоровья для обеспечения полноценной психофизической, духовной и социальной жизнедеятельности. Здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля

жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).

Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении формирования и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Здоровье, по сути своей, должно быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, прежде всего тем, что:

- здоровье и здоровый образ жизни в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, еще не встал на первое место в иерархии потребностей многих людей;

- в стране еще не выражена в достаточной степени мотивация здоровья и здорового образа жизни (духовные и материальные стимулы);

- в природе человека заложена медленная реализация обратных связей как негативных (факторы риска), так и позитивных (факторы защиты) воздействий на организм человека;

- отсутствие у многих людей позитивного понимания того, что именно здоровый образ жизни направлен на воспитание общечеловеческих ценностей, мировоззрения, счастья подрастающего поколения.

К основным составляющим системы здорового образа жизни относятся следующие направления: педагогическое (образ жизни должен быть воспитывающим, формирующим и стимулирующим), социальное (образ жизни должен быть нравственным, эстетичным и волевым); медико-биологическое (образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, а также укрепляющим, ритмичным и аскетичным).

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студенческой молодежи. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых средними и высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, после-

дующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здоровый образ жизни как некая самостоятельная форма жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на формирование, на повышение уровня и сохранение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие влияющей на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную саморегуляцию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций подрастающего поколения, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студенческой молодежью как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности.

Поэтому в средних и высших учебных заведениях необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями существующего общества. Для укоренения здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, курением, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями, хотя это также имеет большое оздоровительное значение. Принципиально важно использовать позитивные стороны образа жизни общества. Важно выделить и развить, активно усиливать много-

образные тенденции, "работающие" на формирование здорового образа жизни и содержащиеся в самых различных сторонах образа жизни общества.

Здоровый образ жизни должен реализоваться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности – учебной, трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. По существу, формирование здорового образа жизни выражается в закреплении в молодежной студенческой среде комплекса оптимальных навыков, умений и жизненных стереотипов, охватывающих рациональную организацию учебы, труда, досуга, питания, физической активности, сферу индивидуальной гигиены, сферу семьи, исключая пагубные привычки.

При анализе понятия здорового образа жизни, как в теоретическом отношении, так и в ходе практической работы по его формированию необходимо учитывать три основных компонента: объективные общественные условия, конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие его реализовывать и систему ценностных ориентаций, направляющих сознательную активность.

В первую, очередь имеется в виду улучшение условий и организации учебного труда, укрепление материально-технической базы досуга, физической культуры, научно-технического творчества студенческой молодежи.

Второй компонент – выработка конкретных форм жизнедеятельности, позволяющих вести здоровый образ жизни во всех основных сферах (учебной, трудовой, общественной, семейно-бытовой, сфере досуга).

Третий компонент формирования здорового образа жизни, образующий его содержательную, смысловую сторону выработка системы ценностных ориентаций, направляющих индивидуальную жизнедеятельность в русло здорового образа жизни. Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Духовные факторы являются важными компонентами здоровья и благополучия. Это – понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи. Это и создание установки на здоровый образ жизни.

Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни – это одно, а вести его – совсем другое.

Социальные факторы также значительно влияют на здоровье и благополучие каждого из нас. Уровень благополучия, следовательно, и здоровья, в этом случае может быть высоким тогда, когда человек имеет возможность для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, медицинское обслуживание и образование.

Каждый человек ответствен за свое здоровье и благополучие. Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия – это непрерывный процесс, который подразумевает определенную жизненную позицию и поведение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния. / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : БГУ, 2005. – 127 с.
2. Колос, В. М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учеб. пособие / В. М. Колос. – Минск : БГУИР, 2001. – 154 с.
3. Купчинов, Р. И. Формирование у учащихся здорового образа жизни (материалы для лекций, бесед, факультативных занятий) : пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей / Р. И. Купчинов. – Минск : Нац. ин-т образования, 2009. – 224 с
4. Наскалов, В. М. Теория и методика физического воспитания: в 2 ч. [Текст]: учеб.-метод. комплекс. / В. М. Наскалов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – Ч. 2. – 228 с..
5. Хижевский, О. В. Закаливание в системе физического воспитания студентов–первокурсников / О. В. Хижевский // Весці БДПУ. Серыя № 3. – 2017. – С. 51–58.
6. Физическая культура: учеб. пособие / Коледа В. А. [и др.]; общ. ред. В. А. Коледа. Минск : БГУ, 2005. – 211 с.
7. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. Минск : Тесей, – 2003. – 528 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Т. К. Хозяинова, А. С. Дринко, Д. В. Гладких

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: Danr1119@mail.ru*

Студенческий спорт играет наиболее важную роль в формировании физической культуры среди молодежи, способствует развитию таких качеств, как: командный дух, социальной активности и лидерских качеств. Несмотря на неоспоримую значимость студенческого спорта, в его развитии присутствует ряд проблем, требующих внимания и устранения.

Student sports play the most important role in the formation of physical culture among young people, contributes to the development of such qualities as team spirit, social activity and leadership qualities. Despite the undeniable importance of student sports, there are a number of problems in its development that require attention and elimination.

Keywords: sports; prospects; problems; students.

Ключевые слова: спорт; перспективы; проблемы; студенты.

Актуальность исследования. В рамках данного исследования были выявлены проблемы студенческого спорта, а также дальнейшая перспектива развития студенческого спорта.

Цель исследования. Цель данной статьи заключается в изучении основных проблем, с которыми вынуждены сталкиваться студенческие спортивные организации и студенческий спорт в частности, а также выявление перспективы развития студенческого спорта в современных реалиях и обществе. Важность данного исследования обуславливается тем, что студенческий спорт играет фундаментальную роль в формировании физического и психологического здоровья студентов, а также способствует развитию социальных навыков и духовных ценностей.

Организация и методы исследования. В ходе исследования были опрошены 86 студентов, 52 из которых – с помощью опроса в Яндекс Форме, 34 – устно, среди обучающихся студентов трех учебных групп. При проведении исследования были использованы данные 12 статистических отчетов студенческих спортивных организаций за 2022–2023 гг., 5 научных статей с тематикой студенческого спорта. Наиболее важную роль в исследовании играли результаты опросов участников сферы студенческого спорта. Методы исследования включали в себя анализ существующей литературы, проведение опросов и интервью с участниками студенческого спорта.

В результате исследования были выявлены следующие *проблемы студенческого спорта* с помощью электронного и устного опроса среди студентов высшего учебного заведения.

1. Недостаточное финансирование.

Одной из основополагающих проблем студенческого спорта, несомненно, является недостаток финансирования. В подавляющем большинстве высших и средних-специальных учебных заведениях ресурсы, выделяемые на развитие спорта, крайне ограничены, вследствие чего многие студенты не имеют возможности заниматься спортом на должном уровне. Помимо этого, отсутствие достаточного уровня финансирования сказывается на организации и проведении спортивных мероприятий, что ограничивает студентов в их участии [1].

2. Нехватка квалифицированных специалистов.

Организация студенческого спорта в учебном заведении требует наличие квалифицированных сотрудников и педагогов по физической культуре и спорту, отдельных тренеров по избранным видам спорта. В большинстве учебных заведениях наблюдается нехватка специалистов, что ограничивает студентов в их спортивной деятельности. Без квалифицированных специалистов студенты не смогут должным образом развиваться в спортивной сфере [2].

3. Низкий уровень мотивации студентов.

Несмотря на наличие спортивных секций и клубов, многие студенты не проявляют должного интереса к занятиям спортом. Данное явление может быть связано с такими факторами, как высокая учебная нагрузка, отсутствие свободного времени, а также недостаток информированности студентов о важности занятий физической культурой и спортом. Низкий уровень мотивации приводит к тому, что многие студенты не участвуют в спортивных мероприятиях, что негативно сказывается на общем уровне студенческого спорта среди молодежи [1].

4. Слабая материально-техническая база.

Инфраструктура для занятий спортом в учебных заведениях в подавляющем случае не соответствует современным требованиям. Спортивные сооружения, объекты и оборудование требуют ремонта и обслуживания, а иногда и вовсе отсутствуют. Это создает дополнительные трудности и препятствия для студентов, желающих заниматься спортом. Без надлежащей инфраструктуры проблематично обеспечить качественную спортивную подготовку студентов, а также проведение спортивных мероприятий [2].

Исходя из перечисленных проблем, стоящих перед студенческим спортом, можно выделить следующие *перспективы его развития*:

1. Увеличение финансирования.

Одной из ключевых мер для решения существующих проблем является увеличение финансирования студенческого спорта. Это позволит развить материально-техническую базу, а также создать условия для привлечения высококвалифицированных специалистов. Увеличение финансирования может привести к повышению уровня спортивной подготовки студентов и увеличению числа участников спортивных мероприятий.

2. Привлечение студентов к спортивной деятельности.

Для повышения уровня мотивации студентов необходимо разработать программы, направленные на привлечение молодежи к занятиям спортом. Данные мероприятия могут включать в себя организацию всевозможных спортивных мероприятий, а также активное использование социальных сетей для информирования студентов о предстоящих спортивных событиях, пропаганды занятий физической культурой и спортом. Важно создать позитивный имидж студенческого спорта и продемонстрировать все его преимущества для здоровья и личностного роста [3].

3. Развитие инфраструктуры.

Обновление и развитие спортивной инфраструктуры в учебных заведениях также является одним из важных направлений. Оно включает в себя капитальный ремонт существующих спортивных объектов, а также создание новых. Создание современных спортивных объектов с необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, что позволит студентам заниматься спортом на высоком уровне и привлекать большее количество желающих [4].

4. Сотрудничество с общественными и коммерческими организациями.

Сотрудничество с общественными и коммерческими организациями может сыграть важную роль в развитии студенческого спорта. Партнерство с различными организациями может обеспечить дополнительное финансирование, а также предоставить возможность для студентов участвовать в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях. Общественные организации могут способствовать в организации и проведении мероприятий, направленных на популяризацию спорта среди студенческой молодежи.

5. Поддержка спортивных талантов.

Для успешного развития студенческого спорта необходимо создать систему выявления и поддержки спортивных талантов среди студентов. Данные мероприятия могут включать в себя организацию стипендий для одаренных и перспективных спортсменов, которые смогут совмещать учебу и спортивную карьеру. Также важно развивать программы, которые помогут студентам, достигшим высоких спортивных результатов, продолжать свою карьеру даже после окончания обучения, например через сотрудничество с профессиональными спортивными клубами [4].

6. Внедрение современных технологий.

Современные технологии способны сыграть важную роль в развитии студенческого спорта. Использование спортивных приложений для отслеживания физической активности, анализа результатов и информирования о предстоящих спортивных мероприятиях может существенно повысить интерес студентов к занятиям спортом. Помимо этого, внедрение виртуальных и дополненных реальностей в тренировочный процесс может сделать спортивные занятия более увлекательными и доступными для молодежи.

7. Создание сообщества студентов-спортсменов.

Формирование активного сообщества студентов, увлеченных спортом, может способствовать повышению интереса и мотивации к занятиям спортом. Создание клубов по интересам, организация спортивных мероприятий и соревнова-

ний помогут студентам находить единомышленников и поддерживать друг друга в достижении поставленных целей. Также это способно содействовать развитию командного духа и социальной ответственности среди молодежи.

8. Привлечение студентов к волонтерской деятельности.

Важным аспектом развития студенческого спорта является привлечение студентов к волонтерской деятельности в спортивной сфере. Студенты могут участвовать в организации спортивных мероприятий, помогать в организации и проведении соревнований, поддерживать спортивные команды. Данные мероприятия способны создать дополнительные возможности для вовлечения молодежи в спорт, формированию у студентов навыков организации и управления спортивными мероприятиями и проектами [3].

9. Поддерживание со стороны государства.

Государственная поддержка студенческого спорта также играет важную роль. Разработка и внедрение государственных программ, направленных на развитие спорта среди молодежи, помогут значительно улучшить ситуацию, сложившуюся в сфере студенческого спорта. Данная поддержка способна включать в себя финансирование спортивных мероприятий, поддержку инфраструктуры и материально-технической базы, подготовку квалифицированных специалистов. Кроме того, важно создать благоприятные условия для сотрудничества учебных заведений с местными органами власти и спортивными федерациями [4].

Выводы. Студенческий спорт – это не только возможность для молодежи заниматься физической активностью, но и важный элемент при формировании здорового образа жизни, командного духа и социальной ответственности молодежи. Для решения существующих проблем и реализации перспектив необходимо комплексный подход, включающий в себя увеличение финансирования, развитие инфраструктуры, поддержку талантливых и перспективных спортсменов и активное вовлечение студентов в спортивную деятельность. Инвестиции в студенческий спорт – это инвестиции в здоровье и будущее молодежи, которые принесут долгосрочные результаты как для общества, так и для экономики в целом. Создание успешной системы студенческого спорта позволит сформировать здоровую, активную и социально ответственную молодежь, способную добиваться высоких целей как в спорте, так и в жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бахарева Е. Д. Проблемы развития студенческого спорта и пути их решения / Е. Д. Бахарева, И. Ю. Головина // Наука. – 2020. – № 5 (50). – 2021 с.
2. Зотова, Ф. Р. Студенческий спорт в регионе: состояние, проблемы и перспективы / Ф. Р. Зотова, И.Ф. Файзуллин // Наука и спорт: современные тенденции. – № 1. – Т. 6. – 2015.
3. Попова, А. А. Массовый и студенческий спорт в вузах: проблемы и перспективы / А. А. Попова // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». – 2021. – № 9.
4. Хайруллин, А. Г. Проблемы студенческого спорта / А. Г. Хайруллин, Р. Ш. Имангулов, О. В. Сальникова // Ученые записки ун-та имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12. – 214 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А. В. Черенко

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: chereshnya_02.ru@mail.ru*

В данной статье рассматриваются теоретические аспекты преподавания физической культуры в высшей школе. Рассматриваются две основные парадигмы образования: формационная (традиционная) и личностно-ориентированная (гуманистическая), каждая из которых имеет свой специфический набор частных парадигм, описывающих представления о цели, содержании и процессе обучения и воспитания. Опыт зарубежных университетов анализируется на примере двух стран: США и Польши. На основе практических разработок ведущих ученых сделан вывод о модернизации преподавания физической культуры в вузах на современном этапе развития высшего образования. В статье определены основные задачи развития физической культуры и спорта. Даны рекомендации, направленные на преодоление выявленных проблем физического воспитания студентов и повышение значимости физической культуры.

This article discusses the theoretical aspects of teaching physical education in higher education. Two main paradigms of education are considered: formative (traditional) and personality-oriented (humanistic), each of which has its own specific set of private paradigms describing ideas about the purpose, content and process of education and training. The experience of foreign universities is analyzed on the example of two countries: the USA and Poland. Based on the practical developments of leading scientists, a conclusion has been made regarding the modernization of teaching physical education in universities at the present stage of development of higher education. This article defines the main objectives of the development of physical culture and sports. Provides recommendations aimed at overcoming the identified problems of physical education of students and increasing the importance of physical culture.

Ключевые слова: физическое воспитание; гуманистическая парадигма; рационалистическая парадигма; здоровье; молодежь.

Keywords: physical education; humanistic paradigm; rationalistic paradigm; health; youth.

Введение. Большое количество исследований, посвященных проблемам организации физического воспитания в учреждениях высшего образования, свидетельствует о необходимости поиска новых технологий, которые будут способствовать стремлению студента иметь высокий уровень здоровья.

Это зависит от развития личной мотивации, специальных знаний и поведения, а также является результатом совместной работы преподавателя и студента. С точки зрения учреждения высшего образования (УВО), важно качество физического воспитания, в частности, оздоровительной направленности, так как будущий выпускник должен быть высокообразованным специалистом с соответствующим уровнем физической подготовленности.

Цель исследования – выявить актуальные проблемы современного спорта и пути их решения. Физическое воспитание – это многогранный процесс «организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, направленной на закрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, развитие физической силы и здоровья, формирование санитарно-гигиенических навыков и привычек». В последнее время образовательный процесс в УВО претерпевает значительные изменения. В частности, сокращается количество часов аудиторной нагрузки преподавателей и количество предметов для студентов, изменяется перечень специальностей. В результате в ряде УВО физическая культура перестала быть учебным предметом [1].

Методы исследования. В настоящее время в физическом воспитании УВО, как и во всей российской педагогической науке, существуют две основные парадигмы воспитания: формационная (традиционная) и личностно-ориентированная (гуманистическая), каждая из которых имеет свой, специфический набор частных парадигм, описывающих представления о цели, содержании и процессе воспитания и обучения. В основе традиционной парадигмы лежит представление о «спасительной», консервативной (в положительном смысле) роли школы.

Главная цель школы – сохранить и передать подрастающему поколению наиболее существенные элементы культурного наследия человеческой цивилизации – необходимое разнообразие важных знаний и умений, а также идеалов и ценностей, способствующих как развитию личности, так и сохранению общественного порядка. В этом случае в основу содержания учебного плана закладываются базовые, основные, проверенные временем знания и умения, обеспечивающие функциональную грамотность и социализацию личности.

Сторонники традиционной парадигмы в физическом воспитании, как правило, остаются на телеологических позициях, то есть исходят из потребностей развития личности и целей ее воспитания, определяемых социальной политикой. Представители этой парадигмы делают акцент на обучении процессам двигательных действий и развитии физических качеств учащихся и, конечно же, на выполнении нормативных требований, установленных учебной программой, а также на их физической подготовке к предстоящей профессиональной деятельности.

Рационалистическая парадигма, напротив, ставит в центр внимания не содержание, а эффективные методы овладения учащимися различными видами знаний. Цель школы – сформировать у учащихся адаптивный «поведенческий репертуар», соответствующий социальным нормам, требованиям и культурным ожиданиям [6].

При этом под термином «поведение» понимаются «все виды реакций, свойственных человеку, – его мысли, чувства и действия». Суть данной парадигмы определяет необходимость формулировать и детализировать цели обучения таким образом, чтобы они четко указывали, какими навыками должен обладать студент. Образовательная программа полностью переводится на язык конкретных поведенческих терминов, язык «измеряемых единиц поведения».

Основными методами такого обучения являются преподавание, тренинг, тестовый контроль, индивидуальное обучение, коррективная.

Сторонники рационалистической парадигмы ориентируются на результаты той или иной деятельности, которую ученик приобретает, комбинируя или сочетая элементы поведения, и повторяет ее, если результат приводит к удовлетворительным последствиям. Именно в рамках этой парадигмы в физическом воспитании широко используются индивидуальный и дифференцированный подходы, идеи программирования учебного процесса [8].

Поэтому с конца 80-х годов прошлого века в нашей стране активно развиваются дифференцированный и индивидуальный подходы применительно к физическому воспитанию в УВО. Следует отметить, что ранняя поведенческая модель классического обусловливания, предложенная русским физиологом И. П. Павловым. Развивая учение И. П. Павлова, Б. Ф. Скиннер сформулировал теорию подкрепления, согласно которой преподаватель, по сути, контролирует результаты поведения студента, решая, направить или не направить это поведение на какой-либо положительный для студента опыт, называемый подкрепляющим стимулом (или подкреплением). Такое подкрепление становится зависимым от соответствующего поведения.

Гуманистическая парадигма ориентирована на развитие внутреннего мира ребенка, на межличностное общение, диалог, на помощь в личностном росте. Представители гуманистической парадигмы не отличаются единством взглядов. В ее рамках сосуществуют совершенно разные модели образования. В единое направление их объединяет ценностное отношение к ребенку и детству как уникальному периоду жизни человека; признание развития ребенка (умственного, нравственного, физического, эстетического) главной задачей школы. Гуманистическое направление предполагает свободу и творчество, как учеников, так и учителей [9].

В гуманистической педагогике сегодня сосуществует ряд концепций, каждая из которых рассматривает и определяет воспитание личности с разных точек зрения. В целом они не противоречат друг другу, но фиксируют внимание на различных аспектах образовательного процесса, и каждая из них рассматривает педагогическую деятельность с точки зрения парадигмы личностно-ориентированного образования. Развитие личности – главная цель образования во всех его проявлениях.

Важной составляющей физической культуры личности и ее физического воспитания является здоровый образ жизни. Выделяя систематические и регулярные занятия физической культурой и спортом как основные составляющие здорового образа жизни, авторы предлагают конкретные технологии формирования интереса, мотивации и потребности в них. В то же время в нашей стране создается принципиально новое направление совершенствования массового физического воспитания детей, подростков и молодежи, которое значительно повышает качество и эффективность педагогических технологий в культурно-образной сфере физического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения.

Это направление можно назвать спортизированным или спортивно-ориентированным физическим воспитанием. Его суть заключается в использовании конверсионных элементов спортивной культуры в физическую культуру. Для студентов занятия физической культурой и спортом, снятие утомления, повышение работоспособности являются важным условием нормального духовного и физического развития.

Физическая культура является уникальным средством формирования потенциала здоровья молодежи. В системе высшего образования основополагающими задачами в развитии физической культуры и спорта признаны следующие:

- творческая, гарантирующая достижение необходимого уровня физического развития, физической подготовленности и самосовершенствования как личности, укрепления здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности;
- организационная, дающая возможность объединить наших студентов в команды для совместного физического и спортивного развития;
- проективно-творческая, в процессе которой стимулируются творческие способности, реализуются возможности самопознания, самоутверждения, саморазвития, а также совершенствования индивидуальных способностей;
- ценностно-ориентационный, в процессе реализации которого формируются профессиональные и личностно-ценностные ориентации студентов, их ценностные ориентиры.

От успешной и качественной реализации вышеперечисленных задач зависит успех процесса физического образования и воспитания подрастающего поколения. В учреждениях высшего образования представлена как обязательная дисциплина и значимый компонент целостного развития личности. Процесс обучения в УВО организуется в зависимости от состояния здоровья студентов.

Таким образом, физическая культура и спорт – это особый вид культурной деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей, результаты которого полезны для общества и отдельного человека. Одним из важнейших показателей состояния физической культуры и спорта в обществе является степень использования физической культуры в высшем образовании. Для поддержания эффективного функционирования всей системы физического воспитания в этих условиях большое значение имеет изучение зарубежного опыта.

США имеют передовые разработки в этой области, поэтому целесообразно проанализировать и обобщить особенности и современные тенденции развития физической культуры в сфере образования в этой стране. Американские специалисты считают двигательную активность приоритетным направлением развития человека, инструментом процесса социальной адаптации. По их мнению, физическое воспитание позволяет студентам ответственно относиться к своему здоровью, сохранять и укреплять его, контролировать свою психоэмоциональную сферу, адекватно вести себя в обществе. В высших учебных заведениях США наблюдается постоянный интерес к программам физического воспитания: примерно в 60 % профессиональных школ эти программы являются обязательными, а примерно в 30 % имеют организованно-факультативную форму [2].

Учебные планы американских колледжей и университетов по физическому воспитанию предусматривают три уровня подпрограмм, эмпирически учитывающих уровни подготовки студентов: низкий (начинающие) – 70 %, средний – 20 % и высокий – 10 % [8]. Программы по физическому воспитанию в США включают такие ключевые понятия, как «обучение движению», «осознание возможностей своего тела», «чувство пространства, времени, силы», «взаимоотношения с внешней средой». Целевые установки физического воспитания предусматривают, что физически сформированный студент обладает необходимыми двигательными навыками и умениями, уверенно и правильно выполняет упражнения с использованием различных форм физической активности и восстановления, понимает преимущества сочетания и дополнения здоровья и благополучия [3].

Сегодня физическое воспитание в сфере высшего образования в США является не только учебной, но и научной дисциплиной. На факультетах и кафедрах физического воспитания, наряду с программами подготовки преподавателей, существуют также научно-ориентированные программы, магистерские, а в некоторых случаях и докторские [4].

Деятельность этих факультетов и кафедр все больше ориентирована на исследования. За последние четыре десятилетия была создана и развита группа научных и учебных дисциплин, таких как физиология упражнений, биомеханика, тренировка движений. Таким образом, специалисты по физиологии в области физического воспитания расширили сферу своих интересов от традиционной физиологии упражнений до биомеханических исследований. Сегодня физиология упражнений стала крупнейшей субдисциплиной физического воспитания.

Характерной особенностью польских университетов является обязательное включение физического воспитания в учебную программу. Студентам предоставляется право выбора наиболее привлекательных и популярных среди молодых людей видов спорта и форм занятий, а также удобного времени занятий и преподавателя, что позволяет создавать группы по интересам.

Результаты исследования. Процесс физического воспитания в классических университетах Польши координируется отдельными структурными подразделениями – студиями физического воспитания и спорта, которые ежегодно готовят широкий спектр предложений по проведению спортивных, учебно-тренировочных и оздоровительных мероприятий в рамках физического воспитания университетской молодежи [6].

Занятия по физической культуре также проводятся в спортивных секциях, организованных в SWFiS Академическим спортивным союзом. Классические университеты Польши внедрили онлайн систему поддержки студентов университета, которая предоставляет всю информацию о занятиях физической культурой, секциях, условиях зачисления, количестве мест в группах, расписании, условиях получения зачета, новостях и многом другом.

Для решения проблем физического воспитания, разработки стратегии развития физической культуры среди студентов, выявления наиболее эффективных форм и методов физического воспитания в УВО различных систем в 2010 г.

впервые был созван Международный форум по физическому воспитанию (The Global Forum on Physical Education Pedagogy).). Польские ученые активно участвуют в его работе. Форум GoFPEP – это международная платформа для отслеживания, анализа и реформирования педагогических систем физического воспитания [7].

Многие инновационные разработки, внедряемые в классических университетах Польши, предлагают популярные виды спорта, особенно новые и порой экстремальные, наиболее интересные для подрастающего поколения, чтобы придать процессу физического воспитания современный, оптимальный, плановый и эффективный характер [5].

Выводы. Таким образом, в процессе модернизации системы физического воспитания в УВО можно использовать опыт стран, в которых физическое воспитание не является обязательным предметом в учреждениях высшего образования.

Целесообразно развивать физическое воспитание в УВО не принуждением, а привлечением студентов к здоровому образу жизни [10].

Для этого необходимо разграничить занятия по совершенствованию спортивного мастерства и занятия по физической культуре и ввести обязательное поощрение студентов очной формы обучения, активно занимающихся физической культурой.

Университеты могут использовать академический рейтинг – базовую информацию об успеваемости студента – для учета предпочтений к активным занятиям спортом в УВО, в частности, для награждения отличников поездкой на научную конференцию, предоставления рекомендаций для получения гранта и так далее.

Успехи студентов в физической культуре и спорте должны быть отмечены и закреплены вручением сертификатов об их достижениях. В УВО рекомендуется создавать и поддерживать педагогические условия и атмосферу, способствующую желанию молодежи заниматься физической культурой, а также росту популярности этих занятий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина. – 1996. – 166 с.
2. Попкова, М. А. Физическая культура в США / М. А. Попкова, Т. С. Андрианова // Научные записки Орел-ГИЭТ. – 2016. – № 4 (16). – С. 185–189.
3. Костюнина, Л. И. Физиологическое обоснование единства интеллектуальной и двигательной деятельности / Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны, 2012. – № 2 (23). – С. 56–61.
4. Назаренко, Л. Д. Совершенствование системы физического воспитания студентов нефизкультурных вузов / Л. Д. Назаренко, Ф. М. Кодолова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 3. – С. 52–55.
5. Радакина, Д. С. Влияние физической культуры на успеваемость студента / Д. С. Радакина, А. С. Мухамбетова // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2015. – № 4 (17). – С. 198–202

6. Тимошина, И. Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей / И. Н. Тимошина, С. В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 146–153.
7. Мелешкова, Н. А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н. А. Мелешкова, Г. А. Унжаков, Н. А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2013. – № 3 (11). – С. 79–82.
8. Мелешкова, Н. А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни у студентов вуза / Н. А. Мелешкова, С. А. Григорьева, Н. А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – № 1 (21). – С. 157–161.
9. Ермаков, С. С. Физическая культура и спорт в жизни студентов Восточно-Европейского региона: современное состояние и перспективы развития / С. С. Ермаков, М. Цеслицка, Р. Мушкета // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 16–30.
10. Кристофер, Р. Э. Охрана здоровья и физическое воспитание: новая совместная декларация / Р. Э. Кристофер, Ч. Минг-Кай, Г. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 3. – С. 3–8.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Н. Д. Черноиван, В. В. Григорова

*Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ)
имени М. И. Платова, г. Новочеркасск, Российская Федерация
e-mail: chernoivan_nd@bk.ru*

В статье рассматриваются ключевые этапы проектирования мобильного приложения для мониторинга физической активности студентов, включая анализ потребностей пользователей системы и описание подсистем с функциональными модулями. Основной целью создания мобильного приложения является повышение мотивации обучающихся к занятиям спортом, участие в различных соревнованиях, а также контроль за физическим состоянием. Готовое приложение будет собирать данные об активности студентов, проводить анализ полученных результатов и предоставлять пользователям приложения персонализированные рекомендации. Также будут предусмотрены социальные функции, позволяющие обучающимся делиться друг с другом достижениями и участвовать в совместных тренировках. Техническая реализация будет включать выбор кроссплатформенных технологий, разработку удобного интерфейса, а также интеграцию с носимыми устройствами для более точного отслеживания активности. В конечном итоге приложение должно стать эффективным инструментом для создания здоровой и активной студенческой среды.

The article discusses the key stages of designing a mobile application for monitoring students' physical activity, including an analysis of the needs of system users and a description of subsystems with functional modules. The main purpose of creating a mobile application is to increase the motivation of students to play sports, participate in various competitions, as well as monitor their physical condition. The finished application will collect data on student activity, analyze the results obtained and provide personalized recommendations to app users. Social functions will also be provided, allowing students to share their achievements with each other and participate in joint trainings. The technical implementation will include the choice of cross-platform technologies, the development of a user-friendly interface, as well as integration with wearable devices for more accurate activity tracking. Ultimately, the app should become an effective tool for creating a healthy and active student environment.

Ключевые слова: мобильное приложение; физическая активность; функциональные модули; активность студентов.

Keywords: mobile application; physical activity; functional modules; student activity.

В настоящее время среди молодежи наблюдается значительное увеличение интереса к вопросам физической активности, а также здорового образа жизни. Жизнь студента наполнена учебными нагрузками и социальными взаимодействиями, что к сожалению, часто приводит к малоподвижному образу жизни и негативно сказывается на физическом и психическом здоровье студентов. С развитием информационных технологий, которые становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, появляется необходимость проектирования мобильного приложения для отслеживания физической активности обучающихся. Основная

цель создания мобильного приложения создание удобного и функционального инструмента для отслеживания физической активности студентов.

Вследствии этого были сформулированы цели, необходимые для достижения в процессе проектирования, которые включают в себя:

1. Сбор и хранение данных о физической активности студента. Приложению необходимо отслеживать количество шагов, пройденное расстояние, время тренировок и другие параметры.

2. Анализ данных. Пользователи должны иметь возможность видеть свои достижения, сравнивать результаты с предыдущими периодами и устанавливать цели.

3. Социальное назначение. Возможность делиться результатами с друзьями и участвовать в совместных тренировках для повышения мотивации.

4. Персонализированные рекомендации от цифровой платформы. На основе собранных данных приложение должно предоставлять рекомендации по улучшению физической активности.

Для решения поставленных задач необходимо подробно рассмотреть способы решения указанных аспектов.

Для сбора данных о физической активности предлагается использование источников данных. Приложение будет использовать различные методы для сбора данных, например, встроенные датчики смартфона: акселерометр для подсчета шагов, GPS для определения пройденного расстояния и скорости движения. При этом важно учесть, что точность данных, получаемых с датчиков смартфона, может варьироваться в зависимости от модели устройства и условий использования.

При этом возникает необходимость использования интеграции с различными фитнес-трекерами. Это возможность подключения к популярным фитнес-трекерам (Apple Watch, Fitbit, Garmin) значительно расширяющая возможности приложения и обеспечивающая более точную информацию.

Также необходимо предусмотреть возможность ручного ввода пользователем данных о тренировках. Например, тип и продолжительность тренировки, сожженные калории для тех случаев, когда автоматический сбор данных невозможен.

Визуализацию данных мобильному приложению важно представлять в виде наглядных графиков, диаграмм и таблиц удобных для восприятия пользователем, а также использование интерактивных элементов для более глубокого анализа представленной информации.

Рассмотреть возможность сравнения результатов с предыдущими результатами пользователя за различные периоды: день, неделя, месяц, год.

При этом цифровая платформа должна давать установку различных целей и слежение за прогрессом по мере достижения, например, пройти определенное количество шагов в день или пробежать определенное расстояние за неделю.

Предоставление приложением сводной статистики о физической активности, включая средние значения, максимумы и минимумы, с последующей генерацией отчетов о физической активности за выбранный период.

При необходимости обмена результатами студент сможет не только делиться своими достижениями с друзьями через социальные сети или непосредственно через приложение, но и самостоятельно создавать группы – сообщества для совместных тренировок с возможностью соревнований и мотивации друг друга, а также отслеживания результатов друзей и общения внутри созданной группы [3].

На основе собранных данных приложение должно давать обучающемуся рекомендации по увеличению физических нагрузок с учетом уровня подготовки пользователя, его особенностей и поставленных целей. Это охватывает создание мобильным приложением персонализированных планов тренировок и общих рекомендаций по питанию.

С помощью собранной информации об активности цифровая платформа будет отправлять мотивационные сообщения и напоминания о тренировках. Система рекомендаций должна быть адаптивной и корректироваться в зависимости от самочувствия, прогресса и обратной связи пользователя.

Анализ данных, проведенный на основе интеллектуальных систем, способствует точному определению ключевых сценариев взаимодействия пользователей с мобильным приложением, что является основой для построения диаграмм вариантов использования. Архитектура приложения, включая его подсистемы и функциональные модули, проектируется с учётом этих сценариев и ранее сформулированных целей.

Первым шагом в проектировании функциональной структуры мобильного приложения для отслеживания физической активности студентов является создание диаграммы вариантов использования (сценариев поведения, прецедентов). Эта диаграмма служит исходным концептуальным представлением системы и описывает типичные взаимодействия между пользователями и самой системой. На рисунке 1 показана диаграмма вариантов использования системы, а в таблицах 1–3 содержится информация о действующих лицах, представленных на диаграмме.

Таким образом, проектирование мобильного приложения для мониторинга физической активности студентов не только отвечает потребностям студентов в области физической активности, но и способствует формированию здорового образа жизни в целом. Внедрение технологий в студенческую жизнь открывает новые возможности для обучающихся, позволяя им быть более активными и заботиться о своем благополучии. Собранные приложением данные могут быть использованы для анализа и улучшения программ физической культуры в университете. Обратная связь от студентов поможет усовершенствовать функциональность приложения и сделать его более удобным в использовании. Приложение поможет сформировать полезные привычки к регулярным занятиям спортом, что положительно скажется на общем самочувствии и учебной деятельности студентов.

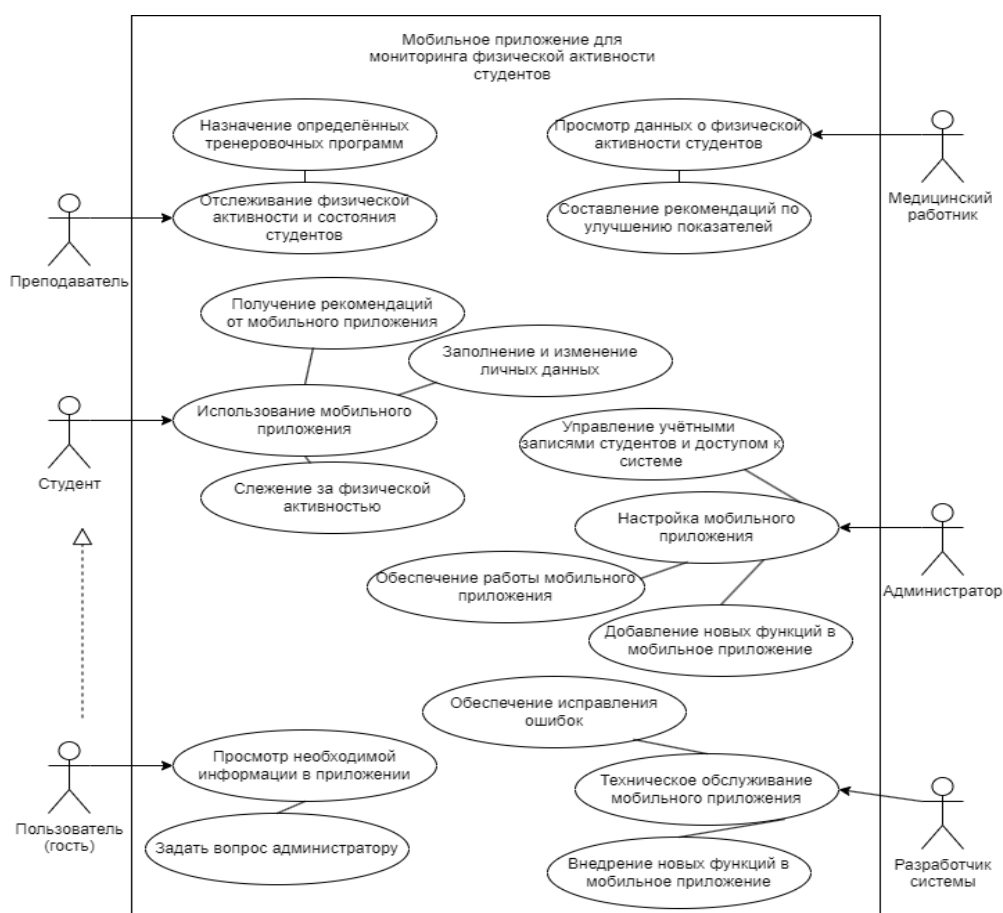


Рисунок 1 –Диаграмма вариантов использования мобильного приложения

Таблица 1 – Описание действующих лиц диаграммы вариантов использования мобильного приложения

Объект	Документация
Разработчик системы	Работает над техническим обеспечением приложения. Обеспечивает исправление ошибок и внедрение новых функций.
Администратор сайта	При необходимости, вносит изменения в структуру мобильного приложения. Управляет пользователями и их доступом к системе, а также настраивает приложение, добавляет новые функции и следит за его работой
Медицинский работник	Просматривает данные о физической активности студентов для оценки их здоровья. При необходимости даёт рекомендации по улучшению физической активности на основе собранных данных
Преподаватель (тренер)	Отслеживает физическую активность студентов. Назначает определённые задания и отслеживает выполнение тренировочных программ
Студент	Отслеживает свою физическую активность. Просматривает статистику своих тренировок, устанавливает цели и получает рекомендации
Пользователь (гость)	Просматривает общую информацию о приложении и его функциях, пишет вопрос, обращение или отзыв, но не имеет доступа к персонализированным данным

Таблица 2 – Спецификация вариантов использования мобильного приложения

Объект	Документация
Авторизация	Проверка учетных данных пользователя (логина и пароля) при входе в систему. В случае успешной проверки осуществляется доступ к соответствующей подсистеме для конкретного пользователя приложения
Задать вопрос администратору	Вопросы, обращения и отзывы хранятся в базе данных до проверки администратором приложения и не подлежат редактированию после отправки
Отправка ответа	Ответ на вопрос, обращение и отзыв направляется пользователю на адрес электронной почты, указанный при отправке обращения. Администратор мобильного приложения несет ответственность за предоставление ответа на каждое обращение
Добавления новых функций в мобильное приложение	Добавление новых функций в мобильное приложение и сохранение в базе данных осуществляется разработчиком или администратором приложения
Удаление информации в мобильном приложении	Администратор приложения отвечает за удаление информации как в мобильном приложении, так и в базе данных
Редактирование информации в мобильном приложении	Администратор приложения управляет редактированием и сохранением информации в приложении и базе данных
Управление настройками в мобильном приложении	Администратор отвечает за изменение структуры и устранение неполадок сайта
Просмотр информации в мобильном приложении	Любой пользователь может просматривать информацию на сайте

Таблица 3 – Ассоциации диаграммы вариантов использования мобильного приложения

Актёр	Вариант использования	Описание
1	2	3
Администратор мобильного приложения	Авторизация	Использование логина и пароля для входа в мобильное приложение в панели управления
	Добавления контента	Добавление новой информации и сохранение в базе данных
	Удаление контента	Удаление информации в мобильном приложении и удаление из базы данных
	Редактирование контента	Редактирование информации в мобильном приложении и сохранение изменений в базе данных
	Просмотр вопросов, обращений, отзывов	Просмотр оставленного пользователем вопроса, обращения, отзыва

1	2	3
Администратор мобильного приложения	Отправка ответа на обращение	Отправка ответа на обращение пользователя осуществляется по указанному в обращении email. Администратор сайта несёт ответственность за предоставление ответа пользователям
Разработчик мобильного приложения	Управление настройками мобильного приложения	Внесение изменений в структуру мобильного приложения и исправление неполадок
Медицинский работник	Просмотр данных студентов	Просмотр данных о физической активности студентов
	Составление рекомендаций	Составление необходимых рекомендаций по улучшению физической активности на основе собранных данных
Преподаватель	Просмотр физической активности студентов	Отслеживание физической активности студентов
	Назначение индивидуальных заданий	Назначение определенных заданий для каждого студента
	Просмотр тренировочных программ	Отслеживание в мобильном приложении выполнения тренировочных программ студентами.
Студент	Просмотр физической Активности	Отслеживание своей физической активности
	Просмотр статистики	Изучение статистики своих тренировок, установление целей и получение рекомендаций от преподавателя или медицинского работника
Пользователь	Просмотр информации	Просмотр информации в мобильном приложении

Таким образом, проектирование мобильного приложения для мониторинга физической активности студентов не только отвечает потребностям студентов в области физической активности, но и способствует формированию здорового образа жизни в целом. Внедрение технологий в студенческую жизнь откроет новые возможности для обучающихся, позволяя им быть более активными и заботиться о своем благополучии. Собранные приложением данные могут быть использованы для анализа и улучшения программ физической культуры в университете. Обратная связь от студентов поможет усовершенствовать функциональность приложения и сделать его более удобным в использовании. Приложение поможет сформировать полезные привычки к регулярным занятиям спортом, что положительно скажется на общем самочувствии и учебной деятельности студентов.

Следующим этапом в процессе проектирования мобильного приложения является выбор технологий для его разработки. При этом необходимо учесть целевую платформу (iOS, Android или кроссплатформенные решения), особенности проекта, а также функциональные требования, сформулированные ранее.

Правильный выбор технологий повлияет на производительность, масштабируемость и удобство использования мобильного приложения.

Рассмотрим основные технологии разработки мобильных приложений:

1. Нативное мобильное программирование для iOS: Swift, Objective-C, и Android: Java, Kotlin гарантирует высокую производительность, полный доступ к функциям устройства и улучшенный пользовательский опыт. Однако необходимость разработки отдельных приложений для каждой платформы существенно увеличит время и стоимость разработки.

2. Кроссплатформенная разработка мобильных приложений React Native, Flutter, Xamarin предлагает компромисс между скоростью и экономией ресурсов, например, единой кодовой базой и одной командой разработчиков, но при этом потенциальными ограничениями в производительности и доступе к специфическим функциям отдельных платформ.

3. Гибридный подход к разработке мобильных приложений основан на использовании веб-технологий таких как: HTML5, CSS3, JavaScript, в сочетании с нативными компонентами, часто с применением фреймворков, например, Apache Cordova или Ionic. Данный подход обеспечит приложению относительно быструю разработку и кроссплатформенную совместимость, но может привести к снижению производительности и ограниченному доступу к аппаратным ресурсам устройства [2].

4. Веб-приложения, включая прогрессивные веб-приложения PWA, обеспечивают доступ к функциональности через веб-браузер без необходимости загрузки из магазина приложений. Разработка ведется с использованием HTML, CSS, JavaScript и фреймворков Angular, React, Vue.js, что обеспечит кроссплатформенность и простоту обновления. Однако функциональность может быть ограничена по сравнению с нативными приложениями и требует постоянное подключение к интернету [1].

5. Внедрение методологии DevOps, непрерывной интеграции и непрерывной доставки CI и CD является важным фактором повышения эффективности в разработке мобильных приложений. Автоматизация процессов сборки, тестирования и развертывания, обеспечиваемая такими инструментами, как Jenkins, GitLab CI, CircleCI и Fastlane, позволяет ускорить выпуск обновлений и улучшить качество кода.

Наилучшим вариантом для разработки мобильного приложения для мониторинга физической активности студентов будет гибридный подход, основанный на использовании веб-технологий HTML5, CSS3 и JavaScript. Выбор этого подхода объясняется необходимостью быстрой развертывания MVP минимально жизнеспособного продукта и возможностью использования широкого спектра фреймворков, таких как Ionic или Cordova. Это позволит сократить время разработки и стоимость проекта. Использование веб-технологий также обеспечивает легкую интеграцию с существующими системами. Кроме того, гибридный подход позволяет легко обновлять приложение без необходимости проходить процедуру публикации в магазинах приложений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кузнецов, А. В. Проектирование мобильных приложений : практ. рук-во / А. В. Кузнецов. – БХВ-Петербург. – 2017. – 240 с.
2. Смирнов, Д. С. Дизайн пользовательского интерфейса для мобильных приложений / Д. С. Смирнов. – Питер. – 2018. – 320 с.
3. Федоров, А. М. Основы разработки мобильных приложений: от идеи до реализации / А. М. Федоров // Наука. – 2020. – 280 с.

ОТ ИГР К ДОСТИЖЕНИЯМ: ГЕЙМИФИКАЦИЯ КАК КЛЮЧ К МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А. В. Шевель, И. С. Трусов

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: ivan.trusau@yandex.by*

В данной статье рассматривается растущее использование геймификации в физическом воспитании как инструмента повышения мотивации и вовлеченности учащихся. Интегрируя в занятия физической культуры различные игровые элементы, преподаватели могут превратить рутинные занятия в захватывающий интерактивный опыт. Геймификация способна решить проблемы физического воспитания, включая низкую активность и вовлеченность. Несмотря на возможные проблемы, в статье обсуждаются стратегии по их решению, позволяющие максимально использовать преимущества геймификации, делая физическое воспитание более увлекательным и обеспечивая формирование здоровых привычек у учащихся на всю жизнь.

This article examines the growing use of gamification in physical education as a tool to increase student motivation and engagement. By integrating various game elements into physical education lessons, teachers can turn routine lessons into exciting interactive experiences. Gamification has the potential to overcome problems in physical education, including decreased activity and engagement. Despite the potential challenges, the article discusses strategies to address these challenges in order to maximise the benefits of gamification, making physical education more engaging and providing lifelong healthy habits for students.

Ключевые слова: *геймификация; физическая культура; инновационные технологии; учебно-методический комплекс.*

Keywords: *gamification; physical culture; innovative technologies; educational and methodological complex.*

Введение. За последние годы геймификация получила широкое признание как эффективная стратегия в различных областях, включая образование. Геймификация – это использование элементов и принципов игрового дизайна в неигровых контекстах для повышения вовлеченности, мотивации и общей производительности. В образовательной среде геймификация использует внутреннюю мотивацию учащихся, внедряя такие элементы, как соревнование, вознаграждение и задачи, характерные для игр, тем самым делая учебные занятия более привлекательными и захватывающими. Создавая динамичную и увлекательную среду, геймификация поощряет активное участие и формирует у учащихся чувство достижения. При этом геймификация может положительно влиять на поведение, вовлеченность и мотивацию учащихся по разным предметам, поэтому ее применение считается мощным педагогическим инструментом на современных занятиях в учреждениях образования.

Вовлеченность в процесс обучения – это важнейший фактор достижения образовательных целей, и это особенно верно в контексте физического воспитания. Физическое воспитание играет фундаментальную роль в укреплении физического здоровья, командной работы и двигательных навыков, а также в улучшении психологического благополучия. Однако одной из постоянных проблем в физкультуре является поддержание высокого уровня вовлеченности учащихся. Исследования показывают, что многие учащиеся, особенно на более поздних этапах обучения, часто теряют интерес к занятиям физкультурой, что может привести к низкому уровню участия и снижению физической активности во внеурочное время [5]. Традиционные уроки физкультуры, которые часто сосредоточены на повторяющихся упражнениях или соревновательных видах спорта, могут нравиться не всем ученикам, особенно тем, кто испытывает трудности с физической подготовкой или считает сложным соревноваться со своими сверстниками. В связи с этим педагоги ищут инновационные методы повышения вовлеченности, одним из которых является геймификация.

Геймификация в физическом воспитании предлагает многообещающий подход к повышению активности и мотивации учащихся. Включая в занятия физической культурой игровые элементы, такие как очки, таблицы лидеров, значки и интерактивные квесты, педагоги могут создать среду, способствующую вовлечению в занятия благодаря веселью и положительному подкреплению. Геймификация также может удовлетворить потребности самых разных учеников, предлагая различные уровни сложности и учитывая разные наборы навыков, что способствует инклюзивности. Например, использование фитнес-приложений, отслеживающих физический прогресс, как показывает практика, повышает удовольствие и мотивацию учащихся к занятиям физкультурой [8]. Кроме того, геймификация помогает ставить четкие цели и обеспечивать мгновенную обратную связь, что является ключевыми компонентами мотивации учащихся к более активному и упорному занятию физической культурой. В конечном итоге, превращая занятия физкультурой в более приятный и полезный опыт, геймификация может сыграть важную роль в формировании долгосрочного здорового поведения среди учащихся.

Приемы геймификации. Включение геймификации в процесс физического воспитания опирается на несколько ключевых приемов, заимствованных из игрового дизайна. Эти приемы призваны повысить мотивацию, стимулировать вовлеченность и способствовать устойчивому участию в занятиях физической культурой, превратив стандартные упражнения в соревновательный, приятный и интерактивный опыт.

Один из самых распространенных приемов геймификации – использование очков. В этой системе учащиеся зарабатывают очки за выполнение физических заданий или достижение определенных фитнес-целей. Например, за выполнение определенного количества отжиманий, бег по кругу или демонстрацию мастерства в каком-либо виде спорта можно получить очки, которые накапливаются с течением времени [10].

Другим популярным приемом является система значков, при которой учащиеся получают виртуальные или физические значки за достижение опреде-

ленных рубежей. Эти вехи могут варьироваться от выполнения определенных упражнений до демонстрации командной работы или лидерства во время спортивных мероприятий. Значки могут символизировать достижения, что может мотивировать учащихся на новые свершения. Также значки могут демонстрировать успех учащихся, что способствует развитию чувства гордости.

Немало важным аспектом программ по геймификации являются таблицы лидеров. В таблице лидеров учащиеся ранжируются в соответствии с их достижениями. Демонстрация этих достижений может пробудить чувство соперничества, а значит простимулировать учащихся стараться, чтобы повысить место в рейтинге. Одним из основных компонентов геймификации являются соревнования, поэтому очень важно подойти к их правильной организации. Соревнования следует проводить так, чтобы они были инклюзивными и мотивирующими для всех учащихся, независимо от их уровня физической подготовки. Для этого могут пригодиться таблицы лидеров, которые можно дополнительно разделить на разные категории, например, командный и индивидуальный прогресс [1].

Еще один интересный прием в геймификации заключается в использовании квестов. Квесты – это задания с определенной целью. Примером квеста может служить задание по преодолению полосы препятствий студентами. При этом многие квесты рассчитываются на командную работу, чтобы учащиеся могли научиться работать сообща и разделять ответственность за достижение цели. Квесты могут добавить элемент приключений в занятия по физической культуре и могут значительно повысить энтузиазм среди учащихся.

Последний прием геймификации включает в себя систему уровней. Система уровней представляет собой техника, которая позволяет учащимся отслеживать свой промежуточный результат, преодолевая различные квесты. Эта техника позаимствована из видеоигр, где после освоения одного уровня игрок может перейти к следующему более сложному. Как и в видеоигре, студент сможет переходить к более сложным заданиям или получать более сложные комплексы тренировок, после успешного усвоения базового набора [9].

Влияние геймификации на мотивацию учащихся. Геймификация является особенной по той причине, что она способна эффективно влиять на вовлеченность учащихся через различного рода мотиваторы. Геймификация включает в себя как внутренние мотиваторы: стремление к мастерству, автономии и цели, так и внешние мотиваторы: вознаграждение и призы. Участие студентов в занятиях по физической культуре напрямую зависит от их вовлеченности в предмет. По этой причине возможности, которые предлагает геймификация, являются краеугольным камнем, который способен подарить универсальную базу для развития стремления среди студентов к самосовершенствованию и выработки у них полезных привычек к занятию физической культурой и спортом.

Теории самоопределения стала основой для теоретической базы геймификации. В основе теории лежит принцип того, что мотивация человека определяется тремя основными потребностями: автономией, компетентностью и социальными связями. Опираясь на этот принцип геймификация старается удовлетворить все существующие потребности. Она предоставляет студентам выбор, четкие цели и социальные связи через командную работу. Кроме того, за вы-

полнение заданий учащиеся получают баллы и значки, что выступает свидетельством об выполненной работе и формирует у них чувство компетентности. Отдельно упоминания стоит тот факт, что геймификация подразумевает использование различных путей выполнения поставленных заданий. Этот факт позволяет студентам выбирать свой собственный путь к их решению, что удовлетворяет их потребность в автономии [6].

И так, геймификация подразумевает применение игровых элементов в образовательном процессе, чтобы сделать его интереснее и привлекательнее. Благодаря геймификации все занятия объединяются одной сюжетной линией. При этом учащиеся не просто выполняют упражнения, а становятся частью этой истории. Все это создает чувство погружения у учащихся, превращая занятия из рутины в увлекательное приключение, которое все с нетерпением ждут.

Отмечается, что геймификация положительно влияет на мотивацию учащихся. К подобным выводам пришли исследователи в мета-анализе, проведенном Хамари в 2014 г. [2]. Мета-анализ показал, что геймификация имеет тенденцию к повышению мотивации, однако такие игровые элементы как очки, значки и доски лидеров эффективны только в определенных условиях.

Другая группа исследователей также подтверждает возможности геймификации по повышению мотивации учащихся. В исследовании изучалось применение геймифицированной фитнес-программы на занятиях по физической культуре в средней школе. Программа опиралась на очки, таблицы лидеров и награды для учащихся. По результатам проведения программы в школе удалось значительно повысить мотивацию учащихся к выполнению задач на занятиях. Многие ученики высказали свое желание продолжить занятия по таким программам и в будущем [3]. Это в очередной раз доказывает, что геймификация способствует формированию долгосрочного интереса к физической активности.

Еще одно исследование подчеркивает, что использование таких элементов геймификации как значки и награды, не только повышает посещаемость занятий, но и общую удовлетворенность учащихся [7]. Таким образом, геймификация может послужить ценным инструментом для вовлечения студентов в занятия, особенно тех, кто в противном случае не проявляли бы интереса к физической активности.

Последнее исследование конкретно сосредоточилось на влиянии отдельных элементов геймификации на внутреннюю мотивацию. Из результатов следует, что такие элементы как уровни и персональные квесты, напрямую влияют на мотивацию учащихся повышая ее. Подобные приемы обеспечивают уверенность благодаря постановке четких целей, а также обеспечивают чувство достижения при их выполнении. Более того, исследование показало, что методы геймификации приводят к формированию устойчивой мотивации со временем, поскольку студенты становятся более заинтересованными в своем личном прогрессе [4].

Обобщая все вышеизложенное: интеграция игровых элементов, которые делают занятия более увлекательными, приятными и полезными, помогает активно стимулировать учащихся. Особенно эффект заметен среди студентов, которые изначально были менее мотивированы к посещениям и выполнению за-

дач на занятиях физической культурой. Потенциал геймификации остается многообещающим, ведь она способствует формированию привычки заниматься физической культурой даже после занятий в учебном заведении.

Трудности и их решение. Несмотря на все достоинства геймификации в сравнении с классическими подходами к обучению, она все же имеет ряд проблем. Проблемы могут возникать из-за разных аспектов, в частности, из-за разного уровня физического развития среди учащихся, неправильного подбора заданий на занятиях, а также из-за самой специфики учебного процесса.

Одной из основных проблем геймификации является риск развития нездоровой конкуренции. Хотя конкуренция может заставить одних учащихся стремиться к лучшему результату, других же, наоборот, она может привести к чувству отчаяния. Такое может происходить с теми учащимися, которые имеют низкую физическую подготовку и им трудно даются физические упражнения. Эти же учащиеся будут чувствовать себя расстроенными, если постоянно будут видеть себя на низких местах доски лидеров или если будут получать меньше наград по сравнению со своими сверстниками. Такая динамика может только усугубить положение и вовсе оттолкнуть таких студентов от занятий.

Другая проблема заключается в акценте на внешних мотиваторах. Для вовлечения студентов в учебный процесс геймификация часто полагается на внешние мотиваторы в виде очков или призов. Они могут быть эффективны в краткосрочной перспективе, но существует риск, что учащиеся могут начать зависеть от них. Со временем учащиеся могут начать посещать занятия только для того, чтобы заработать вознаграждение, а не для получения удовольствия или пользы для здоровья. Поэтому чрезмерная зависимость очень опасна, ведь она может препятствовать формированию полезных и долгосрочных привычек.

Третьей проблемой является техническое оснащение. Эта проблема актуальна для школ, которые не имеют достаточных финансовых ресурсов. Зачастую геймификация требует специальное оборудование и программное обеспечение, например, планшеты и фитнес-трекеры. Оборудование необходимо, чтобы отслеживать успеваемость учащихся и давать им своевременную обратную связь. Для школ, не имеющих такой возможности, геймификация может стать проблемой. Однако отсутствие материальной базы – это только полбеда. Даже при наличии оборудования нужна будет определенная квалификация как у студентов, так и у преподавательского состава. Процесс обучения преподавателей и студентов может затратить дополнительные ресурсы, а технические ошибки, которые могут возникать при работе с интерактивными программами и инструментами, и вовсе могут сорвать целое занятие.

Несмотря на проблемы, которые могут возникать при попытке интеграции геймификации в образовательный процесс, уже сегодня разработан ряд доступных решений, которые могут помочь их избежать.

Для решения первой проблемы с нездоровым соперничеством можно попробовать сосредоточиться на командной деятельности. Преподаватели могут вводить командные задания, в которых учащиеся должны будут работать вместе для достижения общей цели. Это поспособствует развитию навыков сотрудничества и уменьшит давление на неспортивных учеников, которые смогут

раскрыть свои сильные стороны при стремлении к общей цели команды. К примеру, во время проведения эстафеты команды могут быть собраны таким образом, чтобы учащиеся в них были с разным уровнем физического развития. Таким образом, каждый студент сможет внести свой вклад и помочь команде достичь результата.

Для решения второй проблемы с чрезмерной зависимостью от внешних мотиваторов можно установить постепенный переход к внутренней. Значки и призы привлекают внимание учащихся, но в долгосрочной перспективе важно прививать любовь к физической активности. Для решения этой проблемы преподаватели должны сделать упор на личном прогрессе учащихся и их мастерстве. Для этого баллы должны зачисляться не только за победу или место в рейтинге, но и за улучшение своих прошлых результатов. Если учащиеся сосредоточатся на самосовершенствовании, а не на поощрениях, то и ценность от занятий физической культурой будет выше.

Для решения третьей проблемы, связанной с техническим оснащением, можно использовать методы геймификации, которые требуют низкого технологического оснащения. Для геймификации не обязательно нужны передовые инструменты, например, простые оценочные листы, бумажные значки и таблицы лидеров, написанные на школьной доске, вполне подойдут для создания веселой и продуктивной атмосферы на занятиях. Также сами педагоги могут творчески подходить к проблеме с материальными ресурсами и заменять дорогие фитнес-трекеры на доступные шагомеры. Либо вообще организовать спортивные соревнования без специального оборудования.

Выводы. В заключении стоит отметить, что геймификация действительно имеет все шансы на создание новой и увлекательной среды для обучения. Ее игровые элементы помогают изменять отношение учащихся к занятиям физической культуры и физической активности в целом. Геймификация позволяет мотивировать студентов соревноваться, сотрудничать и добиваться новых высот. При правильном применении геймификация способна вдохновлять учащихся на занятие спортом, даже если раньше они считали его скучным. Важно отметить, что геймификация – это не только развлечение, но и в первую очередь помощь учащимся. Она помогает в развитии дисциплины, умения работать в команде, а также ставить перед собой цели и добиваться их.

Однако стоит отметить, что эффективное внедрение геймификации в учебный процесс требует детального и внимательного учёта всех возможных рисков. Только в этом случае, используя возможности геймификации, можно будет успешно привить новому поколению любовь к физической культуре и спорту.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Domínguez, A. Gamifying learning experiences: Practical implications and outcomes / A. Domínguez // Computers & Education. – 2013. – Vol. 63. – P. 380–392.
2. Hamari, J. Does gamification work?--A literature review of empirical studies on gamification / J. Hamari, J. Koivisto, H. Sarsa // Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences. – 2014. – P. 3025–3034.

3. Javier, V. Boosting Student's Motivation through Gamification in Physical Education / V. Javier // *Behav. Sci.* – 2023. – Vol. 13, iss. 165. – P. 1–9.
4. Mekler, E. D. Towards understanding the effects of individual gamification elements on intrinsic motivation and performance / E. D. Mekler // *Computers in Human Behavior.* – 2017. – Vol. 71. – P. 525–534.
5. Ntoumanis, N. Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // *Theory and Res. in Edu.* – 2009. – Vol. 7, iss. 2. – 196 p.
6. Sailer, M. How gamification motivates: An experimental study of the effects of specific game design elements on psychological need satisfaction / M. Sailer // *Computers in Human Behavior.* – 2017. – Vol. 69. – P. 371–380.
7. Seaborn, K. Gamification in theory and action: A survey / K. Seaborn, D. I. Fels // *International Journal of Human-Computer Studies.* – 2015. – Vol. 74. – P. 14–31.
8. Staiano, A. E. Exergames for physical education courses: Physical, Social, and Cognitive Benefits / A. E. Staiano, S. L. Calvert // *Child Dev. Perspectives.* – 2011. – Vol. 5, iss. 2. – P. 93–98.
9. Toda, A. M. The dark side of gamification: An overview of negative effects of gamification in education / A. M. Toda, P. H. D. Valle, S. Isotani // *Higher Education for All.* – 2018. – 146 p.
10. Zichermann, G. Gamification by design: Implementing game mechanics in web and mobile apps / G. Zichermann, C. Cunningham. – O'Reilly Media, Inc., 2011. – 121 p.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЖЕНСКОГО ПОЛА В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Ю. А. Широбокова

Научный руководитель: А. Е. Озеркин

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail:pixta17.03.04@gmail.com*

Статья посвящена исследованию эффективности оздоровительной физической культуры для студенток женского пола в сельской местности через внедрение тренировочного плана, включающего скандинавскую ходьбу, оздоровительную ходьбу на лыжах и силовые тренировки. В работе рассматривается актуальная проблема поддержания здоровья и физической активности среди студенток, где отсутствуют специализированные спортивные сооружения. С использованием экспериментальной методики были проанализированы изменения в таких показателях, как: общая физическая выносливость, работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем, сила мышц кора. Результаты исследования показали положительные изменения в большинстве исследуемых показателей, что подтверждает эффективность предложенного тренировочного плана для улучшения физического состояния студенток женского пола.

The article is devoted to the study of the effectiveness of health-improving physical culture for female students in rural areas through the implementation of a training plan that includes Nordic walking, health-improving skiing and strength training. The work considers the current problem of maintaining health and physical activity among female students where there are no specialized sports facilities. Using experimental methods, changes in such indicators as general physical endurance, respiratory and cardiovascular systems, and core muscle strength were analyzed. The results of the study showed positive changes in most of the studied indicators, which confirms the effectiveness of the proposed training plan for improving the physical condition of female students.

Ключевые слова: Оздоровительная физическая культура; физическая активность; студентки женского пола; сельская местность.

Keywords: Health-improving physical culture; physical activity; female students; rural areas.

Актуальность.

В наше время проблема поддержания здоровья и физической формы среди студенток в сельской местности требует глубокого изучения. В условиях отсутствия специализированных спортивных залов и фитнес-центров разработка и экспериментальная проверка тренировочного плана с включением оздоровительных физических упражнений приобретает особую значимость [1, 5]. Использование средств оздоровительной физической культуры рассматривается в исследованиях в оптимальных условиях [2, 3, 4]. Несмотря на достаточно ши-

рокую изученность оздоровительной физической культуры, среди современных исследований недостаточно работ, посвященных решению проблемы занятий физической культурой вне городских поселений. Это обуславливает актуальность выбранной темы исследования.

В связи с этим нами разработан и экспериментально проверен тренировочный план, включающий скандинавскую ходьбу, оздоровительную ходьбу на лыжах и упражнения силовой направленности, адаптированные для использования в условиях сельской местности.

Цель исследования.

Обосновать эффективность оздоровительного тренировочного плана для студенток женского пола в сельской местности.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 12 студенток в возрасте от 16 до 24 лет. Исследование проводилось с августа 2023 г. по август 2024 г. в селе Чудово Новгородской области. Силовые тренировки проходили в помещении без специального оборудования в зимний период, в летний период силовые тренировки проводились на открытом воздухе. Занятия по лыжным гонкам и скандинавской ходьбе – в парке, расположенном на территории данного комплекса.

При разработке тренировочного плана для девушек данного возраста учитывались их физическая подготовленность, приспособленное спортивное оборудование и особенности климатических условий региона.

Во время лыжных тренировок студентки осваивали технику передвижения классическим и коньковым стилями, а также различные способы спуска. Использовались равномерный и переменный методы, которые применялись в разных условиях – на равнине и небольшом подъеме. На занятиях скандинавской ходьбой выполняли нагрузку в умеренной мощности в различных рельефных ситуациях.

Силовые тренировки проводились в формате круговой тренировки, включающей работу на различные группы мышц. Занятия проводились два раза в неделю. В зимний период при наличии хорошего снежного покрова женщины занимались лыжными гонками, а в сухое время года тренировочная программа включала скандинавскую ходьбу. Каждая тренировка завершалась силовыми упражнениями.

В рамках педагогического исследования было проведено 104 занятия оздоровительно-физическими упражнениями. На основании результатов были выявлены изменения (таблицы 1, 2).

В таблице 1 приведены показатели индекса массы тела (ИМТ), свидетельствующие о соотношении массы тела и роста. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и частота сердечных сокращений (ЧСС) показывают общее физическое состояние и уровень тренированности. Упражнение «стойка на предплечьях» отражает уровень силовой выносливости, а время прохождения двухкилометровой дистанции показывает уровень общей выносливости.

Таблица 1. Показатели до начала использования тренировочного плана

Участник/ Показатели	ИМТ, кг/м ²	ЖЕЛ, мл.	ЧСС, уд./мин утром	Стойка на предплечьях в упоре лежа, с	Скандинавская ходь- ба 2000 м, мин
1	25.1	3200	72	30	22.5
2	26.3	3000	76	25	24.2
3	27.0	2800	80	20	25.0
4	24.5	3400	70	35	21.8
5	28.4	2900	78	28	25.7
6	23.9	3200	74	22	23.0
7	29.2	2800	82	18	26.6
8	26.7	3000	75	24	24.0
9	27.5	2850	77	26	25.2
10	25.8	3250	73	32	22.8
11	24.0	3150	71	34	22.5
12	28.1	2750	79	19	26.0

Таблица 2 – Показатели после завершения использования тренировочного плана

Участник/ Показатели	ИМТ, кг/м ²	ЖЕЛ, мл.	ЧСС, уд./мин утром	Стойка на предплечьях в упоре лежа, с	Скандинавская ходьба 2000 м, мин
1	24.8	3400	68	50	20.8
2	26.3	3100	74	30	24.0
3	26.7	2900	70	35	23.5
4	24.3	3550	64	35	21.2
5	28.4	2900	78	28	25.7
6	23.9	3200	72	45	21.9
7	28.8	2800	80	33	24.8
8	26.5	3100	73	40	22.9
9	27.5	2850	77	26	25.0
10	25.8	3350	70	50	21.6
11	23.9	3250	68	52	21.3
12	28.1	750	79	25	26.0

Результаты исследования и их обсуждения.

Показатель ИМТ у большинства участниц наблюдается небольшое снижение ИМТ, что свидетельствует о частичной нормализации массы тела. У двух участниц показатель остался неизменным. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у большинства участниц увеличилась на 100–200 мл, что демонстрирует улучшение работы дыхательной системы. Исключение составляют участницы № 6, № 7 и № 9, у которых показатель остался прежним. Частота сердечных сокращений (ЧСС) утром у всех участниц (кроме № 5, № 9 и № 12) снизилась на 2–6 уд./мин. Это говорит о повышении общей тренированности сердечно-сосудистой системы. Стойка на предплечьях в упоре лежа у большинства участниц значительно увеличилось время удержания стойки (в среднем на 10–20 с). Исключение составляют № 5 и № 9, у которых показатели не изменились. Улучшение связано с ростом силы и выносливости мышц кора. Силовые трени-

ровки, включенные в план, дали заметный эффект. Скандинавская ходьба на 2000 м у большинства участниц время прохождения дистанции сократилось в среднем на 0,8–1,5 мин, что указывает на рост выносливости.

Заключение.

Использование тренировочного плана, включающего занятия оздоровительной скандинавской ходьбой, ходьбой на лыжах и упражнениями с силовой направленностью, позволило повысить показатели физического состояния.

Использование тренировочного плана, включающего занятия оздоровительной скандинавской ходьбы, ходьбой на лыжах и упражнениями с силовой направленностью, позволило повысить показатели физического состояния. Представленный подбор упражнений, учитывающих возрастные особенности и физическую подготовленность девушек, способствовал не только повышению общей выносливости и силы, но и улучшению основных показателей здоровья, таких как жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений и индекс массы тела. Такой подход к тренировкам доказал свою эффективность в улучшении общего физического состояния студенток, что делает его перспективным для применения в условиях сельской местности. Представленный тренировочный план поможет сохранить двигательную активность у девушек, что положительно скажется на здоровье выбранной группы населения. Что, в свою очередь, поможет сохранить двигательную активность девушек, что положительно скажется на их физическом состоянии, учебной и социальной активности, а также на трудовой деятельности, которая играет важную роль в жизни сельской местности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Болхудере, Е. И. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии как неотъемлемый компонент современной физической культуры студентов вузов / Е. И. Болхудере, Т. А. Андреевко // Наука-2020. – 2021. – №. 4 (49). – С. 13–17.
2. Гладкова, Н. С. Использование элементов тхэквондо в оздоровительной физической культуре студентов / Н. С. Гладкова ; редкол. : О. В. Янцер, канд. геогр. наук, доцент, директор ин-та естествознания, физ.культуры и туризма (председатель). – УрГПУ. – 2023. – С. 143.
3. Коробейникова, Е. И. Пауэрлифтинг как средство оздоровительной физической культуры студентов / Е. И. Коробейникова, А. Г. Кондрашов, С. А. Близгарева // Наука-2020. – 2022. – №. 4 (58). – С. 133–139.
4. Мудриевская, Е. В. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток 17–18 лет / Е. В. Мудриевская, А. С. Гречко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №. 3. – С. 82–84.
5. Щелгачева, К. Б. Оценка морфофункционального статуса девушек 18–20 лет, занимающихся аэробными нагрузками / К. Б. Щелгачева, Е. М. Янчик // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы XI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий в России (21 апреля 2023 г.) ; отв. ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быков. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 436 с. – 2023. – С. 350.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. В. Шопин, К. А. Полянина, Т. А. Семашко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: kpolanina756@gmail.com*

В статье раскрывается содержание применения инновационных форм, средств и технологий в физическом воспитании студентов Республики Беларусь, в частности рассматриваются достоинства и недостатки применения современных технологий в процессе обучения. Статья затрагивает множество методологических источников по обсуждаемой теме и формулирует модели применения АИ в современном воспитании студентов. Аргументировано показано, в чем возможно применение соответствующих инновационных форм.

The article reveals the content of the use of innovative forms, tools and technologies in physical education of students of the Republic of Belarus, in particular, the advantages and disadvantages of using modern technologies in the learning process are considered. The article touches on a variety of methodological sources on the topic under discussion and formulates models for the application of AI in modern student education. It is shown in a reasoned manner in which the application of appropriate innovative forms is possible.

Ключевые слова: физическая подготовка; программы обучения студентов; инновационные технологии; реализация технологий.

Keywords: physical training; student training programs; innovative technologies; technology implementation.

Физическое воспитание предполагает усвоение студентами определенного комплекса знаний о физической культуре как дисциплине, соблюдение основных правил, предопределенных ее спецификой, а также профилактику и поддержание оптимального уровня мускульного и психического здоровья. Сущность воспитания студентов в современных условиях определяется совокупностью взаимодействий педагогов и студентов для достижения целей и задач по отбору наиболее приемлемых форм и методов обучения, созданию благоприятной обстановки на занятиях и достижению взаимного развития данных субъектов [1, с. 75].

Развитие спортивной подготовки не является однородным и легко проводимым процессом, оно зависит от многих факторов. Так, к одному из наиболее важных факторов мы можем отнести то, что глубокие исследования влияния инновационных занятий на состояние организма и его адаптационный потенциал не проводятся, что приводит к применению исключительно традиционных, в большинстве случаев, устаревших форм и средств воспитания, не учитывающих особенности студентов [3, с. 5–6]. Физические нагрузки принимают обезличенный и обобщенный характер и, таким образом, не всегда приводят к положительным последствиям их осуществления. Последствиями таких занятий

могут стать физическое истощение, уменьшение интереса к занятиям спортом, отсутствие инициативы в проявлении своих индивидуальных умений и талантов. В итоге воплощения таких мер воспитания студентов явно прослеживается уменьшение мотивации в освоении физической дисциплины.

Решением такой проблемы могут выступать решения по индивидуализации подходов к учащимся, составлению плана разнообразных тренировок (внедрение различных видов спорта), в том числе с привлечением к планированию и реализации занятий со стороны студентов, создание групп на основе общих спортивных интересов, постоянный мониторинг прогресса результатов.

Дополнительно для усовершенствования технологий физической подготовки студентов возможно использование инновационных подходов к обучению. К таковым следует относить использование развивающихся технологий, геймификацию (внедрение соревновательных элементов, предполагающих награды и достижения), интеграцию различных дисциплин, в том числе с использованием уличных тренировок. Применение этих подходов может способствовать изменениям физической подготовки в более привлекательную и полезную сторону, способствуя физическому и психическому развитию студентов.

Целью настоящего исследования выступает рассмотрение теоретически возможных в применении технологий для физического воспитания, а также в качестве задачи выдвигается изучение влияния инновационных форм, средств и технологий на физическое воспитание студентов и их физическую активность. Вспомогательной задачей выступает проведение комплексной оценки практической возможности реализации таких способов в настоящий момент.

В условиях современной образовательной среды осуществление физкультурных мероприятий более всего опирается на устаревшие исследования, не соответствующие современности, что позволяет говорить о быстрой смене запросов общества. Таким образом, на данный момент важно разрабатывать и приводить в практическое действие различные концепции и планы по проведению таких мероприятий, что будут включать не только традиционные схемы взаимоотношений студентов и преподавателей, но и введение новых технологий. Наиболее ярко развивающейся в последние десятилетия технологией является применение искусственного интеллекта как способа автоматизации и упрощения рутинных действий.

Методическими основами проводимого анализа является изучение научной литературы, вмещающую исследования и публикации по соответствующей теме, а также оценка эффективности занятий, тестирование физического состояния студентов в условиях реального образовательного процесса и рассмотрение результатов проведения экспериментальных занятий с использованием инновационных технологий и средств.

Научная новизна работы состоит в развитии института применения искусственного интеллекта в физическом воспитании студентов, в частности, в анализе потенциально применимых форм, средств и технологий современного общества. При исследовании соответствующей темы проводится диагностика способности повышения индивидуального характера в разработке подходов в

обучении и применения персональной модели занятий, иных данных, полученных с использованием искусственного интеллекта.

Практическую сторону работы мы видим в развитии и усовершенствовании уже существующих методик преподавания физической культуры в вузах, а также в освоении данных средств в соответствующих учреждениях образования. Новые подходы требуют достаточной профессиональной готовности, ответственности и компетентности преподавателей физической культуры [3, с. 7]. Последующее достижение цели повышения приспособленности программы обучения под индивидуальные особенности студентов предполагает и необходимую реакцию самих обучающихся, их активное продвижение внедрения таких изменений.

Результаты и обсуждение.

1. Влияние инноваций на уровень физической активности студентов.

Уровень физической подготовки граждан Республики Беларусь не характеризуется стабильностью. В последние два года количество лиц, занимающихся спортом возросло более чем на тысячу, что можно связать с периодом карантинного режима в государстве. Проведение таких мероприятий способствовало ослаблению физических способностей граждан и их мотивации к спортивным мероприятиям. После строгих ограничений, вызванных пандемией, многие начали активно возвращаться к занятиям спортом как средству поддержания психического и физического здоровья, что привело к повышению интереса к спортивным нагрузкам. Так, по статистике 2023 г., в Республике Беларусь занимаются физической культурой и спортом 2 510 166 человек, из них 86% детей возрастом 16–19 лет находятся в городской местности и 82 % в сельской [2].

В связи с выработанными в этот период дистанционными формами обучения и работы активно развилась сфера применения различных технологий, в том числе и техник в подготовке студентов по спортивным дисциплинам. Такие инновации стали постепенно применяться в процессе реализации учебной программы в вузах. Однако использование инновационных технологий столкнулось с рядом возможностей и препятствий. К некоторым вытекающим явлениям применения искусственного интеллекта в физкультурных занятиях студентов можно отнести:

1) Использование искусственного интеллекта позволяет обеспечить отсутствие человеческой ошибки, а также избежать погрешностей в различных подсчетах, при анализе большого объема информации, что приводит к повышению точности выходных данных. Однако данное позитивное положение не исключает техническую ошибку (со стороны самой программы), что изначально программируется человеком по конкретным направлениям. Программный код, как правило, создается для решения конкретных проблем, не предполагая выход за рамки такого алгоритма. В то же время человек, пусть и с большими временными затратами, может подходить к вопросам с творческим подходом. В парадигме проведения занятий студентов, применение таких технологий осуществимо в обозначении присутствующих и регистрации их результатов в выполнении нормативов с применением способа автоматической регистрации информации и расчетных технологий. Анализ огромного количества источников

сведений, в том числе представленных и студентами, позволяет разрабатывать стратегии и повышать производительность на последующих занятиях.

2) Применение такой инновационной технологии предполагает вариант ее непрерывного режима работы, обеспечение которого способствует действительности обращения к программе в любое время суток. Мы считаем, что AI-помощник позволит заниматься студентам не только в учебное время, но и за его пределами, получать советы в реальном времени. Однако большинство операторов нейронных сетей предполагает подключение к сети Интернет, осуществить которое не всегда является возможным, пусть в настоящее время и идет уклон на применение сети каждым.

3) Искусственный интеллект позволяет быстро решать рутинные вопросы и выявлять некоторые часто встречаемые решения различных проблем – так называемые «паттерны». Человек нередко также пользуется шаблонами различных ранее выполненных действий, но программа позволяет делать это оперативнее. Однако, если программа сталкивается с ранее не изученной информацией или требуется подойти к решению проблемы с достаточной критичностью, в некотором роде субъективностью, искусственный интеллект может выдавать изначально неверные решения – «галлюцинации искусственного интеллекта». Для исключения таких обстоятельств считаем важным контроль за принимаемыми решениями со стороны уполномоченных лиц.

4) Автоматизация действий приводит к повышению оперативности принятия решений, что ускоряет процесс подготовки педагогов, повышает их эффективность и производительность.

5) Каждый человек обладает неповторимым набором специфических черт организма, что влияет на эффективность проводимых тренировок и доступность их осуществления. С использованием новых технологий допустима разработка индивидуального подхода к студентам с особенностями здоровья и физического состояния, а соответственно и обеспечение их социального внедрения в группу.

6) Мониторинг состояния студентов с использованием технологий распознавания изображений подразумевает профилактику травм, снижение рисков их получения с помощью пояснения конкретных ошибок в технике выполняемых упражнений, а также AI позволяет лучше понимать потребности студентов, анализируя их данные и предоставляя рекомендации преподавателям.

7) Разработка приложений с использованием искусственного интеллекта может повышать и поддерживать должный уровень мотивации к физической активности. Например, возможно создание приложения или внедрение в существующее определенных игр-заданий и научных статей о физической подготовке, что поспособствует увеличению не только стимула к физическим нагрузкам, но и возрастанию информационной осведомленности студентов.

8) Даже при наличии такого количества положительных качеств, действие AI все так же не может заменить эмоциональную поддержку. Единственным компонентом, запрограммированным в системе, является интеллектуальная способность, эмоциональный же интеллект присущ исключительно живому человеку. Эмоциональная поддержка, мотивация и индивидуальный подход

остаются ключевыми аспектами работы преподавателя. Исходя из отсутствия «человеческого» контакта с искусственным интеллектом, сам студент может быть недоволен решениями таких технологий. Иным исходом повсеместного применения может стать зависимость от использования такого типа услуг и отсутствие способности принятия собственных решений.

9) Явным недостатком в процессе внедрения передовых технологий является необходимость освоения таких технологий и значительные затраты на их внедрение. Из-за разного уровня доступности ресурсов и других обстоятельств существует невозможность повсеместного внедрения воспитания студентов посредством современных технологий.

10) Внедрение и применение AI также поднимает темы этики и ответственности за полученные результаты проводимых тренировок, что требует от преподавателей осознания новых рисков в проведении занятий.

2. Наиболее эффективные формы и средства для внедрения в действующую систему преподавания.

Практика применения современных технологий и инновационных методов может значительно способствовать повышению физической активности и интереса к занятиям спортом у студентов. Реализация таких технологий в настоящих условиях возможна с помощью разработки *фитнес-приложений*, что предполагает персонализацию тренировок и геймификацию занятий спортом. Фитнес-приложения могут предложить индивидуально подобранные планы тренировок с учетом уровня подготовки, целей и предпочтения студентов, а также внедрение игровых элементов (система достижений, баллов, которые могут учитываться в процессе обучения). В рамках такого метода применимо создание командных турниров или вызовов с использованием приложений, что улучшит не только физические навыки студентов, но и разовьет командный дух и улучшит их социальные связи. Родственным способом, что сложнее в своей реализации, является приобретение *умных устройств* (фитнес-трекеров и умных часов с внедренным AI). Их использования позволяет получить необходимую информацию, например, физические показатели студента или осуществлять функцию напоминания для учащихся. Иной метод применения современных технологий в обучении студентов представляет собой проведение *онлайн-тренировок* в рамках дистанционного подключения к образовательным порталам. Также в рамках данного подхода возможно размещение на таких порталах видеоуроков и виртуальных тренировок, что особенно актуально для студентов с плотным графиком, но с существующим стимулом к выполнению физических упражнений.

Выводы

Влияние инновационных технологий на последующее физическое воспитание многогранно: использование такого рода форм в обучении студентов имеет как свои достоинства, так и недостатки. К наиболее важным, на наш взгляд, достоинствам можно отнести оперативный глубинный анализ информации, повышение мотивации, контроль состояния во время физических нагрузок и возможность разработки индивидуального подхода к тренировкам. Современные технологии позволяют собирать и анализировать немалые объемы дан-

ных о физическом состоянии студентов, их прогрессе и результатах тренировок, что может включать использование носимых устройств. Такой анализ помогает преподавателям и студентам оперативно реагировать на изменения в состоянии здоровья и адаптировать физические нагрузки.

Никакие явления не представляются в своем существовании без отрицательных черт. Так, внедрение инноваций в физическое воспитание, в первую очередь, сталкивается с недостаточным опытом применения соответствующих технологий, а также исключительное полагание на AI может привести к утрате способностей педагогов в области обработки информации и составления программ без таких средств или и вовсе приводить к ошибочным и неверным решениям. Ошибки в анализе или интерпретации информации могут привести к неправильным выводам и рекомендациям, что может негативно сказаться на здоровье студентов и их физическом развитии.

В целом внедрение инновационных форм в студенческие занятия предлагает множество возможностей для улучшения их качества, но также требует внимательного подхода к интеграции и осознания потенциальных рисков использования таких технологий. В нашем понимании, преподаватели должны использовать технологии как дополнение к своим знаниям и опыту, а не как замену им. Соответственно, инновационные технологии должны выступать как метод более оперативного сбора и анализа поступающей о студентах информации, а непосредственно оценкой таких показателей и вынесения решений на их основании должны заниматься преподаватели, в частности, до преодоления барьера в виде выявляемых технических ошибок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреев, В. И. Основы педагогики высшей школы : учеб. пособие / В. И. Андреев. – Минск : РИВШ, 2005. – 194 с.
2. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by>. – Дата доступа: 25.10.2024.
3. Коледа, В. А. Концепция современной образовательной технологии физического воспитания студентов / В. А. Коледа, В. И. Ярмолинский // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. статей / Белорус. гос. ун-т. – Минск, 2010. – Вып. 8. – С. 5–17.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В КОНТЕКСТЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

С. В. Шукан, Ю. И. Масловская

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
tushkanchik_1972@mail.ru*

В профессиональной деятельности преподавателя (тренера) эффективное осуществление учебного процесса во многом зависит от грамотных методических подходов, к которым в первую очередь относятся подбор эффективных средств и их направленность. Статья содержит материалы, на основании которых делается вывод о наибольшей эффективности и, соответственно, необходимости силовых упражнений для поддержания и сохранения физического здоровья студентов. На основе анализа научно-методической литературы аргументирована необходимость использования преимущественно силовых упражнений на занятиях по физической культуре со студенческой молодежью.

In terms of professional activity of a teacher (trainer), effective implementation of the educational process largely depends on competent methodological approaches, which primarily include the selection of effective means and their focus. The article contains materials on the basis of which a conclusion is made about the greatest efficiency and, accordingly, the need for strength exercises to maintain and preserve the physical health of students. In the article, based on the analysis of scientific and methodological literature, the need to use mainly strength exercises in physical education classes with student youth is argued.

Ключевые слова: сила; силовые тренировки; сердечно-сосудистая система; здоровье.

Keywords: strength; strength training; cardiovascular system; health.

В соответствии с терминологией классической теории и методики физического воспитания и спорта, предложенной В.М. Зациорским, к числу основных физических качеств, обеспечивающих все многообразие двигательной деятельности человека (в том числе спортивной), относят физическую *силу*, физическую *выносливость*, физическую *быстроту*, физическую *ловкость* и *гибкость* [1]. И несмотря на то что условно-рефлекторные отношения в центральной нервной системе являются фундаментальной основой развития всех физических качеств, при физической работе человека гораздо большее значение имеют морфологические и биохимические изменения (перестройки) в его организме. Поэтому понимание именно физиологических и биохимических последствий развития указанных физических качеств играют первостепенное значение для организма человека [2].

Не принижая значение физической выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, многочисленные данные научных исследований свидетельствуют о том, что именно уровень развития мышечной силы является первостепенным и системообразующим фактором как в повседневной жизнедеятельности, и тем более в спортивной деятельности, так как любая двигательная деятельность человека

осуществляется в первую очередь благодаря сокращению и расслаблению скелетных мышц. Так, по авторитетному утверждению профессора Е. И. Иванченко – «...сила – основа проявления других физических способностей» [3, с. 17]. Это объясняется тем, что в технических действиях большинства видов спорта основополагающим фактором достижения высокого результата является скорость выполнения этого двигательного действия. При этом величина достигнутой скорости существенно зависит от силовых возможностей человека! Следовательно, добиться увеличения скорости в конкретном техническом действии можно двумя путями: за счет увеличения максимальной скорости и за счет увеличения максимальной силы. Экспериментально доказано, что добиться значимого улучшения максимальной скорости чрезвычайно тяжело (а иногда и не возможно), в отличие от задачи повышения силовых возможностей [1, 2, 3]. Поэтому для повышения уровня скорости выполнения любого двигательного действия и, как следствие, качества его выполнения наиболее эффективными будут упражнения на развитие силовых возможностей соответствующих мышечных групп. Соответственно, среди всех физических качеств человека мышечная сила наиболее значима для успешного осуществления двигательной деятельности. При этом еще до недавнего времени процесс по увеличению мышечной силы, называемый «силовые тренировки», преимущественно считался профессиональной деятельностью представителей силовых видов спорта (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания, спортивная гимнастика) и спортивных единоборств (все виды борьбы, бокс). Очевидно, чтобы добиться успеха в перечисленных видах спорта, спортсменам требовался высокий уровень развития мышечной массы и, как следствие, силы соответствующих мышечных групп. Специалисты других видов спорта (спортивные игры) считали, что они и вовсе повредят качеству их профессиональным техническим действиям – они считали, что излишний мышечный объем вредит межмышечной координации и, как следствие, точности выполнения (прием мяча, точность передачи, подачи и т. д.). При этом на сегодняшний день именно степень развития всего мышечного корсета, а не только профессионально значимых мышечных групп объясняет спортивное долголетие «топовых» спортсменов-игровиков во многих видах спорта.

Но помимо спортивной деятельности силовые тренировки позволяют значительно сохранять и улучшать важные аспекты как физического, так и психического здоровья человека. Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод о том что, именно силовые тренировки, направленные на развитие различных мышечных групп, эффективны в снижении факторов риска различных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых.

По данным специальной литературы сердечная мышца (сердце) обеспечивает примерно 70–80 % циркуляции крови, то есть одного сердца как насоса организму человека недостаточно [2]. Встает логичный вопрос «а остальные 20–30 %?», без которых невозможна замкнутая циркуляция крови в организме. Циркуляцию оставшегося указанного объема крови обеспечивают скелетные мышцы за счет своих микронасосных свойств, которые были открыты Н. И. Аринчиным в 1970 гг. [4]. Ученый доказал, что скелетная мышца в кровообращении является не только проточной сосудистой системой и потребителем кро-

ви, но и самообеспечивающимся органом, мощным насосом, получившим название – периферическое «сердце». По развиваемому ею (мышцей) нагнетанию крови она не только не уступает, но даже превышает давление, поддерживаемое сердцем, и, соответственно, служит эффективным его помощником. Помимо этого именно мышцы занимаются прокачкой лимфы, которая не имеет своего «насоса»! Работающая мышца – это активизация антиоксидантной защиты и поддержка иммунитета организма! Н. И. Аринчин с группой ученых экспериментально доказали, что главным источником заболеваний сердечно-сосудистой системы является недостаточный уровень развития скелетных мышц. Общеизвестно, что после 30 лет происходит снижение мышечной массы (саркопения) на 3–8 % каждые десять лет жизни, что составляет потерю приблизительно в 0,2 кг сухой массы ежегодно. Начиная с 50 лет, потеря мышечной массы повышается до 5–10 % каждые последующие десять лет, что дает ежегодную потерю в примерно 0,4 кг после рубежа в пять десятилетий [5]. В результате с возрастом скелетные мышцы становятся все более плохими помощниками сердца, а оно в этих условиях перенапрягается и, соответственно, ускоренно изнашивается и преждевременно заболевает. Следствием является такое распространенное заболевание, как гипертония. Это заболевание, при котором кровяное давление в артериях постоянно повышается. Гипертония может привести к сердечным приступам, инсультам и другим проблемам со здоровьем. Таким образом, роль скелетных мышц и, соответственно, уровень их развития в продвижении крови у человека, несомненно, велика. Рядом исследований было установлено, что более двух месяцев систематических силовых тренировок могут снизить как систолическое, так и диастолическое артериальное давление у людей с артериальной гипертензией. В медицинском перечне профилактики саркопении регулярные силовые тренировки и упражнения на сопротивление стоят на первом месте [5].

Следствием указанного снижения мышечной массы являются достаточно серьезные физиологические проблемы, среди которых на первом месте вне всяких сомнений – набор лишней жировой ткани [6]. Мышечная масса без адекватных нагрузок и систематических тренировок быстро замещается жировой тканью. Преобладание жировой ткани в организме человека над мышечной (ожирение той или иной степени) связывают с рядом факторов риска, которые также способствуют развитию других заболеваний, не только сердечно-сосудистых. В первую очередь доминирование жировой ткани над мышечной влечет за собой уменьшение важнейшего гормона – тестостерона. Тестостерон, как у мужчины, так и у женщины, обладает широким спектром физиологических функций, оказывая влияние на различные органы и системы, включая головной мозг, периферические нервы, мышцы, жировую и костную ткань, сердечно-сосудистую систему, а также мужскую репродуктивную систему. Он регулирует метаболизм углеводов, липидов и белков, оказывая влияние на рост мышечной ткани [7]. Так, у 50 % мужчин с ожирением наблюдается значимое снижение уровня тестостерона, помимо того что начиная с 30 лет происходит естественный биологический уровень снижения этого гормона до 3 % ежегодно. Так, учеными университетской клиники Норвегии и Медицинского факуль-

тета Калифорнийского университета было экспериментально доказано, что мужчины с объемом талии более 102 сантиметра имеют значительно более низкие показатели общего и свободного тестостерона по сравнению с мужчинами с окружностью талии менее 94 см. Это объясняется тем что, при лишнем весе, именно в жировой ткани повышается активность ароматазы – фермента, превращающего тестостерон в женский половой гормон эстрадиол (у мужчин он тоже есть).

Разные авторы проводили исследования связи уровня тестостерона и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Результаты их исследований свидетельствуют, что по мере снижения концентрации тестостерона возрастает риск смертности от атеросклероза и ишемической болезни сердца [7]. Согласно научным исследованиям, силовые тренировки могут помочь в борьбе с ожирением, причем исследования доказывают, что они могут привести к значительному снижению жировой массы. Исследования также показывают, что силовые тренировки вызывают значимое уменьшение подкожного и висцерального жира в брюшной полости [5, 6]. По мере доминирования жировой ткани над мышечной растут риски возникновения такого распространенного заболевания, как диабет второго типа. Именно силовые тренировки способствуют уменьшению абдоминального жира, что важно также для его профилактики. Таким образом, силовые тренировки можно рекомендовать в качестве профилактики и лечения диабета II типа и гормональных нарушений [7].

Исследования показывают, что потеря мышечной массы (саркопения) также связана с потерей костной массы [8]. Прослеживается четкая корреляционная взаимосвязь между сниженным уровнем тестостерона и потерей костной ткани (снижение минеральной плотности костной ткани). Минеральная плотность костной ткани обозначает количество костного минерала на единицу костной ткани и, в сущности, показывает прочность костей. Низкая минеральная плотность костной ткани (остеопороз или остеопения) означает, что кости слабы и, следовательно, их обладатель имеет более высокий риск переломов позвонков, шейки бедра и т. д. У взрослых, которые не занимаются силовыми тренировками, снижение минеральной плотности костной ткани может составлять от 1 до 3 % каждый год жизни. Указанные травмы характерны не только для пожилых людей, но и для молодежи.

Особую актуальность силовая подготовка приобретает в отношении студенческой молодежи. У юношей этот временной интервал охватывает возраст 17–21 год, у девушек – 16–20 лет. Анализ исследований юношеского возраста показывает, что этот возраст является периодом так называемого сенситивного (бурного, ускоренного) естественного развития большинства физических качеств. Сенситивный период – это ограниченный промежуток времени развития, в течение которого человек отличается большей восприимчивостью конкретных сигналов, чем в другие периоды жизни. Сенситивные периоды возникают в годы созревания человека, а не в период его сформировавшихся физиологических и психических функций. Они определяют качественное своеобразие отдельных этапов развития и потенциальные возможности человека. Большинство исследователей подчеркивают, что именно в юношеском возрасте как сенситивном периоде складываются благоприятные условия для развития мышечной силы. Это

объясняется тем что, к возрасту 17–21 годам относительно сформированы морфологические структуры различных систем организма (центральная нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная, гормональная и костно-мышечная).

Таким образом, представленные материалы теоретических исследований являются достаточно веским основанием для утверждения, что выбор средств и методов силовой подготовки должен рассматриваться как одно из наиболее приоритетных направлений в ряду актуальных проблем изучения двигательной функции студенческой молодежи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.: ил.
2. Солодков, А. С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для вузов физ. культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт: Олимпия press, 2001. – 518 с.
3. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 261 с.
4. Аринчин Н. И. Микронасосная деятельность скелетных мышц при их растяжении / Н. И. Аринчин, Г. Ф. Борисевич. — Минск : Наука и техника, 1986. – 112 с.
5. Григорьева, И. И. Саркопения: особенности патогенеза и диагностики / И. И. Григорьева, Т. А. Раскина., М. В. Летаева // Фундаментальная и клиническая медицина. – 2019. – Т. 4, № 4. – С. 105–116.
6. Покровский, В. С. Биохимия человека. Обмен липидов : учеб. пособие / В. С. Покровский. – М.: Е-нот, 2023. – 496 с.
7. Калинин С. Ю., Тюзиков И. А., Ворслов Л. О., Тестостерон и сердечно-сосудистые риски: мифы и новая правда о кардиологической безопасности андрогензаместительной терапии у мужчин / С. Ю. Калинин, И. А. Тюзиков, Л. О. Ворслов // Андрология и генитальная хирургия. – 2014. – № 3. – С. 42–51.
8. Сафонова, Ю. А. Саркопения как фактор риска падений и переломов / Ю. А. Сафонова // Клиницист. – 2019. – Т. 13, № 3–4. – С. 22–28.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ИДЕОЛОГИИ И ПАТРИОТИЗМА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И. Н. Юрченя, Т. А. Семашко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: yurchenya_inna@mail.ru*

В данной статье раскрывается тематика современных подходов к воспитанию молодежи в контексте идеологии и патриотизма. Автор приводит в пример учебный процесс студентов исторического факультета Белорусского государственного университета, где в рамках дисциплины «Физическая культура» применяются разнообразные подходы, методы и средства, способствующие эффективному формированию основ идеологии и патриотизма среди молодежи. Также выделяются ключевые направления для будущих научных исследований с акцентом на проблемы формирования активной гражданской позиции у молодого поколения и роль образовательных учреждений в данном процессе.

This article reveals the topic of modern approaches to the education of young people in the context of ideology and patriotism. The author gives an example of the educational process of students of the History Department of the Belarusian State University, where within the framework of the discipline 'Physical Culture' a variety of approaches, methods and means are applied that contribute to the effective formation of the foundations of ideology and patriotism among young people. The key directions for future scientific research are also highlighted, focusing on the problems of forming an active civic position among the young generation and the role of educational institutions in this process.

Ключевые слова: физическая культура; идеология; патриотическое воспитание; здоровье; студенты; образовательный процесс; физические упражнения.

Keywords: physical culture; ideology; patriotic education; health; students; educational process; physical exercises.

Введение. Современные студенты играют решающую роль в социально-экономической трансформации общества. Они являются источником новаторских идей и мощным катализатором прогресса в эпоху стремительных перемен, формирования новых ценностей и взглядов. Таким образом, одной из ключевых задач успешного развития нашей страны, а также образования, становится воспитание молодого поколения на базе исторических идеалов, предпочтений и последних успехов нашего общества. Учреждения высшего образования (УВО) играют важную роль в формировании основ идеологии и патриотизма среди молодежи.

Как отмечают современные исследователи в области идеологии белорусского государства (В. Н. Лучина, Е. М. Бабосов, Е. С. Лученкова и др.), актуальность изучения данного направления заключается в усовершенствовании воспитательной работы с молодежью в современных социально-экономических, политических и военных условиях развития Республики Беларусь.

Идеология – это определенная ступень группового осознания и комплекс представлений, взглядов, идеалов, информации, чувств, убеждений относительно задач развития личности и социума, равно как и методов и инструментов их осуществления [3, с. 9]. Современный индивид через идеологическое воспитание демонстрирует свое восприятие социальной реальности, формулирует и оправдывает собственные цели и идеалы, а также обосновывает способы и средства их достижения.

Изучение вопросов основ идеологии неразрывно связано с патриотическим воспитанием современной молодежи, актуальность изучения которого обусловлена ростом объема информации, распространенной через всемирную сеть Интернет, усилением международных взаимосвязей и необходимостью переосмысления теоретических и методологических основ воспитания молодежи.

Патриотизм – это высшая добродетель человека, которая проявляется в его глубокой привязанности к родной стране, постоянной любви к своей земле и готовности служить Отечеству. Это также включает уважение к родному языку, культуре и наследию своего народа, а также стремление сохранить и передать лучшие традиции предков будущим поколениям [4, с. 52].

В современных условиях патриотическое воспитание представляет собой всенародную систему культуры и образования, которая становится основой для духовного и морального единства общества, а также защиты прав и свобод каждого человека. Патриотическая образовательная деятельность способствует укреплению чувства долга перед обществом, почтительному отношению к историческому наследию и национальной культуре, а также развитию решимости стоять на защите интересов и ценностей родины. Сегодня, когда мир постоянно волнуется и переживает нестабильность, патриотическое воспитание приобретает особую важность в образовательном процессе и формировании молодежи. Оно является ключевым элементом, способствующим стабильности и благополучию всего общества

Таким образом, анализ данных исследований однозначно указывает на приоритетное значение связи между формированием патриотических чувств и развитием таких ключевых личностных качеств, как самооценка, самоконтроль и самовоспитание. Данный процесс требует активного участия самого студента, его осознанного выбора и стремления к самосовершенствованию. Он учится управлять своими эмоциями, принимать взвешенные решения и нести ответственность за свои поступки.

Это, в свою очередь, укрепляет его чувство собственного достоинства и повышает уверенность в себе. Также, следует отметить, что патриотическое воспитание студенческой молодёжи – это долгосрочный процесс формирования самосознания и саморазвития, основанный на глубоком понимании своей истории, культуры и места в мире. Эффективное идеологическое и патриотическое воспитание способствует формированию активной гражданской позиции, развитию ответственности и стремлению к самосовершенствованию, что в итоге приводит к росту и процветанию нации [5, с. 7].

Методы исследования. Анализ литературных источников по рассматриваемой теме исследования показало, что физическая культура и спорт оказыва-

ют значительное влияние на развитие личности, являясь основой для формирования высоких моральных качеств, таких как духовность, сострадание и честность. Они способствуют воспитанию крепкого характера и укрепляют стремление к победе [1, 2, 3, 4, 5].

Современные студенты в УВО активно участвуют в процессе совершенствования патриотического и идеологического воспитания. Их повседневная работа направлена на развитие таких качеств, как настойчивость, решительность, смелость и дисциплина, что проявляется в занятиях физической культурой и спортом.

В образовательном процессе высшей школы используются различные формы, средства и методы развития и совершенствования патриотического воспитания и идеологической работы со студенческой молодежью:

- выступления, квесты, специализированные мероприятия, обсуждения, семинары;
- встречи и обмен знаниями с лицами, представляющими военные организации, ветеранами военных действий, действующими спортсменами, а также студентами, добившимися успеха в спорте;
- применение символики УВО и государственных атрибутов в рамках патриотических мероприятий, торжеств по значимым датам и национальным праздникам, а также других церемониях;
- организация и реализация спортивных квизов на заданные темы;
- участие студентов в научных семинарах и практических конференциях, посвященных вопросам патриотического воспитания и формированию идеологических позиций у нынешней молодежи;
- создание спортивно-патриотических кружков для укрепления здоровья и совершенствования физических кондиций молодежи, а также становления ее нравственно-идеологических устоев;
- активное участие студентов в различных спортивных и оздоровительных мероприятиях, как в роли участников, так и в качестве зрителей и волонтеров, что создает вдохновляющую обстановку и эмоциональный фон. Поддержка команд со стороны фанатов, находящихся на трибунах, придает соревнованиям дополнительный стимул, что мотивирует спортсменов на достижение высоких результатов.

2024 год, как Год качества, для Белорусского государственного университета стал насыщен работой по сохранению и улучшению качества образования обучающихся студентов.

Основной акцент был сделан на повышение ответственности и способности определять траекторию личностного, индивидуального и социального роста современной молодежи, а также формировать чувство сопричастности к будущему белорусского государства.

На сегодняшний день преподавателями кафедры физического воспитания и спорта БГУ реализуется множество разнообразных мероприятий, способствующих уважительному отношению к историческому прошлому страны,

укреплению единства белорусского народа, воспитанию патриотизма и развитию идеологических основ.

Все больше студентов присоединяются к ежегодному Минскому полумарафону, к волонтерскому движению, оказывая помощь в организации спортивных массовых мероприятий городского и республиканского уровня. Среди таких событий можно выделить «Забег отважных», церемонию открытия матча Беларусь-Российская федерация на национальном олимпийском стадионе «Динамо», велопробег «Дорогами памяти» и многие другие. На историческом факультете БГУ студенты активно применяют разнообразные формы, средства и методы физической культуры и спорта, направленные на формирование их нравственных ценностей и способствующие личностному саморазвитию.

Интеллектуально-спортивный квест «Дороги Победы», приуроченный к празднованию Дня Победы 9 мая, стал площадкой, объединившей не только студентов исторического факультета, но и представителей других факультетов БГУ, желающих продемонстрировать свои физические и умственные навыки. Участники проходили полосу препятствий в защитных противогазах, собирали и разбирали автомат, а также проверяли свои знания о ключевых событиях и датах Великой Отечественной войны.

Преимуществом поколений и самодостаточность нашего народа составляют фундамент таких праздников, как День народного Единства, День Единения народов России и Беларуси, неделя спорта и здоровья и другие. В их честь организуются турниры по настольному теннису, панна-футболу, шашкам, волейболу, а также спортивные эстафеты, студенческие викторины, Zumba-марафоны и экскурсии в музей Национального олимпийского комитета Республики Беларусь (рисунок 1).

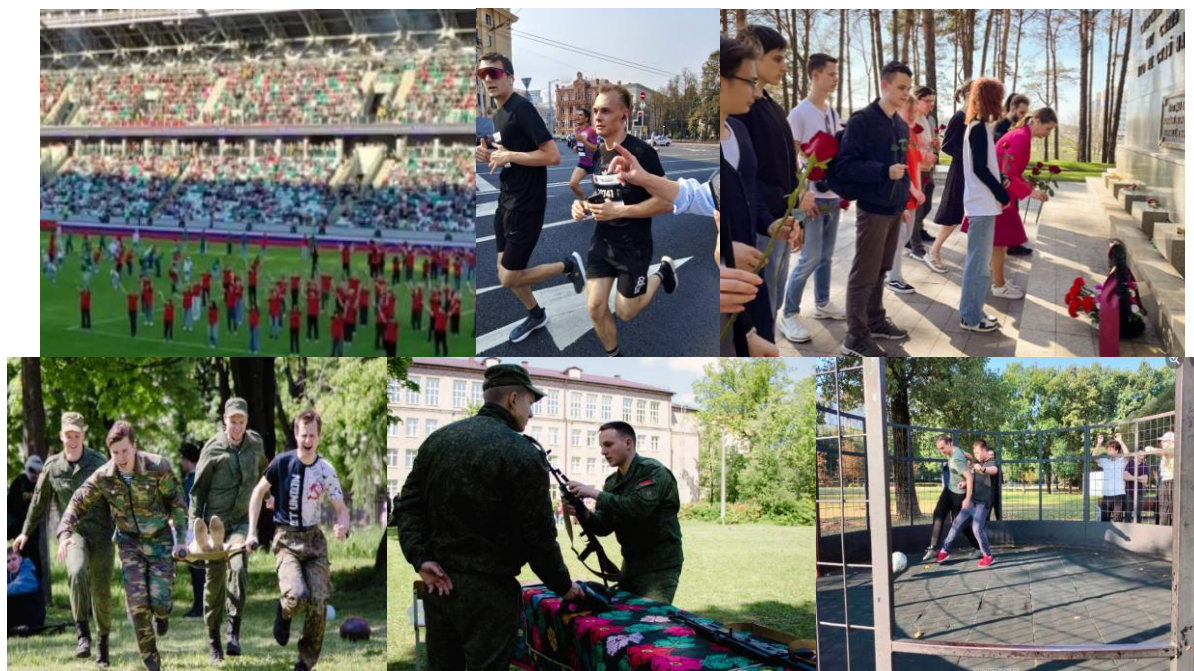




Рисунок 1 – Участие студентов исторического факультета БГУ в спортивных, оздоровительных и культурно-массовых мероприятиях идеолого-патриотической направленности (2024)

В БГУ ежегодно организуется студенческая Спартакиада «Здоровье», а также проводится сдача нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК). Мероприятия направлены на развитие физической культуры и спорта в учебных заведениях, укрепление здоровья и физическое воспитание молодежи, а также на привлечение студентов к идеологическим и патриотическим ценностям. Участие студентов в таких испытаниях способствует развитию морально-волевых качеств, умению работать в команде с сокурсниками и преподавателями, стремлению к победе и формированию здорового образа жизни.

Студенческая жизнь в университете – это не только лекции и зачеты, но и возможность проявить себя в других сферах. Важным направлением в студенческой жизни выступает трудотерапия – деятельность, которая стимулирует упорство, физическое развитие и формирование умений сотрудничества внутри коллективов.

В рамках ежегодного мероприятия «Неделя благоустройства» происходит массовое объединение студентов разных курсов, направленное на комплексную уборку территорий факультетов и заботливое обращение с местами захоронения университетских преподавателей и профессоров. Это не просто акция по поддержанию чистоты; она служит мощным катализатором сплочения молодежи в единый коллектив, где каждый ощущает свою принадлежность к общему дому науки. Такие мероприятия становятся школой практических компетенций для студентов и зарождением глубокого чувства патриотизма по отношению к альма-матер.

В процессе участия в подобных проектах, молодое поколение не только обогащается практическими знаниями, но и испытывает гордость за свой университет. Именно активное участие в жизни учебного сообщества становится одним из ключевых критериев подлинной студенческой идентичности (рисунок 2). Забота о родном УВО, как о личном пространстве, стремление к его улучшению – это не просто слова, а проявление истинных ценностей настоящих студентов.

В 2023 г. на историческом факультете БГУ студенты совместно с профессорско-преподавательским составом КФВиС организовали спортивно-патриотический кружок «Братство-ИСТ», основной целью которого явилось развитие у студентов базовых понятий идеологического воспитания, формирование чувства гражданственности, воспитание патриотизма к своей Родине, а также формирование активной жизненной позиции, что необходимо для успешной социализации молодежи и сохранения исторической памяти и культурного наследия родного края.

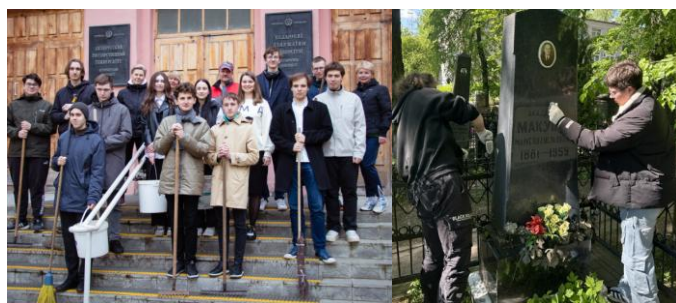


Рисунок 2 – Благоустройство студентами истфака территории факультета и захоронений ППС БГУ в рамках акции «Неделя чистоты» (2024)

В рамках данного кружка участники посетили единственный в Беларуси Музей Первой мировой войны (д. Забродье), осуществляли прыжки с парашютом (г. Шклов), участвовали в сплаве по р. Случь, побывали в походе по маршруту № 30 «Через горы к морю» (рисунок 3).

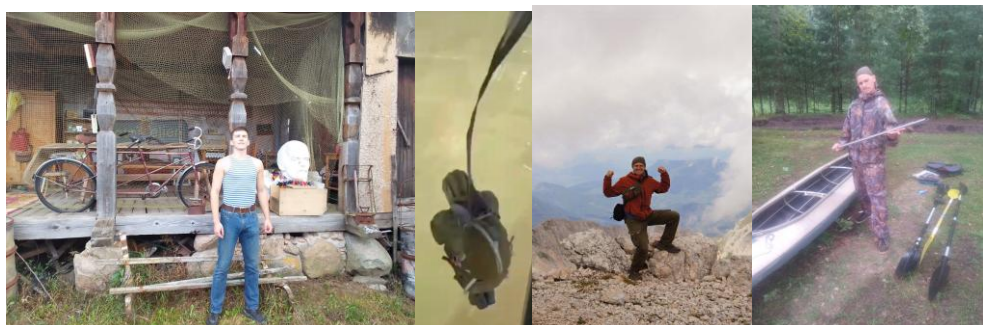


Рисунок 3 – Деятельность спортивно-патриотического кружка «Братство-ИСТ»

Наблюдается интенсивное становление научно-исследовательской активности среди студентов, особенно тех, кто планирует связать свою деятельность с историческими дисциплинами. В данном контексте ключевым направлением является реализация национальных идей через идеологическую работу и патриотическое воспитание молодежи; активно привлекается талантливый интеллект для создания прогрессивных методик формирования гражданской позиции среди молодого поколения, что включает разработку передовых методов воздействия на современное мировоззрение. Важнейшим аспектом является проведение комплексных исследований и изучение лучших практик с целью их последующего внедрения в систему патриотического образования.

Студенты исторического факультета БГУ активно участвуют с презентациями на международных научно-практических конференциях, посвященных таким темам, как влияние восточных единоборств (каратэ, тхэквондо, кунг-фу) на формирование патриотизма. Они исследуют историю появления и развития спортивных игр, используя архивные данные, как в глобальном контексте, так и на территории Республики Беларусь и России в разные исторические периоды [6, с. 523].

Результаты исследования. На основе собственных педагогических наблюдений и использования в образовательном процессе методических разработок в данной области был создан проект «Тенденции патриотического воспи-

тания студентов средствами физической культуры и спорта» в 2023 году, удостоенный диплома на конкурсе проектов и методических разработок «Панорама успешных практик» в рамках XX Республиканской Выставки научно-методической литературы, педагогического опыта и творчества учащейся молодежи. Руководители проекта: преподавательский состав КФВиС БГУ – И. Н. Юрченя, А. Е. Бедик (рис. 4).



Рисунок 4 – Конкурс проектов и методических разработок «Панорама успешных практик», XX Респ. Выставка научно-методической литературы, педагогического опыта и творчества учащейся молодежи (апрель, 2023)

Выводы. Таким образом, в системе физического воспитания всестороннее развитие личности студента выражает одну из главных современного физкультурного образования – необходимость формирования молодежи с всесторонне развитыми физическими и духовными способностями, что необходимо для укрепления социально-экономической мощи нашей страны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Миновский, В. П. Патриотическое воспитание обучающихся с использованием средств физической культуры, военно-спортивных игр и национальных народных игр (для педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры) : метод. рекомендации / В. П. Миновский. – Нальчик, 2016. – 18 с.
2. Созонова, А. Н. Изучение роли физической культуры и спорта в патриотическом воспитании студенческой молодежи / А. Н. Созонова, С. И. Хромина // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13. – № 4. – С. 203–209.
3. Основы идеологии белорусского государства : учебно-метод. пособие / В. Н. Лучина. – Минск : ИВЦ Минфина, 2017. – 69 с.
4. Алиев, М. Н. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи / М. Н. Алиев, Д. З. Джандаров // Вестник ЯГУ. – 2009. – Т. 6, № 3. – С. 52–57.
5. Патриотическое воспитание спортсменов : учеб. пособие / С. В. Новаковский [и др.]. – Екатеринбург : Урал. ун-т, 2019. – 124 с.
6. Юрченя, И. Н. Тенденции патриотического воспитания студентов средствами физической культуры / И. Н. Юрченя, Д. А. Скрипко, И. В. Иванова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материал II Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГУ, 2023. – С. 518–523.

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ВО ФРОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПЛОСКОСТОПИЕМ

З. М. Ярош, А. Р. Ромбальская

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: zoya.yarosh@bk.ru*

В статье раскрывается эффективность программы коррекции нарушения осанки во фронтальной плоскости у детей с плоскостопием старшего школьного возраста. Установлено, что коррекция нарушения осанки у детей с плоскостопием требует системного подхода, который включает как медицинские, так и педагогические меры, направленные на улучшение качества жизни и физического состояния ребенка.

The article reveals the effectiveness of the program for correcting posture disorders in the frontal plane in children with flat feet of high school age. It has been established that correction of posture disorders in children with flat feet requires a systematic approach, which includes both medical and pedagogical measures aimed at improving the quality of life and physical condition of the child.

Ключевые слова: коррекция нарушения осанки; плоскостопие; тестирование физической подготовленности.

Keywords: correction of posture disorders; flat feet; physical fitness testing.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является очень важной задачей, так как известно, что фундамент здоровья взрослого человека закладывается в детстве. Очень часто предрасполагающими факторами формирования является патология стоп, проявляющиеся ещё в детском возрасте [4].

Плоскостопие напрямую влияет на формирование осанки. Неправильно распределенная нагрузка на стопы приводит к искривлению позвоночника и мешает всем мышцам функционировать должным образом. Неестественное положение нашего тела может привести к нарушению процессов кровообращения и дыхания, смещению внутренних органов и серьезным проблемам с опорно-двигательной системой [3].

Плоскостопие занимает ведущее место в структуре патологии опорно-двигательного аппарата у детей и составляет от 30 до 70 %. Плоскостопие негативно сказывается на состоянии здоровья, так как, изменяя статику, приводит к нарушению осанки, ухудшению венозного оттока от нижних конечностей и нарушению функционирования внутренних органов. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Тяжелые формы плоскостопия могут привести даже к инвалидности [7].

Плоскостопие – общий термин для обозначения нарушения биомеханики стопы и всей нижней конечности в целом в результате статической деформации

сводов стопы. Если быть более точными, это изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов – изменением их кривизны. Это врожденная или приобретенная патология, встречающаяся у детей и взрослых [1].

Предрасполагающими факторами развития плоскостопия считаются: наследственность, гиподинамия и развившаяся в результате слабость мышечно-го аппарата стопы и нижней конечности, лишний вес, неправильный подбор обуви, чрезмерные физические нагрузки [6].

При лечении нарушений осанки у детей с плоскостопием используются такие средства лечебной физической культуры, как физические упражнения на суше и в воде, подвижные игры, лечение положением, спортивно-прикладные упражнения, лечебное плавание, массаж. Основным методом лечебной физической культуры является лечебная (корректирующая) гимнастика, включающая различные физические упражнения [5].

Цель исследования – оценить эффективность программы коррекции нарушения осанки во фронтальной плоскости у детей старшего школьного возраста с плоскостопием.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе ФОЦ «Спортлайнер» г. Минска. В исследовании принимало участие 18 девочек 14–17 лет с нарушением осанки во фронтальной плоскости и плоскостопием. Все исследуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 9 человек в каждой группе.

Дети контрольной группы занимались по программе базы, которая включала в себя занятия лечебной гимнастикой 3 раза в неделю по 45 мин на базе ФОЦ «Спортлайнер».

Дети экспериментальной группы занимались по разработанной авторской программе, которая состояла из занятий лечебной гимнастикой (разработанный комплекс упражнений лечебной гимнастики) 3 раза в неделю по 45 мин на базе «ФОЦ Спортлайнер», самостоятельного выполнения специальных упражнений дома по 5 мин. 1 раз в день, самостоятельного самомассажа стоп по 3 мин 1 раз в день.

Методы исследования: антропометрический метод (измерялся рост с помощью ростомера, вес с использованием электронных весов и окружность грудной клетки с помощью сантиметровой ленты); изучение функционального состояния опорно-двигательного аппарата: оценка осанки (осмотр положения головы, расположения ключиц, состояния грудной клетки, состояния живота, состояния линий надплечий, расположения лопаток, состояния треугольников талии, расположения ягодичных складок, выраженность физиологических изгибов) [2], диагностика состояния отделов стопы проводилась методом прямой классической плантографии, плантограммы оценивались по методу И.М. Чижина (проводится касательная линия к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы и линия через основание второго пальца и середину пяточной кости (отрезок А), через середину второй линии проводится перпендикуляр до пересечения с касательной и с наружным краем отпечатка стопы (отрезок Б), затем вычисляется индекс: отношение длины отрезка А к длине отрезка Б. Оценка индекса: от 0 до 1 – стопа нормальная, индекс от 1 до 2 – стопа

уплощенная, индекс более 2 – стопа плоская); тестирование физической подготовленности: силовая выносливость мышц спины (тест «Лодочка», тест «Планка»), силовая выносливость мышц голени и стопы (тест «Удержание на носках», тест «Поднимание на носки», тест «Ходьба на носках»), обработка полученных данных проводилась статистическим методом.

Результаты исследования. Антропометрические показатели у детей обеих групп находились в пределах возрастной нормы. При этом между собой практически не отличались. Выявился небольшой прирост в показателях роста, веса и окружности грудной клетки в обеих группах. У детей контрольной группы прирост роста составил 1,3 %, у детей экспериментальной группы – 0,3 %. У учащихся контрольной группы прирост веса составил 3,1 %, у экспериментальной группы – 1 %, что может быть связано с гормональной перестройкой организма, у детей контрольной группы прирост окружности грудной клетки составил 0,9 %, у детей экспериментальной группы – 0,5 % (рисунок 1).

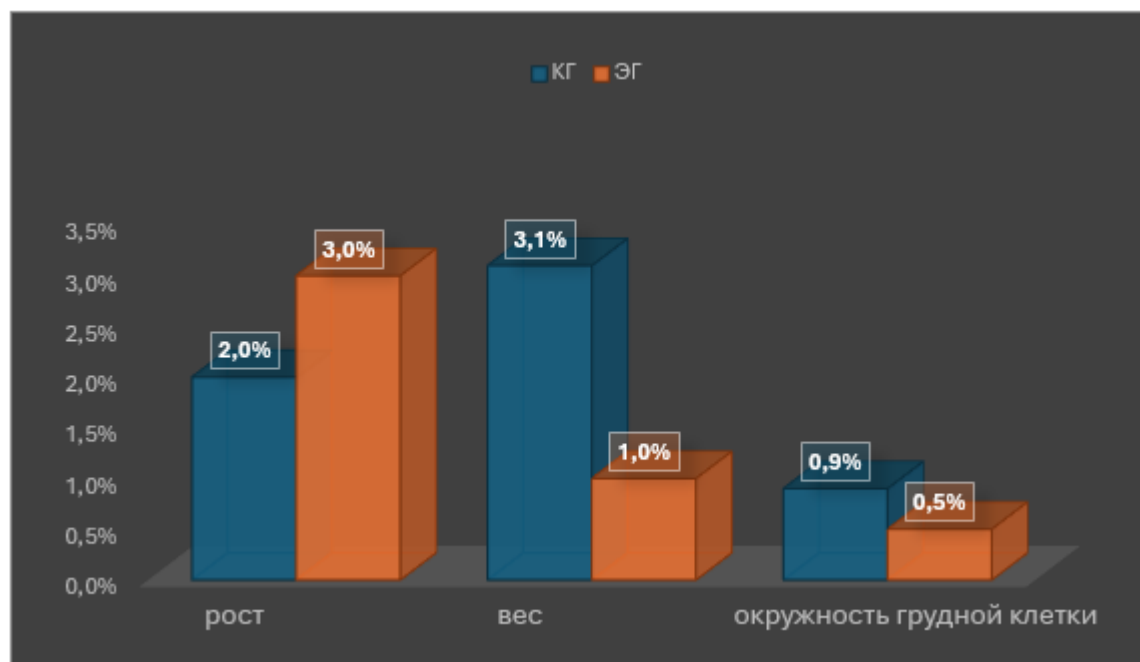


Рисунок 1 – Динамика показателей антропометрии у детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

Полученные данные состояния оценки осанки детей контрольной группы и экспериментальной группы показывают, что после применения программ в обеих группах состояние осанки улучшилось, в контрольной группе у 4 занимающихся, а в экспериментальной группе у 6 занимающихся расположение ключиц, состояние линий надплечий, расположение лопаток, состояние треугольников талии, расположение ягодичных складок стали симметричными, состояние живота пришло в норму, выраженность физиологических изгибов (поясничного, шейного) пришло в норму.

После применения программ коррекции отмечена положительная динамика показателей плантографии как у детей контрольной группы, так и у занимающихся в экспериментальной группе.

Показатели плантографии, характеризующие функциональное состояние мышц голени и стопы, улучшились у детей экспериментальной группы, в отличие от занимающихся в контрольной группе: у детей экспериментальной группы индекс уменьшился на 2,7 %, а у занимающихся контрольной группы – на 2 % (рисунок 2).

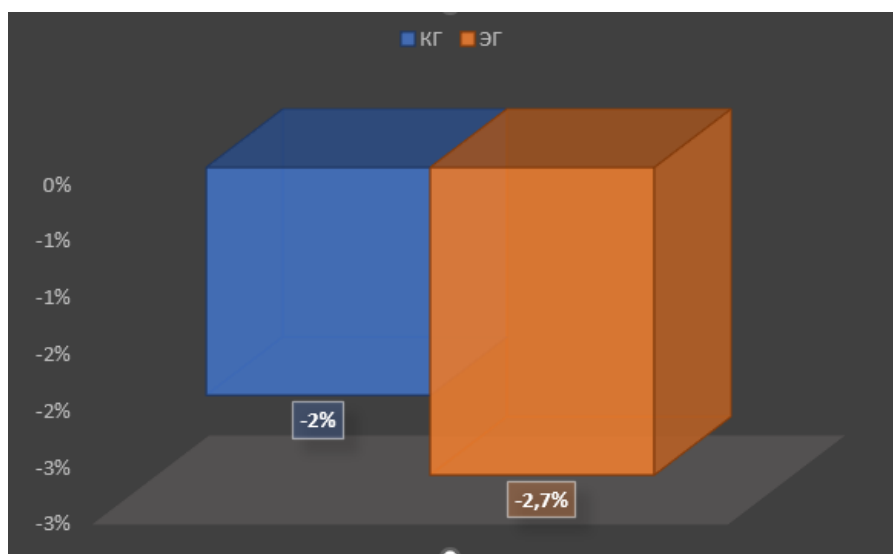


Рисунок 2 – Динамика показателей плантографии у детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

Анализ результатов теста «Лодочка» показал, что силовая выносливость мышц спины у детей контрольной группы увеличилась на 31 %, а у обследуемых экспериментальной группы прирост составил 32,7 %.

Тест «Планка», направленный на определения уровня развития того же физического качества у представителей контрольной группы, показал увеличение на 14 %, а у учащихся экспериментальной группы показатели увеличились на 27,8 %. Данные результаты свидетельствует о том, что силовая выносливость мышц спины увеличилась у занимающихся экспериментальной группы.

Результат теста «Удержание на носках» показал, что силовая выносливость мышц нижних конечностей у учащихся контрольной группы улучшились на 3,4 %. У учащихся экспериментальной группы прирост составил 12,7 %. Данная динамика свидетельствует о том, что силовая выносливость мышц нижних конечностей у занимающихся в экспериментальной группе относительно лучше занимающихся в контрольной группе.

Анализ результатов теста «Поднимание на носки» показал, что силовая выносливость мышц голени и стопы у учащихся контрольной группы увеличились на 5,9 %, а у занимающихся экспериментальной группы на – 18,5 %. Это свидетельствует о том, что силовая выносливость мышц голени и стопы в значительной мере улучшилась у детей в экспериментальной группе.

Анализ результатов теста «Ходьба на носках» показал, что силовая выносливость мышц голени и стопы у учащихся контрольной группы увеличились на 3,7 %, а у занимающихся в экспериментальной группе – на 16,8 %. Это свидетельствует о том, что силовая выносливость мышц голени и стопы в значительной мере улучшилась у детей в экспериментальной группе (рисунок 3).



Рисунок 3 – Динамика показателей силовой выносливости мышц голени и стопы у детей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

Таким образом, коррекция нарушения осанки у детей с плоскостопием требует системного подхода, который включает как медицинские, так и педагогические меры, направленные на улучшение качества жизни и физического состояния ребенка. Исходя из результатов тестов, более высокие показатели физической подготовленности отмечались у занимающихся в экспериментальной группе, что свидетельствует о том, что разработанная коррекционная программа для детей старшего школьного возраста с нарушением осанки во фронтальной плоскости и плоскостопием является более эффективной по сравнению с программой для детей контрольной группы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Годунов, С. Ф. О плоскостопии у детей / С. Ф. Годунов // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1968. – № 1. – С. 40–48.
2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учеб. пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник / В. И. Дубровский. – М. : Мед. информ. агентство, 2006. – 596 с.
4. Иванов, П. П. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте / П. П. Иванов. – М. : Эксмо, 2013. – 385 с.
5. Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И. Д. Ловейко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Л. : Медицина; Ленингр. отд-ние, 1988. – 141 с.
6. Макарова, М. С. Лечебно-восстановительные мероприятия у детей с врожденной плоско-вальгусной деформацией стоп / М. С. Макарова // Восстановительное лечение детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : сб. науч. работ / Ленингр. науч.-исслед. дет. ортопед. ин-т ; под ред. В. Л. Андрианова. – Л., 1984. – 120 с.
7. Шлык, Н. И. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учеб.-метод. пособие / Н. И. Шлык, И. И. Шумихина, А. П. Жужгов. – Ижевск : Удмурт. ун-т, 2014. – 168 с.

**Совершенствование
подготовки
квалифицированных
студентов-спортсменов**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ САМОЗАЩИТЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И. В. Архипкин, Л. В. Суркова, Л. Л. Байдакова

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: kfvz@ranepa.ru*

В статье рассматривается комплекс упражнений самозащиты для студентов 1–4 курсов обучения. В разработанном комплексе предложены наиболее доступные технические действия, позволяющие студентам успешно их освоить и грамотно применить. Арсенал используемых приемов был достаточно емкий, но в то же время эффективный.

The article considers a set of self-defense exercises for students of 1-4 courses of study. The developed complex offers the most accessible technical actions that allow students to successfully master them and apply them competently. The arsenal of techniques used was quite capacious, but at the same time effective.

Ключевые слова: самозащита; ударная техника; захват; бросок; болевой прием.

Keywords: self-defense; striking technique; grabbing; throwing; painful technique.

Вопросы самозащиты всегда являются актуальной темой, в силу того что в повседневной жизни обычному человеку, к сожалению, приходится сталкиваться с различными формами проявления агрессии. С негативными реакциями человек может встретиться в транспорте, в бытовой обстановке, на работе или учебе, подчас такие проявления могут перерасти в физическое противодействие. Когда все словесные аргументы исчерпаны и конфликта не удастся избежать, гражданин вынужден применять элементарные навыки самозащиты, чтобы сохранить свое здоровье. Справедливо упомянуть, что студенческая молодежь также сталкивается с различными конфликтными ситуациями, которые приходится решать в своих учебных буднях. Важно отметить, что девушки в большей степени подвержены различным негативным реакциям со стороны лиц сильного пола [1, 4, 7].

В то же время в научно-методической литературе, а также по мнению авторитетных педагогов, тренеров, инструкторов нет однозначного ответа какое единоборство полностью отвечает требованиям самозащиты. Есть специалисты, придерживающиеся мнения о наибольшей эффективности ударных единоборств, другие авторы считают борцовскую технику в большей степени, адаптированной для необходимой самозащиты. Ряд инструкторов предпочитает грамотно сочетать ударную и борцовскую технику, обучая своих учеников умело противостоять на различных дистанциях [2, 3, 5]. Стоит отметить, что существуют различные стили преимущественно восточного направления, где

применяются ударные воздействия по болевым точкам и приемы на суставы организма, позволяющие нейтрализовать оппонента. Ряд авторов считает, что эффективность приемов зависит в первую очередь от дистанции поединка и является определяющим фактором, при выполнении контратакующих действий [6, 8, 9, 10].

Такое большое количество мнений и противоречивых взглядов позволяет говорить о том, что любая система самозащиты содержит в себе как минусы, так и плюсы, но так или иначе отвечает на большинство требований касающихся вопросов необходимой обороны.

Цель исследования – разработка комплекса упражнений самозащиты для студенческой молодежи.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения.

Результаты исследования и обсуждение

Разработан комплекс упражнений по самозащите для студенческой молодежи от 17 до 23 лет I–IV курсов обучения. При составлении комплекса учитывались такие факторы, как: дефицит времени и физическая подготовленность обучающихся. Учитывалось, что большую часть времени студентов занимают академические занятия в вузе и самоподготовка, поэтому занятия по самозащите проводились два раза в неделю по 120 мин каждое.

Важно отметить, что акцент при изучении технических приемов самозащиты делался на доступности и эффективности, в силу того, что в состав секционной группы входили 17 девушек и 8 юношей. Программный материал комплекса был подобран таким образом, что освоение технических действий не требовало специальной физической или технической подготовки. Комплекс упражнений состоял из 7 разделов:

- 1) акробатика;
- 2) передвижения в стойке;
- 3) удары руками и ногами;
- 4) захваты и броски;
- 5) удары по болевым точкам;
- 6) проведение болевых приемов в стойке и партере;
- 7) освобождение от захватов.

Разделы изучаемых технических действий самозащиты представлены в таблице.

При изучении акробатических элементов акцент делался в первую очередь на освоении навыка самостраховки, то есть умения правильно упасть, так как его грамотное применение помогает избежать не только спортивных травм, но и в том числе бытовых. Обучающимся объясняли, что умение сгруппироваться и выполнить правильное падение значительно гасит силу удара любого броска.

При изучении акробатических элементов акцент делался в первую очередь на освоении навыка самостраховки, то есть умения правильно упасть, так как его грамотное применение помогает избежать не только спортивных травм, но и в том числе бытовых. Обучающимся объясняли, что умение сгруппироваться и выполнить правильное падение значительно гасит силу удара любого броска.

Таблица – Технические приемы самозащиты

Раздел самозащиты	Изучаемые технические приемы
Акробатика	Кувырок вперед (назад), кувырок через левое (правое) плечо, длинный кувырок, перекаты влево (вправо), переворот боком («колесо»), мост, стойка на лопатках, стойка на голове, самостраховка при падении на левый (правый) бок, самостраховка при падении на спину
Передвижения в стойке, защита корпусом	Приставным шагом, движения в «челноке», передвижения «скользящим шагом», прыжки, движения «маятником», уклоны влево (вправо), нырки
Удары руками и ногами, защита корпусом	Прямой удар рукой (голова, туловище), боковой удар рукой (голова, туловище), удар рукой снизу (голова, туловище), прямой удар ногой в туловище, боковой удар ногой в туловище, лоукик
Захваты и броски	Захваты за руки, захваты за корпус, захваты за ноги, захваты за одежду, выведение из равновесия, задняя подножка, подсечка
Удары по болевым точкам	Удары: по глазам, щитовидному хрящу, яремной впадине, нижней челюсти, солнечному сплетению, пах, коленный сустав, голень, подъем стопы
Проведение болевых приемов в стойке и партере	Болевое воздействие на межфаланговые суставы пальцев рук, загиб руки за спину рывком, рычаг руки изнутри наружу
Освобождение от захватов	Освобождение от захватов за: шею спереди (сзади), за корпус спереди (сзади), за шею, за ноги, за одежду на груди

Используя различные виды передвижения в стойке, обучающиеся обращают в первую очередь внимание на сохранении равновесия и распределении веса тела на обе ноги. При изучении защитных движений корпусом студентам сообщали, что эти приемы помогают избежать попадания ударов руками и ногами, а также «разорвать» дистанцию поединка, позволяющую избежать акцентированного удара соперника. В технике ударов руками и ногами задача для подопечных определялась в нанесении точного удара, прежде всего, попаданием в определенную область, а также по возможности в скоростном темпе. Осваивая различные виды захватов, спортсмен стремится вывести противника из равновесия, чтобы общий центр тяжести тела вышел за проекцию опоры. Студентам демонстрировались наиболее выигрышные захваты, позволяющие поставить оппонента в невыгодное положение. При прочном освоении техники захватов изучались наиболее доступные броски с использованием силы противника, когда противник «тянет на себя» или наоборот атакует и выполняет толчок. Изучались удары по болевым точкам противника, учитывалась специфика данной техники. Приемы наносились в условном режиме, чтобы не причинить вред оппоненту на тренировке, но подчеркивалась их эффективность и необходимость при реальной атаке. Внимательно осваивались болевые приемы в стойке, в силу того что построение техники строится на болевом воздействии на суставы рук, где необходима строгая дозировка для обеспечения безопасности партнера. Необходимо подчеркнуть, что освоение этой техники также является эффективным инструментом в условиях реального поединка. При изучении тематики освобождения от захватов рассматривались наиболее распро-

страненные ситуации, которые могут возникнуть в ходе конфликта. В то же время обращалось внимание на то, что данная техника эффективна при сочетании таких действий, как выполнение ударов по болевым точкам и проведение болевых приемов.

Выводы

Применение комплекса упражнений самозащиты для студентов 1–4-х курсов позволило в течение 2023/2024 уч. г. эффективно использовать этот программный материал в секционных занятиях. Педагогические наблюдения позволяют говорить о том, что у большинства студентов прочно закрепились такие навыки, как: самостраховка, работа с дистанцией, ударная техника рук и ног, а также воздействия на болевые точки противника. Стоит отметить, что многие студенты, в большей степени девушки грамотно сочетали на учебно-тренировочных занятиях сочетание сразу нескольких техник при выполнении защиты. Алгоритм выполнения двигательных действий студентов выстраивался по следующей схеме: защита корпусом, воздействие на болевые точки, захват, бросок, проведение болевого приема для полной нейтрализации противника.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бойко, А. И. Обучение студентов основам самозащиты без оружия с учетом индивидуальных траекторий перемещений / А. И. Бойко // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 6(29). – С. 613–618.
2. Гончаров, Н. Н. Дидактические основы обучения технике движений инновационной самозащиты без оружия в условиях дефицита учебного времени / Н. Н. Гончаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 11(225). – С. 107–111.
3. Дубров, А. А. Физическое воспитание студентов с элементами смешанных единоборств / А. А. Дубров // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 3(87). – С. 32–35.
4. Жалилов, А. В. Повышение уровня технико-тактической подготовки студентов-единоборцев на занятиях по физическому воспитанию / А. В. Жалилов, А. Ю. Шевелева, В. И. Мартыновский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 123–128.
5. Капитонов, В. Ю. Приемы самообороны. Самозащита без использования оружия и специальных средств / В. Ю. Капитонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. науч. статей □□ Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию БГТУ им. В. Г. Шухова. – Белгород, 2024. – С. 193–197.
6. Ознобишин, Н. Н. Искусство рукопашного боя / Н. Н. Ознобишин. – М. : Фаир-пресс, 2005. – 400 с.
7. Петров, С. И. Понятийный аппарат предмета «самооборона» : учеб.-метод. пособие / С. И. Петров, Р. Н. Апойко, С. Н. Никитин. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 77 с.
8. Табаков, С. Е. Основные аспекты апробации нормативных требований по «самозащите без оружия» □–□ ступеней ВФСК ГТО / С. Е. Табаков, Е. В. Ломакина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11(141). – С. 216–222.
9. Шарагин, В. И. Развитие скоростно-силовых качеств студентов в рамках секционных занятий по дзюдо / В. И. Шарагин, А. В. Жалилов, В. И. Мартыновский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 418–423.
10. Юст, В. В. О дисциплине «самооборона» в высшей школе / В. В. Юст, А. А. Небураковский, А. В. Четвертаков // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Хабаровск, 2016. – С. 280–282.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В АЭРОБИКЕ СПОРТИВНОЙ

Н. Н. Астрейко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: natikastra@mail.ru*

В статье предлагается подробно описанная программа для развития силовой выносливости у спортсменов, занимающихся аэробикой спортивной. Показана необходимость силовой выносливости для занимающихся этим видом спорта. Программа рассчитана на один месяц занятий до соревнований. Приведены показатели пульса спортсменов до и после занятий по предложенной программе. Доказана эффективность разработанной программы.

The article offers a detailed program for the development of strength endurance in athletes involved in sports aerobics. The need for strength endurance for those involved in this sport is shown. The program is designed for one month of classes before the competition. The athletes' heart rate indicators before and after training according to the proposed program are given. The effectiveness of the developed program has been proven.

Ключевые слова: силовая выносливость; тренировка; аэробика спортивная.

Keywords: strength endurance; training; aerobics sports.

Принципы развития силовой выносливости идентичны для спортсменов различных видов спорта. Силовая выносливость – это способность мышц поддерживать силу сокращений в процессе продолжительной интенсивной работы. Это физическое качество особенно тяжело развивается. Оно не дается человеку от природы, например, как гибкость. Но в некоторых видах спорта оно совершенно необходимо, в тех, где спортсмен работает на пределе своих возможностей. Хотя вид спорта и называется аэробикой, но, в аэробном режиме проходит только тренировка: разминка, хореография, отработка связок, элементов, частей упражнения, переходов, взаимодействий, акробатики, подкачка. Это большая часть тренировки – все, кроме прогонов упражнения. Само упражнение в аэробике спортивной длится 1.10–1.20 у детей до 14 лет и от 1.20–1.30 с 15 лет и старше. Темп очень высокий, без остановок. По реакции организма на нагрузку и прогон упражнения в спортивной аэробике приравнивается к бегу на 800 м. 80 % нагрузки выполняется в анаэробном режиме и 20 % в аэробном. Без специального развития силовой выносливости спортсмена хватает лишь на две трети упражнения с максимальным напряжением. И это при условии регулярных тренировок три раза в неделю по 2 часа. Упражнение выполняется в анаэробном режиме, мускулам не хватает кислорода. Пульс поднимается выше 180 ударов, доходит до и выше 200 уд./мин, в глазах темнеет, ноги-руки чувствуются чужими, у некоторых происходит потеря в пространстве, спортсмен даже не понимает, дышит он или нет. Спортсмен дорабатывает упражнение автоматически, но, естественно в таком состоянии не приходится говорить о высоком техническом исполнении, а тем более об артистизме. Судьи, конечно, замеча-

ют, что последняя часть упражнения сделана много хуже, чем первая, что спортсмен потерял легкость в движениях, и оценка за выступление снижается.

Используя нашу методику можно поменять время работы при анаэробном и аэробном режимах. Натренировав организм и адаптировав его к нагрузке мы увеличиваем время работы организма при аэробном режиме. Мы можем добиться работы спортсмена на пульсе до 180 ударов. Это даст возможность спортсмену качественно на высоком уровне отработать свою программу, показать техническое мастерство и артистизм не снижая темп.

Мы разработали программу исходя из собственного опыта и на основе опыта российского тренера по общей физической подготовке Грушницкого, который работал с высококвалифицированными спортсменами из различных видов спорта: футболистами, теннисистами, а также с гимнастами из спортивной аэробики.

Программа разработана для спортсменов высокой квалификации, студентов БГУ, входящих в сборную команду УВО, имеющих разряд мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта. Также она применима для более молодых спортсменов и для менее подготовленных. Программа была апробирована на группе спортсменов, занимающихся три раза в неделю по два часа. Испытуемых было 10 человек. Программа рассчитана на один месяц тренировок перед соревнованиями. Показатели пульса снимались за 10 мин сразу после прогона спортивной композиции до начала занятий по разработанной программе и после месяца занятий по данной программе. Чтобы избежать ошибки в измерении пульса, на каждом спортсмене снятие показателей проводилось несколько раз. Сразу выяснилось, что показатели существенно разнятся, поэтому было принято решение разделить спортсменов на три группы исходя из данных ЧСС.

Очень важно развивать физические качества в правильной последовательности. Сначала развивается сила, потом скорость, затем выносливость. По нашей программе первая неделя – развитие силы, вторая неделя – развитие скорости, третья неделя – развитие выносливости, четвертая неделя – это последняя неделя перед соревнованиями и на ней не рекомендуется нагружать спортсмена общей физической подготовкой, необходимо дать ему отдохнуть и восстановиться перед стартом.

Нагрузка давалась спортсменам в конце тренировки на 15–20 мин. Кроме этого, после каждого прогона упражнения спортсмены не должны были останавливаться, а должны были выполнять бег по залу до полного восстановления дыхания. Также в разминку включалось больше беговых и прыжковых упражнений.

В первую неделю на первой тренировке спортсменам предлагались беговые и прыжковые упражнения на скакалке. Выполнялся бег и галоп через скакалку, прыжки на двух и на одной ноге, двойные прыжки, прыжки в группировку через сложенную скакалку, базовые шаги аэробики (прыжок ноги врозь вместе, выпад, подъем колена). Сразу после выполнения мерялся пульс, чтобы следить за тем, как организм испытуемых реагирует на нагрузку. Должна отметить, что первый раз мы продержались 10 мин.

На второй тренировке хорошо использовать бег и прыжки по лестнице. Мы постеснялись использовать лестницу учебного корпуса и выполняли прыжки на и через гимнастическую скамейку, на степах, через подставки под степ-платформы. В этот раз мы продержались 12 мин. Во время этой тренировки было необходимо четко следить за временем выполнения нагрузки и отдыха. Мы выполняли минимум 45 с бега или прыжков и 45 с отдыха между подходами. Так как если отдых сделать короче, то будет развиваться не сила, а силовая выносливость. Пульс мерялся после выполнения прыжков. Результаты пульса были немного ниже, чем на предыдущей тренировке. Мы предположили, что это благодаря фазам отдыха.

На третьей тренировке должны были выполняться высокие прыжки с сильным отталкиванием со стопой на себя в воздухе в течении 10–15 мин. К сожалению, их мы выполнили слишком мало, всего 1 мин и выполняли более для нас доступное и привычное – прыжки на скакалке. Пульс после нагрузки был идентичен пульсу после первой тренировки.

На второй неделе на первой тренировке выполнялись беговые упражнения с тремя видами скорости. Сначала выполняли бег на месте с высоким подниманием бедра спокойно в среднем темпе, затем быстрее и потом – максимально быстро. И так применяли три вида скорости для различного вида бега (сгибая ноги назад, с выносом прямых ног вперед). Далее расставляются конусы на расстоянии 50 сантиметров друг от друга, в нашем случае это были подставки под степ-платформы. Выполняются различные виды бега зигзагом между конусами. Бежать нужно короткими быстрыми шажками. Задания выполнялись в течении 14 мин. Пульс был ниже, чем на предыдущей неделе, и составил от 160 до 170 уд./мин.

На второй тренировке выполнялся бег с высоким подниманием бедра: сначала амплитудно, затем ускорение 15–20 м сразу в наклоне, спина параллельна полу, в нашем случае на длину помоста 12 м. Предлагался старт из различных положений. Также, различные виды бега. Задания выполнялись в течении 15 мин. Пульс был 160–168 уд./мин.

На третьей тренировке выполнялись прыжки на мощность (развивают и скорость, и силу). Выполнялись по 5–6 прыжки из приседа в длину и высоту «лягушки», на одной ноге длинные скачки, прыжки на одной ноге с подтягиванием в воздухе толчковой ноги «кузнечики», обычные прыжки в длину. Перед каждой серией прыжков выполнялась небольшая пробежка для восстановления. Спортсмены продержались 12 мин, силы мышц в нижних конечностях нам не хватило на 15 мин. Пульс был 160–180 уд./мин.

На третьей неделе в разминку включался бег 10 мин. Две минуты обычный, затем по диагонали беговые упражнения с нарастающей скоростью на каждом круге. Предлагался бег в рваном темпе: 10 с ускорений, затем 15 с в среднем темпе. Смысл тут в том, чтобы за бег в среднем темпе спортсмен успевал восстанавливаться до быстрого темпа, чтобы пульс с 200 уд./мин падал до 180 уд./мин.

В конце тренировки также выполнялись беговые упражнения со сменой темпа, с наращиванием скорости, бег на перегонки (для стимулирования спортсменов). Задания выполнялись 13 мин. Показатели пульса были 160–180 уд./мин.

На второй тренировке предлагается полоса препятствий или, как в нашем случае – круговая тренировка. Через 20 м расставляются разные станции с силовыми упражнениями (отжимания, поднимание туловища и другие). Бег выполняется в среднем темпе. Также предлагаются прыжки с одновременным отталкиванием руками и ногами, как животные, эти скачки достаточно сложные и поднимают настроение спортсменам. Задания выполнялись 15 мин при пульсе 160–170 уд./мин.

На третьей тренировке наша программа предлагает бег в гору. Нужно учитывать, если гора крутая – это развитие скорости, если не крутая, то развитие выносливости. У нас по плану развитие выносливости. В гору нужно бежать широким шагом, амплитудно, не с максимальной скоростью. В нашем случае, занятие проходит в спортивном зале, и мы предложили спортсменам бег с резиной, привязанной к шведской стенке и к талии спортсмена. Бежать нужно по 20–30 с, выполнять три подхода. Также выполняли бег с резиной в парах, при котором один спортсмен силой тормозит другого. И предложили круговую тренировку, рассчитанную на 12 мин, при которой по секундомеру 30 с выполняются прыжки на скакалке, 30 с выполняется силовое упражнение. Спортсмены после 6 минут перешли на бег вместо прыжков на скакалке. Выполняли 10 мин вместо 12. Пульс был 160–176 уд./мин.

На четвертой неделе, непосредственно перед соревнованиями, мы предлагаем для восстановления выполнять бег трусцой в воде, по грудь в воду, с наклоном вперед. Этот эффективный метод используется американскими бегунами, бегущими марафон. Упражнение доступное, эффект потрясающий. Наши испытуемые, к сожалению, не опробовали его на себе.

На представленном рисунке мы видим три группы, на которые мы разделили спортсменов в зависимости от их подготовленности и численный состав групп: 3 человека в первой группе, 3 во второй и 4 в третьей. Мы видим ЧСС до занятий по нашей программе, ЧСС после занятий и можем визуальнo оценить изменения, происшедшие в показателях пульса после месяца занятий по разработанной программе.



Рискнок – Оценка значений ЧСС до и после эксперимента

В результате тренировок по предложенной нами программе после выполнения спортивного упражнения пульс у спортсменов стал немного ниже, чем раньше. А это значит, что работа при аэробном режиме стала длиннее, а при анаэробном короче. Организм стал лучше справляться с нагрузкой, выполнять соревновательную композицию стало легче. Следовательно – качество выполнения стало выше и артистизм лучше. Должна отметить, что некоторые спортсмены иногда пропускали тренировку по объективным причинам. Если бы все 10 человек посетили все занятия, то результат был бы еще лучше. Также замечено, что те испытуемые, у которых изначально были худшие показатели, улучшили их более значительно, чем те, у которых изначально они были лучше.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Ю. К. Бабич, С. В. Хожемпо

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: bgufk2015@gmail.com*

В работе исследуются основные аспекты педагогического контроля общей физической подготовки студентов-волейболистов в учебно-тренировочном процессе; разработаны и экспериментально апробированы комплексные контрольно-нормативные тесты для оценки уровня ОФП студентов-волейболистов; доказана эффективность их применения для совершенствования игры в волейбол у студентов.

The paper studies the main aspects of pedagogical control of general physical training of volleyball students in the educational and training process; complex control and normative tests for assessing the level of physical fitness of volleyball students are developed and experimentally tested; the effectiveness of their application for improving volleyball game among students is proved.

Ключевые слова: общая физическая подготовка; волейбол; комплексный контроль; студенческий спорт; контрольный норматив; студенты; здоровье; физические упражнения; образовательный процесс.

Keywords: general physical training; volleyball; complex control; student sport; control standard; students; health; physical exercises; educational process.

Введение. Контроль в физическом воспитании является основным методом получения информации на основании измерения проявления физического качества путем тестирования. Контроль и оценка физической подготовленности обеспечивает обратную связь в процессе формирования физических качеств у студентов и является основным критерием эффективности учебно-тренировочной и специально-образовательной деятельности.

Актуальность данного исследования заключается в том, что анализ состояния вопроса о педагогическом контроле физической подготовленности спортсменов в волейболе выявил ряд недостатков в данной области [4, с. 40]. Исследователями включают в комплекс контрольных испытаний тесты только для отдельных физических качеств, необходимых волейболисту (дифференцированная оценка) при отсутствии комплексности и интегральности, т. е. отсутствия охвата тестов по всем физическим качествам. Для отдельных тестов характерен один существенный недостаток – отсутствие данных об их надежности и метрологическом обосновании. Несмотря на то что в ряде новых публикаций современных исследователей приводятся данные о средствах контроля (прошедших полное метрологическое обоснование) разносторонней (физиче-

ской подготовленности спортсменов в игровых видах спорта), пока не создан полный банк данных контроля физической подготовленности волейболистов всех существующих в настоящее время возрастных и квалификационных групп.

В настоящее время отсутствуют целостные данные о средствах контроля общей физической подготовленности волейболистов (во всяком случае, проведенный нами анализ данных специальной литературы сведений о метрологическом обосновании этих средств не выявил).

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы показал, что комплексный контроль в спортивной подготовке предусматривает совокупность организационных мероприятий, практическую реализацию различных видов контроля, применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки [1, с. 124]. Контроль и оценка позволяют определить степень эффективности применяемых средств и методов, основной предпосылкой при этом является систематическое протоколирование результатов, достигнутых на тренировках, в контрольных испытаниях и соревнованиях.

Основа комплексного контроля – оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Это инструмент управления, позволяющий осуществлять обратные связи между тренером и спортсменами и на этой основе повышать уровень управленческих решений при программировании различных структур тренировочного процесса.

В практике физического воспитания комплексные методы контроля ОФП включают в себя перечень тесно взаимосвязанных методов контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием контрольных нормативов, контрольные и другие соревнования, простейшие функциональные и антропометрические методы (масса тела, рост, измерение ЧСС и др.), определение динамики физической нагрузки и др. [1, с. 131].

Поэтому применение комплексных методов контроля ОФП на учебно-тренировочных занятиях со студентами-волейболистами предполагает оценку результативности общей физической подготовки как базиса, на основе которого осуществляется его совершенствование игры в волейбол с учетом исходного состояния здоровья студента и условий проведения тренировочных занятий. Для этого предлагается использовать специально отобранные и разработанные контрольные тесты, а оценку эффективности, применяемой ОФП волейболистов, проводить путем анализа динамики полученных результатов тестирования.

Педагогический эксперимент был проведен на базе кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета. В экспериментальном исследовании приняло участие 20 студентов Белорусского государственного университета, обучающихся в группе начальной подготовки по волейболу (ГНП – 140) (экспериментальная группа), (спортивный зал, г. Минск, ул. Курчатова, 1). Контингент участников эксперимента был одной возрастной группы (17–22 года). Отбор контрольной группы в количестве 20 человек из числа

студентов факультета социокультурных коммуникаций Белорусского государственного университета, относящихся к основной и подготовительной группам здоровья и посещающих практические занятия по дисциплине «Физическая культура» 2 раза в неделю, осуществлялся по схожим начальным антропометрическим, функциональным и физическим показателям со студентами экспериментальной группы. Изучались документы планирования учебно-тренировочного процесса по волейболу для студентов, тренировочный режим, апробация отдельных тестов. На основании данных научно-методической литературы были отобраны тесты и их модельные характеристики, которые апробировались на практике для комплексного контроля и оценивания уровня физической подготовки студентов-волейболистов.

Проявление двигательных способностей столь многогранны, что оценивать их по какому-либо одному качеству недостаточно. Поэтому при подборе тестовых испытаний был применен комплексный подход, наиболее полно раскрывающий гармоничное развитие физических качеств человека, характера и форм их проявления [2, с. 29]. На практике были разработаны и апробированы комплексные контрольно-нормативные тесты, способные объективно оценить общую физическую подготовленность студентов-волейболистов (таблица 1).

Таблица 1 – Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки студентов-волейболистов

Компонент физической подготовленности и содержание теста	Обоснование выбора теста для студентов-волейболистов
Скорость – Бег 10 м, с высокого старта, с	Оценка быстроты в беговых упражнениях
Сила – Бросок набивного мяча из положения сидя ноги врозь, см	Оценка силового качества применительно к ударным движениям волейболистов (при нападающих ударах и подачах)
Координация (ловкость) – Тест 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию для бега на волейбольной площадке), с	Оценка способности выполнения действий точно, правильно и быстро
Гибкость – Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см	Оценка подвижности суставов (от лучезапястного до голеностопного) для эффективного ведения игры
Общая выносливость – комплексный тест в 4 этапа (повторить трижды), с	Оценка возможностей организма, включающих имитационные действия в защите-нападении (перемещения, подъёмы, прыжки, приседы)

При оценивании развития общей выносливости использовалось комплексное упражнение, состоящее из 4 этапов, повторяющихся трижды:

- прыжки боком через гимнастическую скамейку. Испытуемый становится боком к гимнастической скамейке. По сигналу начинает прыжки боком двумя ногами. Выполняется 10 прыжков;
- из исходного положения «упор лежа» с прямой спиной испытуемый в прыжке приставляет обе ноги к рукам с последующим выпрямлением ног и возврату к исходному положению. Выполняется 10 повторений;
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым

углом, руки скрестно перед грудью, кисти обхватывают середину анатомического плеча. Тестируемый поднимает туловище, локтями касается колен. После этого опускается в исходное положение до касания лопатками пола. Выполняется 10 повторений;

- приседания с выпрыгиванием. Из исходного положения (ноги на ширине плеч, ступни расставлены немного в стороны, спина прямая, руки скрещиваются на груди, взгляд направлен вперед) выполняется глубокое приседание, сохраняя спину прямой и не округляя область крестца. Далее выпрыгивание вверх с выпрямлением ног, затем опуститься максимально низко. Выполняется 10 повторений. Дополнительное оборудование для упражнения не требуется.

Фиксируется время прохождения всех 4 этапов, выполненных трижды.

Результаты исследования. Анализ результатов исследования показал положительную динамику всех численных показателей (X_{cp}), как у студентов-волейболистов ЭГ, так и у студентов КГ. Следовательно, возможности физических упражнений в укреплении здоровья, повышении общей физической подготовки очень велики. У волейболистов экспериментальной группы во всех показателях контрольных тестов наблюдаются статистически значимые изменения величин ($p < 0,05$), что говорит об эффективности учебно-тренировочного процесса, достаточном уровне физической подготовленности, в том числе и ОФП студентов-волейболистов.

Однако прием контрольных нормативов у КГ студентов не дал достоверных различий (кроме броска набивного мяча). Комплексный контрольный тест на выносливость не смогли выполнить до конца 3 студента из КГ (это 15 %) от общего количества человек. Аэробные возможности у данного контингента студентов оказались на очень низком уровне (таблица 2) [5].

Таблица 2 – Количественные значения комплексных контрольно-нормативных тестов

Содержание теста	КГ (осенний семестр) (декабрь 2023 г.)	КГ (весенний семестр) (май 2024 г.)	Достоверность различий	ЭГ (осенний семестр) (декабрь 2023 г.)	ЭГ (весенний семестр) (май 2024 г.)	Достоверность различий
Бег 10 м, с высоко-го старта, с	$2,80 \pm 0,09$	$2,47 \pm 0,10$	$P \geq 0,05$	$2,56 \pm 0,09$	$2,24 \pm 0,05$	$P \leq 0,05$
Бросок набивного мяча сидя, ноги врозь, см	$400,2 \pm 5,02$	$438,3 \pm 5,6$	$P < 0,05$	$415,4 \pm 4,5$	$487,02 \pm 5,04$	$P < 0,05$
Тест 9-3-6-3-9, с	$10,12 \pm 0,46$	$9,45 \pm 0,54$	$P \geq 0,05$	$10,01 \pm 0,32$	$9,05 \pm 0,41$	$P < 0,05$
Наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, см	$12,60 \pm 1,16$	$15,35 \pm 1,32$	$P > 0,05$	$13,55 \pm 1,11$	$17,15 \pm 1,12$	$P < 0,05$
Комплексный тест (в 3 этапа), с	$320,9 \pm 10,0$	$289,3 \pm 6,3$	$P \geq 0,05$	$313,9 \pm 10,1$	$247,5 \pm 7,5$	$P < 0,05$

Для дифференцированной оценки результатов тестирования по пятибалльной системе нормативов использовалась пятибалльная параметрическая градация норм [3, с. 52].

Вывод итоговой оценки, согласно спортивной метрологии, по всему комплексу тестов осуществлялся с помощью суммирования оценки по отдельным тестам, входящим в батарею тестов, разделенным на количество тестов (взвешенная итоговая оценка по комплексу тестов).

Количественные значения комплексных контрольно-нормативных тестов, результаты оценки расчета сопоставимых норм в процентном выражении, а также дифференцированная оценка результатов тестирования представлены в таблице 3 [5].

Таблица 3 – Количественные значения ($X_{cp} \pm m$) комплексных контрольно-нормативных тестов

Дифференцированная оценка результатов Тестирования					Оценка нормы		Процент результатов расчета сопоставимых норм в конце исследования, %									
Бег 10 м, с	Бросок набивного мяча сидя, см	Тест 9-3-6-3-9, с	Наклон туловища вперед из положения стоя, см	Комплексный тест, с	Словесная (уровень)	В баллах	КГ					ЭГ				
							Бег 10 м	Бросок набивного мяча сидя	Тест 9-3-6-3-9	Наклон туловища вперед из положения стоя	Комплексный тест	Бег 10 м	Бросок набивного мяча сидя	Тест 9-3-6-3-9	Наклон туловища вперед из положения стоя	Комплексный тест
1.90-2.10	00-530	7.0-7.9	20.1-23.0	190-225	Очень высокий	5	--	5	5	15	--	15	10	10	25	15
2.11-2.30	70-499	8.0-8.9	17.1-20.0	226-245	Высокий	4	15	25	10	25	10	20	35	20	30	15
2.31-2.50	40-469	9.0-9.9	14.0-17.0	246-265	Средний	3	40	35	50	45	35	50	45	55	30	55
2.51-3.10	10-439	10.0-10.9	11.0-13.9	266-295	Низкий	2	30	25	15	10	40	10	10	10	10	10
3.11-3.20	30-409	11.0-12.0	8.0-10.9	296-320	Очень низкий	0	15	10	10	5	15	5	--	5	5	5

Анализ итоговой комплексной оценки результатов исследования показал, что у большинства студентов контрольной группы показатели общей физической подготовки находятся на «среднем» и «низком» уровнях; а показатели ОФП экспериментальной группы студентов-волейболистов находятся на среднем и высоком уровнях. Все вышеизложенное является анализом средних значений показателей студентов и дает общее представление и характеристику изучаемых показателей общей физической подготовки студентов, что позволяет внести определенные коррективы в учебно-тренировочные и физкультурные занятия.

Результаты исследования позволяют более целенаправленно дозировать объем и интенсивность физических нагрузок и более эффективно влиять на физическую подготовленность студентов. Так, для студентов контрольной группы необходимо в физической подготовке сделать акцент на развитие скоростных качеств, а в экспериментальной группе – на развитие координации. И в обеих

группах необходимо на более высоком уровне развивать и совершенствовать **общую выносливость**, как один из основных критериев способности поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Выводы. Экспериментальное обоснование эффективности реализации комплексных методов контроля общей физической подготовки студентов в учебно-тренировочном процессе по волейболу на основе показателей контрольно-нормативных тестов позволили определить условия для эффективного развития общей физической подготовки как базиса совершенствования физических качеств студентов и уровня здоровья в целом.

Проведение учебно-тренировочного процесса по волейболу с применением комплексного контроля способствовало изучению целесообразности и эффективности коррекций, внесенных в содержание тренировочного процесса волейболистов (т. е. сделать акцент на совершенствование одного из физических качеств, оценка контроля которого получила наименьший балл); подбор физических упражнений для студентов-волейболистов, максимально подходящий по возрасту и антропометрическим данным. Таким образом, контрольные нормативы, отобранные для студентов-волейболистов, позволили определить направленность учебно-тренировочного процесса и тем самым повысить эффективность тренировочной работы.

Анализ показателей тестирования выявил положительную динамику в нормативно-контрольных тестах по определению уровня ОФП среди волейболистов. И как результат – в соревновательной деятельности в рамках круглогодичной Спартакиады среди факультетов БГУ в сезоне 2023/2024 учебного года игроки команды в женском волейболе (команда от факультета социокультурных коммуникаций) заняла 4-е место. Увеличилось число побед волейболистов (ГНП-140) в товарищеских матчах с другими командами факультетов (БИО, ФПМиИ, ФРФиКТ, ИСТ и др.). Некоторые студенты, показавшие наивысшие баллы в оценке контрольно-нормативных тестов, были отобраны в сборную (женскую) команду БГУ по волейболу, где отлично проявили себя в игре в волейбол.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Махов, С. Ю. Комплексный контроль в управлении тренировочным процессом / С. Ю. Махов // Наука-2020. – 2020. – № 6 (42). – С. 124–133.
2. Ахмеров, Э. К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу : метод. рекомендации / Э. К. Ахмеров, И. А. Ширяев. – Минск : БГУ, 2005. – 32 с.
3. Курс лекций по спортивной метрологии : учеб.-метод. пособие / сост. О. С. Красникова. – Нижневартовск : НВГУ, 2013. – 92 с.
4. Бабич, Ю. К. Эффективность применения игровых видов спорта на занятиях студентов по физической культуре / Ю. К. Бабич, И. Н. Юрченя // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы Междунар. науч.-практ. онлайн-конф. – Минск : БГУ, 2021 – С. 39–43.
5. Бабич, Ю. К. Педагогические условия реализации комплексных методов контроля общефизической подготовки студентов в учебно-тренировочном процессе по волейболу : магистерская диссертация / Ю. К. Бабич; БГУ, кафедра педагогики и проблем развития образования; науч. рук. – Садовникова В. В. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/316309>. – Дата доступа: 30.11.2024.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

М. Ю. Бобров, Е. А. Конончук

*Камчатский государственный технический университет,
г. Петропавловск-Камчатский, Российская Федерация
e-mail: egorkononchuk@yandex.ru*

Силовые виды спорта, такие как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и бодибилдинг, представляют собой не только сферу физической активности, но и сложную систему, требующую комплексного подхода к тренировочному процессу и поддержанию здоровья атлетов. В условиях увеличивающихся физических нагрузок и конкуренции важность медико-биологического сопровождения становится все более очевидной. Оно охватывает множество аспектов: от оценки здоровья спортсмена до их психологической поддержки.

Strength sports such as weightlifting, powerlifting and bodybuilding are not only a field of physical activity, but also a complex system that requires an integrated approach to the training process and maintaining the health of athletes. In conditions of increasing physical exertion and competition, the importance of medical and biological support is becoming more and more obvious. It covers many aspects, from assessing an athlete's health to their psychological support.

Ключевые слова: Медико-биологическая реабилитация; питание спортсменов; физические нагрузки; восстановление после тренировок; профилактика травм.

Keywords: Biomedical rehabilitation; nutrition of athletes; physical activity; recovery after training; injury prevention.

Важность темы связана с охраной самочувствия спортсменов при перенапряжениях, высоких физических нагрузках, связанных с оптимизацией запасных потенциалов многофункциональных систем организма атлетов и разработкой методов медицинского контроля его состояния.

Основная задача данной работы изучить и найти актуальные подходы в медико-биологическом сопровождении атлетов в силовых видах спорта, разработать рекомендации по оптимизации данного алгоритма для улучшения спортивных показателей и минимизации рисков для здоровья спортсменов.

В ходе написания статьи использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературы по теме исследования.
2. Изучение и анализ существующих методов медико-биологического сопровождения спортсменов.
3. Оценка влияния различных факторов на здоровье и работоспособность спортсменов.

В ходе изыскания и разбора нынешних подходов к медико-биологическому сопровождению спортсменов составлены актуальные рекомендации улучшения результатов спортсменов и их физическому и психологическому здоровью.

Разработка персонализированных тренировочных программ для спортсменов – ход создания персонального плана тренировок, который предусматривает специфику атлета, его цели, уровень физической подготовки и предпочтения. Подобный подход позволяет добиться наилучших итогов и избежать вероятных травм.

Ключевые этапы разработки персонализированных тренировочных программ включают: установление целей спортсмена: набор мускульной массы, снижение веса, увеличение выносливости или развитие силы.

Анализ нынешней степени физической подготовки: установление предельного пульса, оценка выносливости и силы.

Анализ предпочтений спортсмена: выбор типа тренировок (силовые, кардио, смешанные), предпочтительное время тренировок и другие факторы.

Создание индивидуальной программы: учет целей, уровня подготовки и предпочтений спортсмена, а также разработка плана питания.

Постоянное наблюдение и корректировка программы: наблюдение прогресса, введение изменений при необходимости.

Учет амбиций спортсмена – значительный момент для поддержания высочайшей спортивной мотивации и достижения высших результатов. Для того чтобы конкретно устанавливать цели, нужно руководствоваться предоставленными принципами:

Определить приоритеты спортсмена: решить, что для него важнее – сила, скорость, выносливость или гибкость [1].

Необходимо формулировать цели просто: они должны быть точными, реальными, достижимыми, подходящими и ограниченными по времени.

Разделять нужно цели на небольшие шаги: распределить их – на месяцы, недели и дни для поддержания мотивации.

Регулярно анализировать тренировочный прогресс: систематически делать оценку результатов спортсмена и делать выводы.

Создать мотивацию: задавать атлету установку и награду, которую он обретет, когда достигнет цели.

Атлет должен быть гибким в отношении меняющихся условий, но не следует изменять ход тренировок, только в случае необходимости.

Руководствуясь данными принципами, вы сможете правильно формулировать цели, мотивировать к занятиям спортом и добиваться высоких результатов.

При этом необходимо делать регулярно разбор мощных и слабых сторон спортсмена – анализ оценки его способностей и потенциала, сделанный при исследовании личных качеств и возможностей спортсмена.

Такой анализ помогает выявить предпочтительные качества атлета, которые можно улучшать и использовать для достижения успеха, а также увидеть слабые стороны, над которыми необходимо работать.

К наиболее важным качествам спортсмена относятся физические, такие как сила, выносливость, ловкость и координация движений. Вместе с тем немаловажную роль играют психологические качества, такие как мотивация, уверенность в себе, стрессоустойчивость и способность к самоконтролю.

При анализе важных сторон спортсмена необходимо обратить внимание на его врожденные задатки, успехи в прошлом и нынешнее состояние здоровья. Необходимо понимать его предпочтения и исполнительность, чтобы использовать в тренировочном процессе и в период соревнований.

Слабые стороны спортсмена могут быть обусловлены физическими недостатками, травмами или болезнями. Вдобавок к этому перечню можно отнести психологические проблемы, такие как невысокая самооценка, боязнь провала или неуверенность в своих силах.

При анализе слабых сторон спортсмена следует определить факторы их возникновения, разработать стратегию устранения или минимизации их влияния на спортивные результаты. Здесь следует подчеркнуть несколько важных аспектов: работа с тренером, психологом и собственно работа спортсмена над своими недостатками.

Важно помнить, что анализ персональных достоинств спортсмена – это обязательный критерий, который должен проводиться регулярно. Только таким образом можно добиться высшей производительности в процессе подготовки атлета в целях достижения успеха.

Значение медицины в жизни спортсмена неоспоримо. Использование медицинских технологий способствует улучшению физической формы, восстановлению, профилактике и излечению травм.

Широко обсуждаемо применение медицинских препаратов, повышающих работоспособность спортсменов, например, анаболических стероидов, гормонов роста и веществ, которые способствуют улучшению физических показателей в целом и выносливости в частности.

Также известно использование веществ для восполнения потенциального пищевого дефицита – биологически активных добавок (БАДов).

К средствам восстановления относятся также массаж, криотерапия, физиотерапия и др.

Следует рассмотреть еще один важный аспект – это профилактика и устранение травм с помощью ортопедических изделий, тейпов, бинтов и иных средств.

Тем не менее использование медицинской помощи в подготовке спортсменов нуждается в строгом контроле с соблюдением законодательных норм, поскольку неправильное применение медицинских препаратов и способов лечения и восстановления может подвергнуть спортсмена к неблагоприятным последствиям и тяжелому состоянию его здоровья.

Реабилитация и рацион спортсмена играют важную роль в поддержании здоровья и отдыха после тренировок и соревнований, а также в целях повышения профессиональных результатов.

Спортсменам необходимо определенное количество часов сна для полноценной работы организма. Семь-восемь часов сна в сутки атлету более чем достаточно для восстановления.

Правильное питание: рацион необходим быть сбалансированным и обеспечивать организм всеми нужными веществами, витаминами и минералами. В пище должны присутствовать следующие вещества: жиры, углеводы, белки и т. д.

Белки – главный источник роста и регенерации мышц. Они содержатся в рыбе и мясе, также в яйцах и бобовых.

Углеводы считаются главнейшим источником энергии и сил для нашего организма. Они содержатся в фруктах и овощах, также в крупах.

Жиры занимают также ключевое место в функционировании нашего тела. Они содержатся в орехах и жирной рыбе.

Витамины и минералы участвуют во многих процессах организма, следовательно их недостаток может негативно повлиять и вызвать проблемы со здоровьем. Они содержатся в свежих плодах, овощах и в БАДах.

Питьевой режим: В жизни спортсмена должно присутствовать обилие воды. Рекомендовано употреблять жидкость в исходном виде или спортивные напитки, в которых содержатся электролиты.

Дробление приема пищи: нужно делить еду на протяжении дня таким образом, чтобы насытить организм энергией и питательными элементами на весь день. Следует питаться каждые 2–3 часа небольшими порциями.

Удержание веса: спортсмены обязаны следить за своим весом и стремиться к оптимальному соотношению мышечной массы к жиру. Лишний вес отрицательно сказывается на производительности и здоровье атлета.

В некоторых ситуациях спортсменам может понадобиться специальное питание, например, алейроновые коктейли, гейнеры или креатин. Но самое главное – перед употреблением данных добавок в рацион питания необходимо проконсультироваться с врачом.

Соблюдение здорового образа жизни приведет к улучшению результатов спортсмена, а также благоприятно сказываться на его личной жизни.

Особое место в подготовке должно занимать психологическое обеспечение спортсмена, потому что оно является одним из важных аспектов, влияющим на результаты и здоровье спортсмена. Основой для создания здоровой психики атлета является постановка реальных целей. Данный фактор поможет спортсмену в самореализации себя и не приведет атлета к выгоранию [3].

Спортсмен обязан знать чего он хочет добиться от своей профессиональной деятельности в спорте, для этого ему необходимо научиться рассчитывать свои силы и возможности, правильно планировать свой рабочий день и т. д.

Важнейшим качеством является также позитивное мышление атлета. Данный фактор заключается в развитии положительного диалога с самим собой. Важное место в психическом здоровье спортсмена занимает социальная помощь спортсмена. Она заключается в создании должного окружения, связи с тренером, командой, родными и друзьями. Это способствует обеспечению психологической устойчивости и мотивации спортсмена. В наше время немаловажным сопетствующим фактором является стресс, который влечет негативные последствия, такие как выгорание, ухудшение спортивных достижений и в конечном итоге приводит к завершению карьеры. Поэтому важно уметь контролировать это состояние. На помощь могут прийти различные релаксирующие и успокаивающие методики. В критических случаях не помешает поход к психологу с данным недугом [4].

Только гармоничное сочетание всех этих компонентов может обеспечить не только высокие спортивные достижения, но и общее благополучие человека, что в конечном итоге формирует устойчивую и продуктивную карьеру в жизни и в спортивной сфере. Постепенно, по мере углубления исследований медико-биологическое сопровождение продолжает развиваться, подстраиваясь под новые вызовы и достижения в области спортивной науки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Медико-биологическое и медицинское обеспечение спорта высших достижений ; под ред. В. В. Уйба, Ю. В. Мирошниковой, А. С. Самойлова. – Тула : Аквариус, 2014. – 608 с.
2. Павлов, С. Е. Основы медико-биологического обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов / С. Е. Павлов, А. Н. Разумов, Т. Н. Павлова. – М. : ОнтоПринт, 2018. – 340 с.
3. Курашвили, В. А. Психологическая подготовка спортсменов // Инновационные технологии : метод. пособие. – М. : ЦСТ Москомспорта, 2011. – 114 с.
4. Спортивная медицина и лечебная физкультура»; под ред. А. С. Чугуров. – Новосибирск, 2015. – 125 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ

Ю. С. Боярина, А. А. Цагельникова

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: boyarinay@mail.ru

В статье рассматривается важность психологической подготовки, факторы, влияющие на личность и поведение спортсмена в процессе занятий спортом, определен уровень психологической подготовленности студентов-бадминтонистов. От способности формировать адекватное соревновательной ситуации психическое состояние напрямую зависит конечный результат выступления в спортивных соревнованиях.

The article examines the importance of psychological training, factors influencing the personality and behavior of an athlete in the process of playing sports, and determines the level of psychological preparedness of badminton students. The final result of performance in sports competitions directly depends on the ability to form a mental state adequate to a competitive situation.

Ключевые слова: бадминтон; студенты-бадминтонисты; спортсмены; психологическая подготовка; спортивные соревнования; педагогический эксперимент; психические состояния; саморегуляция; психологическая подготовленность.

Keywords: badminton; badminton students; athletes; psychological training; sports competitions; pedagogical experiment; mental states; self-regulation; psychological preparedness.

Введение. Спортивная подготовка спортсменов разнообразна. Она состоит из физической, технической, тактической и психологической. Как показывает анализ литературных источников, достижения в спорте, а в частности в бадминтоне, обусловлены, главным образом, уровнем развития двигательных качеств, морфофункциональных и психофизиологических особенностей спортсменов. Спортивная деятельность, как правило, протекает в условиях значительной эмоциональной напряженности, обусловленной ответственностью спортивных задач, недостатком полезной информации, дефицитом времени, фактором неожиданности, большими физическими и психическими напряжениями. Возникновение неблагоприятных психических состояний, вызванных экстремальными условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и регуляции, а также воспитания психических свойств личности, способствующих высокой психической устойчивости.

Бадминтон – игра, которая сочетает в себе большое количество разнообразных технических элементов и требует от спортсмена проявления не только физических качеств, но также высокой концентрации внимания, быстроты реакции и оперативного мышления, игровой интуиции и твердой воли. Проблема психологической подготовленности в бадминтоне требует дальнейшего изучения, и связано это с увеличивающейся потребностью спортсменов различных категорий в стабилизации результатов [1, 3].

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и надежного выступления в них. Более кратко – это формирование спортивного характера. Психологическая подготовка должна осуществляться в ходе спортивной тренировки. Психологическая подготовка предусматривает: формирование психической готовности спортсмена; умений управлять своими действиями, правильно сочетать периоды напряженной двигательной активности и расслабления; умения распределения сил, мобилизации всех своих возможностей.

По своей структуре психическая готовность – сложное психическое состояние, которое обуславливает оптимально интенсивное протекание познавательных, эмоциональных и волевых процессов и представляет собой наряду с высокой тренированностью состояние спортивной формы.

С каждым годом бадминтон приобретает все большую популярность и распространение среди студентов в учреждениях высшего образования. Этот вид спорта не только способ укрепления здоровья, он способствует воспитанию физических качеств, помогает развивать психологическую устойчивость и выдержку, уверенность, внимание, память, логику. Можно с уверенностью сказать, что бадминтон способствует всестороннему гармоничному развитию личности [2].

Цель исследования – изучение особенностей психологической подготовки студентов-бадминтонистов.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: синтез и анализ литературных источников, метод тестирования, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Для изучения психологической подготовленности студентов, занимающихся бадминтоном, мы использовали методику, разработанную С. М. Гордоном и Л. Т. Ямпольским. В исследовании приняли участие 20 студентов-бадминтонистов разной спортивной квалификации (8 студентов – 2 спортивный разряд, 12 студентов – 1 спортивный разряд), которые обучаются в учреждениях высшего образования г. Минска. Им был предложен опросник, который состоял из 35 вопросов и предназначен для описания трех факторов (сторон) психологической подготовленности: устойчивость к стресс-факторам соревнований (фрустрационная толерантность); умение контролировать и управлять психическим состоянием и поведением (самоконтроль); способности к мобилизации и активизации деятельности (волевая активность). Результаты тестирования оценивались по трем шкалам: от «очень низкая» до «очень высокая» [4].

Ключ опросника: устойчивость к стресс-факторам соревнований ответ «Да» – 2, 15, 16, 21, 26. Ответ «Нет» – 4, 7, 11, 13, 22, 25, 27, 29, 30, 35. Самоконтроль ответ «Да» – 1, 6, 9, 23, 28, 32, 33. «Нет» – 34. Волевая активность ответ «Да» – 8, 10, 12, 14, 18, 19, 21, 31. «Нет» – 3, 5, 17, 20. Согласно ключу, подсчитывается сумма по каждому фактору. При этом за каждый ответ, совпадающий с ключом, начисляется 2 балла, а за ответ «Не знаю» – 1 балл.

Опросник «Психологическая подготовленность бадминтониста» состоял из 35 вопросов. Студентам-бадминтонистам было предложено ответить на вопросы, выбрав один из вариантов ответа:

- а) да;
- б) не знаю, не уверен или не могу ответить;
- в) нет.

Отвечать на вопросы необходимо было следующим образом: вначале прочитать вопрос; выбрать один из трех вариантов ответа; отметить на бланке для ответов против номера вопроса соответствующую букву. Мы рекомендовали, отвечая на вопросы, стараться как можно реже выбирать ответ «б», помнить, что это фактический отказ от ответа. Отвечать искренне. Не надо стараться произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. Сумма баллов по каждому фактору переводится в пятибалльную шкалу оценок, которая представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка факторов психологической подготовленности

Сумма баллов по отдельным факторам			
Устойчивость к стресс-факторам соревнований	Самоконтроль	Волевая активность	Оценка в баллах
0-12	0-2	0-10	1
13-18	3-4	11-16	2
19-21	5-7	17-20	3
22-25	8-11	21-22	4
26-30	12-16	23-24	5

Педагогический эксперимент длился семь месяцев и включал в себя предложенную нами методику управления психическим состоянием бадминтониста между розыгрышами очков в партии. В этой ситуации спортсмены остаются наедине с собой, и даже совсем неопытные спортсмены лишены возможности получить совет тренера, поэтому были подобраны средства спортивной тренировки, которые воздействовали на сферы индивидуальности личности студентов-бадминтонистов.

Между розыгрышами очков проходит около 10–15 с. За это время бадминтонисту предлагалось пройти 4 стадии саморегуляции, которые способствуют нормализации его психического состояния и мобилизуют на продолжение борьбы в партии.

Первая стадия – создание положительных реакций, длится примерно 3–5 с, спортсмен поворачивается спиной к противнику, поднимает голову, чтобы создать впечатление уверенности, опускает глаза, чтобы дать отдохнуть зрительным нервам, расслабляет мышцы игровой руки (в ходе этой стадии можно позволить себе похлопать противнику, если он удачно выиграл розыгрыш, создавая впечатление уверенности и присутствия духа).

Вторая стадия – расслабление, длится 5–8 с (корректируется силой утомления), прогулка вдоль площадки, стабилизирующее дыхание, расслабление, легкие наклоны, потягивание, перебирание струн ракетки (но даже при полном расслаблении не должно создаваться впечатление слабости).

Третья стадия – подготовка, длится 3–5 с и начинается при приближении к линии подачи, на лице выражение уверенности, смотреть на противника только с позиции силы, глаза начинают прицеливаться. Весь облик демонстрирует: «Я готов к победе». Цель этой стадии программирование будущих действий, произносится вслух счет, происходит осознание игровой ситуации.

Четвертая стадия – ритуальные действия, длится до 5 с. Это набивание вола перед подачей или движения ногами перед приемом подачи. Все мышцы готовятся к бою, в голове точный план действий, жесткий взгляд. Состояние агрессивности.

Педагогические наблюдения показали, что для студентов-бадминтонистов, принявших участие в педагогическом эксперименте, характерным является суетливое нервное поведение между розыгрышами очков в партии. Как правило, они спешат перейти к розыгрышу следующего очка, не используют отведенное для отдыха время, подходят к месту подачи (приема подачи) не помня счета и даже не переводя дыхания.

Обучение приемам саморегуляции проводилось на спортивных тренировках совместно с личными тренерами, а затем продолжалось в ходе тренировочных игр на счет. Работа вызвала интерес и понимание со стороны студентов-бадминтонистов и уже в первых матчах проявились положительные результаты. После закрепления навыков в ходе тренировочных матчей спортсмены стали уверенно использовать их в спортивных соревнованиях.

Воздействие на сферы индивидуальности личности студентов-бадминтонистов осуществлялось через подбор средств спортивной тренировки, они представлены в таблице 2 и включение их в основную часть учебно-тренировочного занятия.

Таблица 2 – Эффективные средства для развития сфер индивидуальности студентов-бадминтонистов

Сфера	Упражнения
Волевая	Самостоятельная разминка; учебно-тренировочная игра с равным по силам соперником; учебно-тренировочная игра, где основной задачей является увеличение до максимума количество атак; захват инициативы; игра на сетке; мини-соревнования внутри группы; ОФП; кросс
Эмоциональная	Подвижные и спортивные игры; игра на счет с разными соперниками; проведение мини-соревнований с присутствием зрителей; игра по ориентирам (поразить цель или ориентир, расположенный в различных частях площадки)
Мотивационная	Подвижные и спортивные игры; игра на счет, игра на счет с форой; контрольные испытания (ОФП, СФП); мини-соревнования; игра с ориентиром (цель – поразить мишень, выполняя различные удары; ориентир может быть расположен в любой части площадки)
Экзистенциальная	Подвижные игры и спортивные игры; игра на счет с различными соперниками; проведение мини-соревнований

Интеллектуальная	Тренировка с противником-левшой, игра на счет с различными соперниками, проведение игр на счет, приближенных к спортивным соревнованиям; подвижные и спортивные игры
Саморегуляции	Идеомоторная тренировка; ментальный тренинг; психорегулирующая тренировка
Предметно-практическая	Отработка техники ударов, подачи; отработка тактических приемов; учебно-тренировочная игра; проведение мини-соревнований; спортивные и подвижные игры

Результаты исследования. В начале и в конце педагогического эксперимента со студентами-бадминтонистами было проведено психологическое тестирование, результаты которого представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Психологическая подготовленность студентов-бадминтонистов до и после педагогического эксперимента (x + Q)

Факторы	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий
Устойчивость к стресс-факторам соревнований	19,7	26,6	$P < 0,05$
Самоконтроль	6,8	12,9	$P < 0,05$
Волевая активность	19,3	22,7	$P < 0,05$

По сумме набранных баллов можно определить класс и степень развития каждого качества (устойчивость к стресс-факторам соревнований, самоконтроль, волевая активность).

Проанализировав результаты, мы определили, что в начале нашего эксперимента уровень устойчивости к стресс-факторам соревнований был средний, а на конец эксперимента более значимый результат, прирост оказался в 6,9 раза. Что свидетельствует о спокойствии, уравновешенности, уверенности в себе и в своих силах.

Студенты-бадминтонисты хорошо стали переносить высокие нагрузки, охотно участвовать в спортивных соревнованиях, перестали падать духом при временных неудачах и неожиданных поражениях. Однако было замечено, что спортсменам с более низкой спортивной квалификацией (2 спортивный разряд) не хватает критического отношения к своим поступкам и недостаткам, они не склонны еще к самоанализу, плохо понимают истинные мотивы своих поступков. Активно не стремятся к изменению своего поведения и характера.

Шкала самоконтроля предназначена для измерения степени овладения приемами саморегуляции и самоконтроля. По результатам тестирования мы отметили, что в начале эксперимента оценки были ниже среднего. Такие результаты отражают невысокую тактическую подготовленность спортсмена, разбросанность поведения. Спортсмены с такими оценками по шкале «самоконтроль», не умеют сосредоточиться, составить хорошо продуманный план поведения часто характерны предстартовая несобранность и неупорядочен-

ность. В конце эксперимента показатели увеличились до высоких. Это было заметно в собранности, организованности, целенаправленности поведения. Спортсмены стали хорошо осознавать свои цели, продумывать способы их достижения, действовать планомерно и упорядоченно. Результат вырос в 6,1 раз.

Шкала волевой активности предназначена для измерения степени волевой активности спортсмена. Проанализировав результаты тестирования, мы отнесли их к среднему классу. Студенты-бадминтонисты старались избежать рискованных ситуаций, уклонялись от личной ответственности. При необходимости самостоятельно принять решение колебались. К концу педагогического эксперимента, результаты можно отнести к более высокому классу по этой шкале. Спортсмены стали более смелые, решительные, уверенные. Стали хорошо чувствовать себя в условиях спортивных соревнований, не бояться ответственности. Результат вырос в 3,4 раза.

Таким образом, подобранные нами средства воздействия на сферы индивидуальности личности спортсменов-бадминтонистов и разработанные рекомендации тренеру, игрокам и родителям к концу педагогического эксперимента показали высокий результат. Это говорит о том, что на психологическое состояние спортсменов, у которых нет возможности заниматься с психологом, тренер и родители могут оказывать положительное влияние на спортивный результат.

Выводы. Психологические особенности игры в бадминтон, зависят от объективных условий самой игры, а также от индивидуальных особенностей ее участников. Основные психологические свойства, необходимые успешным бадминтонистам: сильная и действенная мотивация, высокая концентрация внимания, умение контролировать свои эмоции и мысли, хорошая волевая подготовленность.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность бадминтониста к спортивному соревнованию. Уверенность в своих силах, способность управлять своими эмоциями, умение выступать на индивидуально максимальном уровне в условиях высокой напряженности, умение правильно настраиваться на матч, высокий уровень концентрации, способность делать выводы после каждого матча, умение правильно реагировать на ошибки – все это компоненты психологической подготовленности бадминтонистов, которые обеспечивают успешность в соревновательной деятельности.

Используя опросник «Психологическая подготовленность спортсмена», выявили, что уровень психологической подготовленности у студентов-бадминтонистов в начале педагогического эксперимента можно отнести к среднему, а то и низкому. К концу эксперимента по всем показателям психологической подготовленности (устойчивость к стресс-факторам соревнований, самоконтроль и волевая активность) спортсмены показали высокие результаты. Что говорит о правильности подобранной нами методики.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон: учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и доп. – М. : Советский спорт, 2011 – 248 с.
2. Белова, Е. Д. Психология спорта – спорту высших достижений : пособие / Е. Д. Белова, Г. В. Ложкин. – Минск : БГУФК, 2009. –130 с.
3. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2007. –583 с.
4. Марищук, Л. В. Психология спорта : учеб. пособие / Л. В. Марищук.- Минск : БГУФК, 2006. – 147 с.

ПРОПУСКНАЯ СПОСОБНОСТЬ МОЗГА СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛИСТОК В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н. А. Бузляков, В. Б. Казакевич, В. С. Якушевич

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: yakushevichnika@gmail.com*

В данной статье рассматривается пропускная способность мозга студенток БГУ различных факультетов без профессиональной физической подготовки, играющих в баскетбол на любительском уровне. Анализ показателей до игры и во время игры дает объективную информацию о процессах адаптации, происходящих в организме среднестатистического человека, не имеющего отношения к профессиональной спортивной деятельности.

This article considers the brain capacity of BSU students from different faculties without professional physical training, playing basketball at amateur level. Analysis of the indicators before and during the game gives objective information about the adaptation processes taking place in the body of the average person, unrelated to professional sports activities.

Ключевые слова: пропускная способность мозга; тест Ландольта; студентки; баскетбол; психофизиологическая адаптация.

Keywords: brain capacity; Landolt test; students; basketball; psychophysiological adaptation.

Введение

В игровых видах спорта большое значение имеют процессы восприятия и переработки информации. Успешность действий спортсмена определяется не только качеством работы его кардио-респираторной и мышечной систем, но и скоростью протекания нервных процессов.

Эффективность этих процессов зависит от пропускной способности мозга (синоним – умственная работоспособность), которая оценивается количеством переработанной информации в единицу времени (бит/с). Существуют значительные различия в пропускной способности мозга у квалифицированных спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Например, пропускная способность мозга баскетболистов составляет 1,66–2,14 бит/с, а гандболистов – 2,33–3,01 бит/с [1].

Для нетренированных людей (по данным разных авторов) оптимальное число предъявляемой информации – 2 бита в 1 с, при этом наблюдается наибольшая скорость ее переработки и наиболее длительное сохранение умственной работоспособности на высоком уровне.

Цель исследования

Оценить уровень пропускной способности мозга студенток, играющих в баскетбол за университетскую команду. Сравнить показатели девушек разного возраста. Сравнить показатели обычных студенток с показателями профессиональных спортсменок молодежных команд Республики Беларуси.

В тестировании приняли участие 20 девушек возрастом от 17 до 20 лет, играющие в баскетбол два раза в неделю. Для оценки пропускной способности мозга использовалась проба «кольца Ландольта». Перед началом тренировки в состоянии покоя испытуемым выдавался бланк и задание. Задание состояло в том, чтобы, просматривая строки слева направо в течение трех минут, вычеркнуть как можно больше колец с определенным разрывом из восьми вариантов. По истечению трех минут необходимо было поставить вертикальную черту в месте, где был завершён просмотр. Затем во время игры девушек поочередно вызывали и давали задание вычеркнуть кольца с другим разрывом по схеме, приведенной выше. При проверке результатов помечаются кольца, которые были выделены неверно или пропущены. Анализ данных проводился в программном обеспечении Microsoft Excel по формуле: $C = (Q * 0,5436 - N * 2,807) / T$, где C – пропускная способность мозга (бит/с), Q – общее количество просмотренных колец, N – число пропущенных и неправильно вычеркнутых колец, T – время выполнения теста (180 с).

Результаты исследования и обсуждение

Полученные результаты позволили провести сравнение показателей пропускной способности мозга в покое и во время игры. Значение в состоянии покоя составило $1,651 \pm 0,094$ (бит/с), в то время как во время игры оно увеличилось и оставило $1,7 \pm 0,08$.

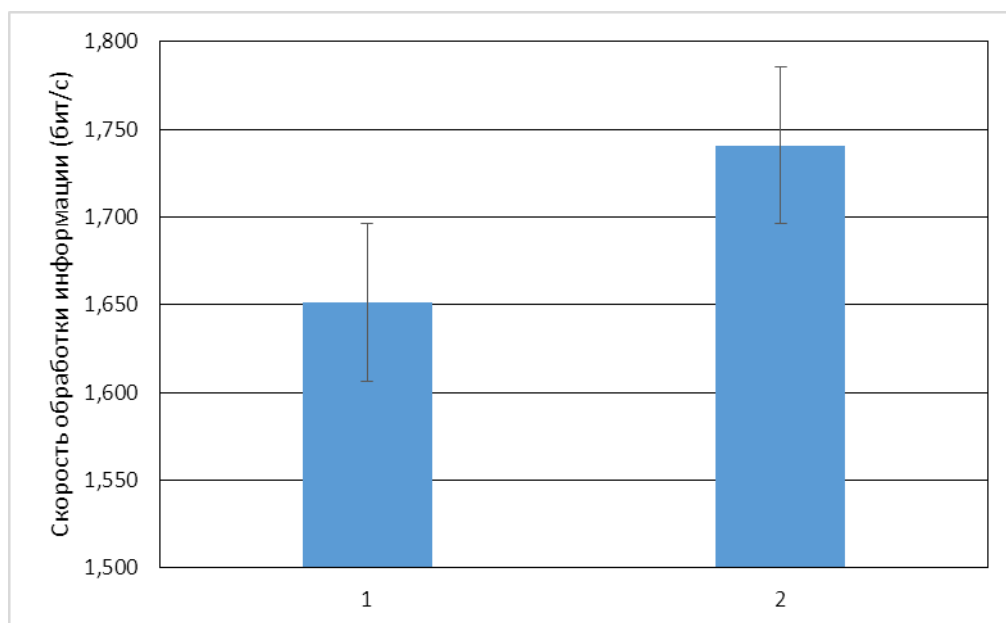


Рисунок 3 – Пропускная способность мозга студенток до тренировки и во время игры

У профессиональных спортсменок оказалось, что наблюдается статистически достоверная разница в показателях пропускной способности мозга всех обследованных баскетболисток в тренировочном цикле ($1,39 \pm 0,05$) бит/с и во время игры ($1,73 \pm 0,06$) бит/с в начале матча, и ($1,76 \pm 0,07$) бит/с в конце игры [2].

У студенток показатели пропускной способности мозга в покое выше, однако увеличиваются в пропорции не так сильно, как у профессиональных спортсменок. Также при сравнении результатов в процессе игровой деятельности, диапазон значений остается достаточно широким. Это связано с различным уровнем физической подготовки каждой девушки, прошедшей тест.

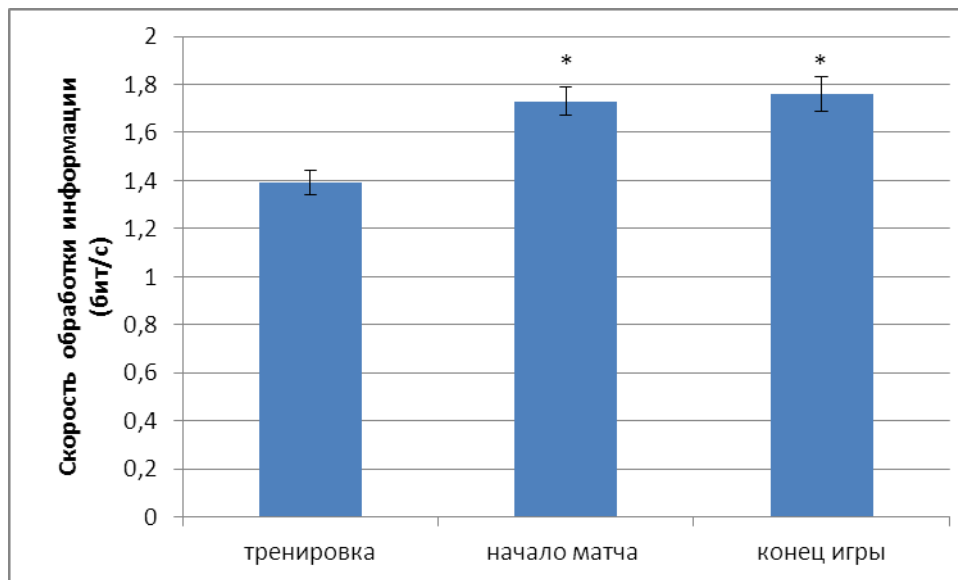


Рисунок 4 – Пропускная способность мозга баскетболисток во время соревнования

Полученные результаты позволяют утверждать, что профессиональные спортсменки обладают особой способностью концентрировать внимание во время игрового процесса, а вне матча их мозг использует время на отдых более грамотно. В то время как студентки обладают большей концентрацией внимания в покое, при этом во время игры уровень пропускной способности мозга возрастает недостоверно и разнится от человека к человеку.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 2-е изд. – М. : 2005. –528 с.
2. Бузляков, Н. А. Пропускная способность мозга юных баскетболисток в тренировочной и соревновательной деятельности / Н. А. Бузляков, В. Б. Казакевич // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. ; В.А. Коледа (отв. ред.). – Минск : БГУ, 2020. – Вып. 14. – С. 150–154.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГРУППОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

П. В. Булгачева, Е. А. Шуголь

*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
г. Москва, Российская Федерация
e-mail: bulgacheva_polina@inbox.ru, katunka98@mail.ru*

В статье представлены показатели уровня специальной физической подготовленности спортсменок высокой квалификации в эстетической групповой гимнастике, особенностью которой является выполнение разнообразных движений с высокой амплитудой, скоростью и мышечной координацией, в связи с чем соревновательные комбинации в эстетической гимнастике предъявляют повышенные требования к физическим качествам и двигательным способностям спортсменок.

The article presents the indicators of the level of special physical fitness of highly qualified athletes in aesthetic group gymnastics, the peculiarity of which is the performance of various movements with high amplitude, speed and muscle coordination. In this regard, competitive combinations in aesthetic gymnastics impose increased requirements on the physical qualities and motor abilities of athletes.

Ключевые слова: эстетическая групповая гимнастика; спортсменки высокой квалификации; специальная физическая подготовленность; тесты.

Keywords: aesthetic group gymnastics; highly qualified athletes; special physical training; tests.

Введение. Эстетическая гимнастика – групповой вид спорта, в котором гимнастки выполняют множество разнообразных движений: с разным темпом, с разным ритмом, с различным мышечным контролем при наличии высокоамплитудных прыжков, поддержек и взаимодействий, которые требуют от спортсменок максимального проявления физических качеств и способностей [1, 4].

Основная часть. Цель исследования заключалась в определении уровня специальной физической подготовленности спортсменок высокой квалификации в эстетической групповой гимнастике [2].

Для определения уровня специальной физической подготовленности нами были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, состоящие из спортсменок, близких по квалификации и соревновательному результату, которым предлагалось выполнить тесты и контрольные задания, определяющие уровень специальной физической подготовленности в эстетической гимнастике. В контрольную группу вошли спортсменки сборной команды России – «Вдохновение», показавшие лучший результат сезона – 3-е место на чемпионате России, в экспериментальную группу также вошли спортсменки сборной команды России, сборная команда «Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» – команда «Амуаж», у которых также лучшим результатом стала

бронза чемпионата страны. Каждая группа состояла из 8 спортсменок, имеющих звание «Мастер спорта России».

Для определения уровня специальной физической подготовленности гимнастки выполняли 15 тестов. На выполнение спортсменкам давалось две попытки, засчитывалась лучшая [3].

Первая группа тестов (1–5) была направлена на определение уровня развития гибкости у спортсменок. Средние групповые показатели этих тестов представлены в таблице 1.

Так, для определения уровня гибкости спортсменки выполняли: шпагат на правую ногу, шпагат на левую ногу, поперечный шпагат, мост и складку.

Таблица 1 – Средние групповые показатели выполнения тестов 1–5, гимнастками экспериментальной (n = 8) и контрольной (n = 8) групп на первом этапе исследования

№ п/п	Шпагат правая		Шпагат левая		Поперечный шпагат		Мост		Складка	
	К/Г	Э/Г	К/Г	Э/Г	К/Г	Э/Г	К/Г	Э/Г	К/Г	Э/Г
1	29	38	19	18	11	6	3	6	10	8
2	38	35	15	22	6	7	20	11	8	4
3	41	39	17	18	7	9	12	25	7	15
4	55	43	21	30	12	10	8	7	3	12
5	47	37	18	25	3	8	4	10	13	5
6	36	40	22	13	7	4	18	9	14	6
7	37	36	18	9	6	11	13	5	5	9
8	27	41	25	19	8	7	8	15	7	9
Σ	310	309	155	154	60	62	86	88	67	68
X	38,75	38,63	19,38	19,25	7,50	7,75	10,75	11,00	8,38	8,50
Σ	9,11	2,67	3,16	6,58	2,88	2,25	6,16	6,48	3,78	3,66
M	2,04	0,60	0,71	1,47	0,64	0,50	1,38	1,45	0,84	0,82
V	0,24	0,07	0,16	0,34	0,38	0,29	0,57	0,59	0,45	0,43

При выполнении тестов на гибкость были получены следующие данные: в тесте 1 «шпагат на правую ногу» средний групповой показатель экспериментальной группы составил $38,63 \pm 0,60$ см, а контрольной группы – $38,5 \pm 2,04$ см. При этом разброс показателей составил от 55 до 27 см.

В тесте 2 (шпагат на левую ногу) были получены более низкие данные: средний групповой показатель экспериментальной группы составил $19,25 \pm 1,47$ см, а средний групповой показатель контрольной группы составил $19,38 \pm 0,71$ см при разбросе показателей от 9 до 30 см.

При выполнении теста 3 «поперечный шпагат» средние групповые значения у гимнасток экспериментальной группы составил $7,75 \pm 0,50$ см, спортсменки контрольной группы продемонстрировали очень близкое значение, которое составило $7,50 \pm 0,64$ см. Разброс показателей от 3 до 12 см.

В тесте 4 «мост» (уровень подвижности позвоночного столба), гимнастки экспериментальной группы продемонстрировали средний групповой показатель равный $11 \pm 1,45$ см, а спортсменки контрольной группы $10,75 \pm 1,38$ см. Разброс показателей составил от 3 до 25 см.

При выполнении теста 5 «складка» были получены следующие данные: средний групповой показатель экспериментальной группы составил $8,5 \pm 0,82$ см, в контрольной группе – $8,38 \pm 0,84$ см. При разбросе показателей от 3 до 15 см.

В тестах 6 и 7 был определен уровень развития активной и пассивной гибкости спортсменок с помощью угломера (таблица 2).

Таблица 2 – Средние групповые показатели выполнения тестов № 6 и 7 гимнастками экспериментальной (n = 8) и контрольной (n = 8) групп на первом этапе исследования

№ п/п	Подъем ноги с помощью рук, °		Подъем ноги без помощи рук, °	
	К/Г	Э/Г	К/Г	Э/Г
1	168	153	94	105
2	170	166	100	103
3	157	167	98	90
4	171	172	106	100
5	174	173	87	78
6	166	166	95	88
7	175	176	102	104
8	155	167	110	92
Σ	1336	1340	792	760
X	167,00	167,50	99,00	95,00
Σ	7,41	6,95	7,23	9,58
m	1,66	1,55	1,62	2,14
V	0,04	0,04	0,07	0,10

В ходе измерений с помощью программы «угломер» нами были получены следующие данные: в тесте 6 – подъем ноги вперед с помощью рук из положения, лежа на спине, средний групповой показатель спортсменок экспериментальной группы составил $167,5 \pm 1,55^\circ$, а у гимнасток контрольной группы – $167 \pm 1,66^\circ$ при разбросе показателей от 153 до 176° .

Аналогично проводились исследования в тесте 7 «подъем ноги вперед из положения лежа», но без помощи рук (проявление активной гибкости). Спортсменки экспериментальной и контрольной групп показали близкие значения: $95 \pm 2,14^\circ$ и $99 \pm 1,62^\circ$ соответственно.

В таблице 3 представлены средние групповые показатели выполнения тестов 8 и 9 (прыжок в длину и в высоту).

Таблица 3 – Средние групповые показатели выполнения тестов № 8 и 9 гимнастками экспериментальной (n = 8) и контрольной (n = 8) групп на первом этапе исследования

№ п/п	Прыжок в длину, см		Прыжок в высоту, см	
	К/Г	Э/Г	К/Г	Э/Г
1	178	203	23	18
2	198	176	18	22
3	186	177	24	19
4	198	200	34	40
5	184	199	28	24
6	197	184	26	26
7	186	186	21	20
8	193	203	25	28
Σ	1520	1528	199	197
X	190,00	191,00	24,88	24,63
σ	7,54	11,51	4,79	7,11
m	1,69	2,57	1,07	1,59
V	0,04	0,06	0,19	0,29

Гимнастки экспериментальной и контрольной групп в тестах прыжок в длину и прыжок в высоту показали близкие значения. Так, средние групповые показатели при выполнении теста 8 «прыжок в длину» составили $191 \pm 2,57$ см и $190 \pm 1,69$ см, соответственно, при разбросе показателей от 176 до 203 см.

При выполнении теста 9 (прыжок в высоту) средний групповой показатель гимнасток экспериментальной группы составил $24,63 \pm 1,59$ см, а гимнасток контрольной группы – $24,88 \pm 1,07$ см. Разброс показателей составил от 18 до 40 см.

Таким образом, в тестах 8 и 9 гимнастки показали средний уровень развития скоростно-силовых способностей.

Следующие тестовые задания: прыжки через гимнастическую скамью, подъем туловища из положения лежа, двойные прыжки через скакалку и отжимания выполнялись гимнастками на время и измерялись в количестве раз (таблица 4).

Таблица 4 – Средние групповые показатели выполнения тестов 10–13 гимнастками экспериментальной (n = 8) и контрольной (n = 8) групп на первом этапе исследования

№ п/п	Прыжки через гимнастическую скамью (за 10 с)		Двойные прыжки через скакалку (за 20 с)		Подъем туловища из положения лежа (за 30 с)		Отжимания (за 20 с)	
	К/Г	Э/Г	К/Г	Э/Г	К/Г	Э/Г	К/Г	Э/Г
1	18	18	19	17	18	21	6	3
2	15	18	21	20	24	19	12	8
3	18	17	17	14	17	15	5	12
4	18	18	20	22	19	22	7	15
5	19	16	18	18	16	18	6	4
6	18	16	17	21	20	18	8	7
7	18	17	15	16	16	21	5	2
8	17	18	21	18	20	17	10	8
Σ	141	138	148	146	150	151	59	59
X	17,63	17,25	18,50	18,25	18,75	18,88	7,38	7,38
Σ	1,19	0,89	2,14	2,66	2,66	2,36	2,50	4,47
M	0,27	0,20	0,48	0,59	0,59	0,53	0,56	1,00
V	0,07	0,05	0,12	0,15	0,14	0,12	0,34	0,61

В тесте 10 «прыжки через гимнастическую скамью за 10 с» гимнастки экспериментальной группы показали результат $17,25 \pm 0,27$ с, контрольной группы $17,63 \pm 0,27$ с. При разбросе показателей от 15 до 18 раз.

В тесте 11 «двойные прыжки через скакалку за 20 с»: средние групповые показатели при выполнении гимнасток экспериментальной и контрольной групп составили $18,25 \pm 0,59$ раз и $18,5 \pm 0,48$ раз соответственно. Разброс показателей составил от 14 до 22 раз.

Аналогичная картина наблюдалась при выполнении теста 12 «подъем туловища за 30 с». Средний групповой показатель спортсменок экспериментальной группы составил $18,88 \pm 0,53$ с, а гимнасток контрольной группы – $18,75 \pm 0,59$ с, при разбросе показателей от 15 до 24 раз.

В тесте 13 «отжимания за 20 с» гимнастки экспериментальной и контрольной групп продемонстрировали одинаковые значения равные $7,38 \pm 1$ раз, при разбросе показателей от 2 до 15 раз.

В таблице 5 представлены средние групповые показатели тестов 14 (тест Купера) и 15 (проба Ромберга).

Таблица 5 – Средние групповые показатели выполнения тестов 14 и 15 гимнастками экспериментальной (n = 8) и контрольной (n = 8) групп на первом этапе исследования

№ п/п	Тест Купера (12 минутный бег), м		Проба Ромберга, с	
	К/Г	Э/Г	К/Г	Э/Г
1	1800	2000	98	135
2	2200	1800	37	91
3	1900	2100	88	67
4	2000	1900	122	56
5	1800	1900	105	78
6	1900	2200	90	82
7	2000	1900	76	73
8	2100	1800	72	94
Σ	15700	15600	688	676
X	1962,50	1950,00	86,00	84,50
σ	140,79	141,42	25,41	23,85
m	31,48	31,62	5,68	5,33
V	0,07	0,07	0,30	0,28

При выполнении теста Купера средний групповой показатель гимнасток контрольной группы составил $1962,5 \pm 31,48$ м, а гимнасток экспериментальной группы $1950 \pm 31,62$ м, при разбросе показателей от 1800 до 2200 м.

При выполнении пробы Ромберга (таблица 5) гимнастки экспериментальной и контрольной групп продемонстрировали близкие значения: $84,5 \pm 5,33$ и $86 \pm 5,68$ с, соответственно, при разбросе показателей от 37 до 135 с.

Выводы. Таким образом, гимнастки обеих групп продемонстрировали близкий уровень развития специальной физической подготовленности, в частности:

в тестах на проявление гибкости (1–7) уровень ниже среднего;

в тестах на скоростно-силовые способности (8–9) средний уровень;

в тестах на проявление быстроты (10–13) уровень выше среднего;

в тесте на проявление выносливости (14) и в тесте на проявление двигательнo-координационных способностей (15) – средний уровень.

Данные исследования свидетельствуют о том, что для успешного выполнения соревновательных комбинаций в эстетической гимнастике спортсменкам высокой квалификации необходимо повышать уровень специальной физической подготовленности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Вишнякова, С. В. Актуальные проблемы развития эстетической гимнастики в России / С. В. Вишнякова, В. А. Шмадченко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 4. – С. 5–7.
2. Терехина, Р. Н. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / Р. Н. Терехина, И. А. Винер // Теория и практика физической культуры / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – № 10. – С. 28–29.
3. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш. – М. : ФиС, 1968. – 175 с.
4. Эстетическая гимнастика : учеб. программа / Е. С. Айвазова [и др.]. – М. : Всерос. федерация эстетической гимнастики, 2018. – 832 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ГИРЕВОГО СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

В. М. Веремейчик, Л. А. Лучинович

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: Luchyno@bsu.by*

В данном исследовании представлена методика силовой тренировки студентов с применением гири с целью повышения интереса к практическим занятиям по физической культуре. Развитие и совершенствование силовой выносливости с помощью гиревого спорта – это один из эффективных способов улучшения физических кондиций организма студентов. Обоснованы базовые требования к проведению занятий гиревым спортом. Определено, что занятия гиревым спортом способствуют общему улучшению состояния здоровья студенческой молодежи.

This study presents a method of strength training for students using a kettlebell to increase interest in practical physical education classes. Developing and improving strength endurance with kettlebell sport is one of the effective ways to improve the physical condition of students. Basic requirements for kettlebell sport classes are substantiated. It is determined that kettlebell sport classes contribute to the overall improvement of the health of student youth.

Ключевые слова: гиревой спорт; физическая культура; физическое воспитание; здоровье; студенты; образовательный процесс; физические упражнения.

Keywords: kettlebell lifting; physical culture; physical education; health; students; educational process; physical exercises.

Введение. Развитие физической культуры и спорта в современном контексте является важным социальным элементом в жизни Республики Беларусь. К тому же наиболее эффективным путем усиления адаптационных возможностей организма молодого человека, сохранения и укрепления его здоровья является развитие физических качеств за счет регулярных занятий физической культурой и спортом, закаливания, ведения здорового образа жизни, правильного режима дня.

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной будущей трудовой деятельности.

Актуальность данного исследования заключается в том, что гиревой спорт является одним из самых трендовых способов привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. На сегодняшний день студенты имеют возможность не только упражняться с гирями на практических занятиях, но и принимать участие в турнирах по гиревому спорту, включая университетские и межвузовские спартакиады, а также посещать спортивные мероприятия в качестве зрителей. В настоящее время гиревой спорт является одним из самых динамично развивающихся видов спортивной деятельности, и

количество соревнований, проводимых, как в Республике Беларусь, так и в Российской Федерации, Европе и мире, ежегодно увеличивается [2, с. 57].

Современный фитнес-бум в значительной степени способствует распространению использования гирь и гантелей благодаря динамичному расширению силового спорта. Интенсивное развитие таких направлений, как функциональный силовой экстрим и кроссфит, привлекает все больше приверженцев здорового образа жизни, подчеркивая важность корректного выполнения упражнений с гирями и гантелями для достижения высоких физических результатов.

Гиревой тренинг представляет собой довольно безопасный вид спорта, в котором отсутствуют занятия с предельными весами, зачастую становящиеся причиной травм для атлетов. Организм самостоятельно регулирует распределение нагрузки среди активных мышечных групп, что способствует плавному увеличению рабочих весов [1, с. 10].

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-педагогической и методической литературы по данной проблеме показали, что с ростом требований к качественной профессиональной подготовке будущих специалистов, особенно важно для современной молодежи развивать и совершенствовать силу и силовые способности. Это направлено на укрепление органов и систем молодого организма, активизацию биохимических и физиологических процессов, повышение функциональных возможностей и улучшение форм телосложения, а также всех мышечных групп [4, с. 84]. В то же время в настоящее время существует дефицит рекомендаций по организации учебно-тренировочного процесса для гиревиков с различным уровнем подготовки.

Гиря поднимается таким образом, как если бы работали с тяжелыми весами в стандартных условиях. Именно по этой причине гиревой спорт признан одним из самых эффективных методов для развития функциональной силы. В итоге занимающийся сможет легче выполнять различные движения, быстрее реагировать на происходящее и даже усилит силу своих ударов. [1, с. 11].

Собственный практический опыт по силовой подготовке студентов в учреждении высшего образования позволил нам обосновать базовые требования к проведению занятий гиревым спортом:

- интенсивная разминка (разогрев мышц, связок и сухожилий; суставная гимнастика, пробежка, либо езда на велотренажере, что способствует увеличению кровоснабжения во всем теле, а не только в рабочих мышцах);
- занятие следует начинать с маховых движений, способствующих подготовке суставов к большим нагрузкам и укрепляющих связки;
- выполнение новых упражнений осуществляется на первоначальном этапе с легким весом;
- постепенное увеличение рабочих весов или усложнение выполняемых упражнений, способствующих развитию силовой выносливости;
- включать в гиревой тренинг также упражнения с гантелями, штангами и тренажерами для более всестороннего развития для всего организма;
- увеличивать не только рабочий вес, но и совершенствовать способность поднять данный вес несколько десятков раз в течение определенного проме-

жутка времени, что способствует защите опорно-двигательный аппарат (ОДА) от возможных будущих травм, укреплению мышечного корсета и сухожилий;

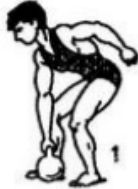
- гиревой тренинг должен осуществляться в много повторных режимах, в результате чего большой объем набирается за счет значительного числа повторений в подходе, способствуя естественному восстановлению хрящевой ткани;

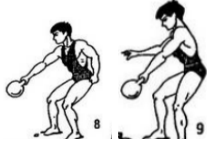
- обращать внимание занимающихся на основные ошибки при выполнении упражнений и устранять их, что изначально приводило бы к избыточным движениям, мешало правильному выполнению рабочих движений, нарушая координацию и т. д.;

- выполнять дыхательные упражнения после выполнения физической нагрузки, которая связана с задержкой дыхания.

В образовательном процессе Белорусского государственного университета предусмотрены соревнования по гиревому спорту в рамках студенческой Универсиады, в которой студенты выполняют упражнение в рывке с гирей весом 24 кг (таблица).

Таблица – Техника выполнения рывка гири

1. Старт. И.П. – ноги на ширине плеч, гиря расположена между ногами, чуть впереди носков, дужка гири должна быть перпендикулярна ступням. Необходимо захватить гирю сверху ладонями вниз. Ноги при этом сгибаются в коленях, а свободная рука отводится в сторону	
2. Замах. Отрыв гири от поверхности осуществляется при полностью выпрямленной руке. Гиря движется за колени, начиная замах. Подъем гири выполняется за счет мышц ног и спины, при этом необходимо сохранять прямую спину	
3. Подрыв. Ускорение подъема гири достигается за счет активного выпрямления ног и спины. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, слегка сгибается в локте и затем выпрямляется в направлении гири, когда она достигает мертвой точки. Важно при этом встать на носки и поднять плечо прямой рабочей руки, которая должна оставаться расслабленной. Не рекомендуется прибегать к помощи бицепса для выравнивания гири, так как эта мышца значительно слабее. Согнутое положение руки только замедляет движение вверх. Чтобы сократить путь, который проходит гиря, необходимо выполнить подсед	
4. Подсед. Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией. Чем слабее подрыв, тем глубже подсед	

5. Фиксация. студент выпрямляется с гирей, поднятой вверх на прямую руку, кисть полураскрыта и фиксирует положение	
6. Опускание. студент опускает гирю в очередной замах. Опускать гирю можно, сгибая локоть. В этом случае рука остается под напряжением, но зато кисть испытывает меньшее перенапряжение. А можно опускать на прямой руке. Здесь все наоборот. Имея сильную кисть, можно пользоваться этим способом	
7. Замах для перехвата осуществляется в момент, когда выполнено наибольшее количество подъемов с использованием одной руки	
8 и 9. Перехват. Сначала необходимо выпрямить спину, поднимая гирю вперед до уровня колен. Затем следует выполнить перехват. Важно, чтобы спина оставалась прямой. После перехвата гиря возвращается в замах за колени. После этого выполняются замах, подсед и фиксация гирей другой рукой	

Применение серийных силовых упражнений с гирями (весом 16 и 24 кг) на занятиях по физической культуре способствовало значительному обогащению содержания физкультурных мероприятий и увеличению интереса студентов к ним [5, с. 408]. Разнообразие и вариации силовых упражнений включает: работу с одной гирей и с двумя, выполнение на месте и в движении, индивидуальные занятия и парные тренировки, серии с единственным ведь упражнением и разнообразные комплексы упражнений на каждом этапе, с изменением ритма и нагрузки (рисунок).



Рисунок – Силовые упражнения с гирей на практических занятиях по физической культуре со студентами ФПМИИ (2024 г.)

К тому же, помимо формирования умений и навыков в выполнении элементов гиревого спорта, наблюдается совершенствование и развитие физических качеств, а также повышение уровня физической подготовленности студентов по таким отдельным нормативам.

Так, силовые показатели контрольного теста «сгибание-разгибание в упоре лежа» у студентов, занимающихся гиревым спортом в рамках физкультурных занятий, увеличились на 18,4 % по сравнению с показателями студентов, посещающих стандартные занятия. Также в тесте по подниманию туловища, прирост составил 19,1 % соответственно.

Показатели общей выносливости у студентов по результатам проведения бега на 3000 м увеличились на 22,6 %. Данное увеличение объясняется не только закономерным развивающим эффектом от занятий физической культурой, но и систематической силовой подготовкой гиревым спортом.

Выводы. Гиревой спорт представляет собой действенный метод повышения уровня физической подготовки обучающихся. Интеграция серийных упражнений из гиревого спорта в учебный процесс по физической культуре способствует развитию не только силовых и выносливость качеств, но также дисциплинированности, целеустремленности и чувства сплоченности.

Гиревые упражнения могут быть адаптированы под различные уровни подготовки и могут использоваться, как начинающими, так и более опытными студентами-спортсменами. Это делает их универсальными для студентов, которые могут находиться на разных этапах подготовки.

Кроме того, включение гиревых упражнений в учебный процесс способствует решению ряда образовательных и профессионально-прикладных задач:

- физическое развитие: упражнения помогают развивать основные физические качества, необходимые для будущей профессиональной деятельности, особенно в профессиях, где требуется физическая активность;
- оздоровление: регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья студентов, что особенно важно в период учебной нагрузки.
- социальная интеграция: занятия в группе способствуют формированию социальных связей и поддержанию здоровой атмосферы среди студентов.

Таким образом, включение гиревого спорта в образовательный процесс по физической культуре не ограничивается простой добавкой силовых упражнений к физическому воспитанию. Оно также способствует выработке у студентов активной жизненной позиции и развитию, как личных, так и профессиональных качеств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кашафутдинов, В. Р. Обучение гиревому спорту на занятиях физической культурой : метод. пособие / В. Р. Кашафутдинов, З. Ф. Курмаев, И. Ф. Нуруллин. – Казань : КФУ, 2016 – 43 с.
2. Тазиева, З. Н. Гиревой спорт как доступное и эффективное средство физического воспитания студентов / З. Н. Тазиева, Э. Р. Мугаттарова, А. А. Тюленева // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 2. – С. 56–61.

3. Максимович, В. А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности : пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей / В. А. Максимович, В. А. Коледа С. К. Городилин. – Режим доступа: https://ebooks.grsu.by/fisical_training/8-4-osobennosti-protssessa-obucheniya-uprazhneniyam-girevogo-sporta.htm. – Дата доступа: 25.10.2024.

4. Сбитнева, О. А. Целесообразное использование силовых упражнений с гирями в повышении физической подготовленности студентов / О. А. Сбитнева // Гуманитарный научный вестник. – 2021. – № 3. – С. 83–87.

5. Зиамбетов, В. Ю. Серийные упражнения из гиревого спорта как средство развития выносливости студентов / В. Ю. Зиамбетов // Бизнес. Образование. Право. Вестник волгоградского института бизнеса. – 2019. – № 4 (49). – С. 406–410.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ БОРЬБЫ САМБО СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Е. Г. Глушков, Р. Р. Яралиев, О. В. Алексеева

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: kfyz@ranepa.ru*

В статье анализируются методы, средства, используемые в учебно-тренировочных занятиях по самбо. Рассмотренные методики довольно разнообразны и применяются как в группах начальной подготовки с начинающими самбистами, так и в группах спортивного совершенствования, в которых тренируются опытные борцы.

The article analyzes the methods and tools used in SAMBO training sessions. The methods considered are quite diverse and are used both in initial training groups with young sambo wrestlers and in sports improvement groups in which experienced wrestlers train.

Ключевые слова: борьба самбо; технический прием; этап начальной подготовки; соревновательные схватки.

Keywords: sambo wrestling; technical technique; initial training stage; competitive fights.

Введение. Борьба самбо является одним из наиболее популярных единоборств в нашей стране. Год от года количество спортсменов и любителей спортивной борьбы пополняют аудиторию этого красивого и динамичного спорта. Многие юноши и девушки демонстрируют значительные успехи на борцовском ковре, завоевывая чемпионские звания и титулы на различных турнирах, способствуя популяризации самбо.

В нашей стране и за ее пределами проводится большое количество соревнований, начиная от городских и областных и заканчивая Международными, такими как чемпионат Европы, чемпионат Азии и Океании, чемпионат Африки и чемпионат мира.

В то же время продолжается поиск путей по совершенствованию учебно-тренировочного процесса борьбы самбо, разработке новых методик и средств по изучению технических приемов. Этого требует постоянная конкуренция самбо среди различных видов единоборств как в России, так и в других странах, а также различные изменения, которые периодически вносятся в правила проведения соревнований [7].

Цель исследования – анализ методик и средств, используемых на учебно-тренировочных занятиях по самбо.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и обсуждение. По мнению Д. С. Аникина, В. В. Романова, в настоящее время одним из наиболее перспективных методов исследований технических действий в борьбе самбо является видео-

компьютерный анализ спортивных движений борца, обосновывая это высокой точностью получаемых результатов. В своей работе они используют блоковую систему, позволяющую совершенствовать технические приемы самбо [1].

Согласно мнению К. М. Вайсова, реализация на учебно-тренировочных занятиях индивидуального подхода и использование стандартных этапов обучения позволяет нивелировать трудности обучения с обучающимися борьбой самбо в возрасте 18–19 лет, когда наиболее благоприятные возрастные периоды для развития многих качеств и двигательных локомоций уже исчерпаны, но есть возможность обучить технике и подготовить к соревновательным турнирам студентов, обучающихся в очном формате. В то же время реализация трех этапов обучения позволяет педагогу скорректировать последовательность протекания учебно-тренировочного процесса [2, 3].

В научном исследовании М. Е. Глебовой и Н. Т. Строшковой говорится о эффективности применения комплекса подвижных игр в работе со спортсменами-самбистами, что позволяет значительно повысить технико-тактическое мастерство спортсменов. Учеными предложены подвижные игры для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп с учетом специфики обучения для каждого этапа подготовки [4].

По утверждению Р. А. Гуши, применение комплекса специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном процессе со студентами-самбистами позволяет в кратчайшие сроки успешно освоить технику приемов самбо в борьбе лежа, а также проводить технические приемы в более экономичном режиме с максимальной эффективностью. Разработанные комплексы упражнений были успешно внедрены в работу со студентами третьего курса, что повысило технико-тактическое мастерство спортсменов-самбистов [5].

В работе А. К. Ефремова и Г. П. Стазаева предложено цикловое изучение технических приемов борьбы самбо, где в каждом цикле предусмотрено прохождение 12 учебно-тренировочных занятий, техника борьбы изучается согласно процентному соотношению наиболее распространенных бросков спортсменов в условиях соревновательных поединков. В предложенной методике пять уроков отводилось на изучение бросков ногами, четыре занятия были посвящены овладению приемов руками и три занятия освоению бросков туловищем. Обучение начинающих самбистов проводилось с применением тактической преемственности приемов, что способствовало накоплению у спортсменов знаний по избранному виду спорта и служило благоприятным фактором для изучения комбинаций приемов в ходе дальнейших занятий. Стоит отметить, что новые элементы техники изучались на основе ранее изученных приемов [6].

По мнению З. Г. Касумовой, при обучении техническим приемам борьбы самбо необходимо соблюдать четыре основных этапа разучивания двигательного действия, учитывать возрастные особенности занимающихся, анализировать уровень развития основных двигательных качеств, технических приемов и результат соревновательной деятельности молодых спортсменов. В научном исследовании ученый отмечает, что при использовании методики обучения самбо необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности каждого спортсмена, что позволяет повысить ее эффективность и избежать травм на занятиях [8].

Заслуживает внимания работа Л. А. Лузиной и А. С. Кретышева, в которой ученые выделяют четыре основных типа борцов самбо (силовик, темповик, игровик, универсал) и согласно данным типажам определяют технические приемы для дальнейшего изучения, которые являются наиболее эффективными и результативными в соревновательных схватках. Подбор технических элементов идет согласно наиболее успешным техническим действиям, которые применяются на соревнованиях этими типами борцов. Ученые отмечают, что из предложенного арсенала приемов можно выделить один, который будет являться коронным для конкретного борца [9].

В. В. Никишкиным применена методика освоения технических действий на этапе начальной подготовки юных самбистов, в которой применяется отработка приемов в непривычной стойке, благодаря чему спортсменам удастся повысить свой технический арсенал и умело его применить в соревновательных поединках. В предложенной методике дается обоснование, согласно которому спортсмены умеющие грамотно использовать правостороннюю и левостороннюю стойки выступают наиболее успешно в соревновательных поединках и в большинстве случаев занимают призовые места. Рекомендуемое соотношение по изучению технических элементов в обычной стойке занимает семьдесят процентов в противоположной стойке тридцать процентов [10].

По мнению С. В. Паршина, при овладении техническими приемами самбо необходимо соблюдение трех этапов обучения: разучивание основ техники, овладение движением, совершенствование и укрепление навыков. В предложенной методике ученый обращает внимание на то, что для достижения навыка необходимо целенаправленно и систематически повторять изучаемые двигательные элементы, а также уделять особое внимание специальной тактической подготовке спортсмена [11].

Б. А. Свиридов придерживается мнения о том, что для совершенствования технических действий у высококвалифицированных самбистов необходимо применение комплекса специально-подготовительных упражнений, что в значительной степени повысит их результативность в соревновательных турнирах. Ученый предполагает, что применение специально разработанных комплексов упражнений по совершенствованию технических приемов с высококвалифицированными борцами в значительной степени повысит скорость проведения двигательного действия, а это, в свою очередь, повысит эффективность технических действий [12].

Выводы. Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволяет говорить о том, что в настоящее время в России идет активная работа по разработке новых методик, средств для изучения технического арсенала борьбы самбо. Многие ученые предлагают очень интересные решения и успешно их применяют в учебно-тренировочном процессе со своими подопечными. Тренеры, педагоги внедряют новые методики в своей педагогической практике, что приносит свои плоды в виде успехов на различных спортивных турнирах.

На наш взгляд, это является очень важным обстоятельством, в силу того что любой вид спортивной борьбы успешно развивается только на грамотно разработанных, апробированных и научно обоснованных методиках.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Аникин, Д. С. Совершенствование техники выполнения зацепа голенью разноименной ноги изнутри в самбо на основе блоковой системы / Д. С. Аникин, В. В. Романов // Фундаментальные и прикладные аспекты развития современной науки: сб. науч. статей по материалам □ Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2023. – С. 207–211.
2. Ваисов, К. М. Этапы обучения техническим действиям студентов специализации борьба самбо / К. М. Ваисов // Омские социально-гуманитарные чтения – 2017: сб. науч. ст. по материалам I Междунар. науч.-практ. конф. – Омск, 2017. – С. 311–315.
3. Ваисов, К. М. К вопросу о проблемах обучения борьбе самбо студентов-новичков / К. М. Ваисов // Омские социально-гуманитарные чтения: сб. науч. статей по материалам □ Междунар. науч.-практ. конф. – Омск, 2018. – С. 339–342.
4. Глебова, М. Е. Совершенствование технических навыков в многолетней подготовке самбистов с использованием игрового метода на различных этапах подготовки в самбо / М. Е. Глебова, Н. Т. Строшкова // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации : сб. науч. тр. – Симферополь, 2020. – С. 277–280.
5. Гуца, Р. А. Совершенствование средств и методов обучения студентов борьбе лежа на занятиях по самбо / Р. А. Гуца, А. Н. Нежелский, С. О. Скворцова // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 75–80.
6. Ефремов, А. К. Совершенствование условий обучения технике самбо / А. К. Ефремов, Г. П. Стазаев // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. науч. ст. по материалам Всерос. с Междунар. участием науч.-практ. конф. – Воронеж, 2016. – С. 120–124.
7. Жалилов, А. В. Повышение уровня технико-тактической подготовки студентов-единоборцев на занятиях по физическому воспитанию / А. В. Жалилов, А. Ю. Шевелева, В. И. Мартыновский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 123–128.
8. Касумова, З. Г. Методика обучения технике борьбы самбо / З. Г. Касумова // Профессиональное юридическое образование и наука. – 2024. – № 3(15). – С. 78–81.
9. Лузина, Л. А. Выявление содержания коронной техники борцов самбо в зависимости от манеры и стиля ведения борьбы / Л. А. Лузина, А. С. Кретышев // Государство, академическая наука и высшая школа: современное состояние и тенденции развития : сб. науч. статей. – Уфа, 2015. – С. 56–61.
10. Никишкин, В. В. Методика обучения броскам в непривычной боевой стойке самбистов на тренировочном этапе / В. В. Никишкин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6(196). – С. 219–224.
11. Паршин, С. В. Особенности обучения технике самбо на начальном этапе подготовки / С. В. Паршин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : сб. науч. статей по материалам Всерос. науч.-практ. конф. – Красноярск, 2018. – С. 197–199.
12. Свиридов, Б. А. Специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники броска «подхват под одну ногу изнутри» у квалифицированных самбистов / Б. А. Свиридов, В. А. Дикая // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 504–508.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ СТРАНЫ

О. Ч. Годакова, П. Р. Алламырадов, М. Б. Ходжамухамедова

*Туркменский сельскохозяйственный университет имени С. А. Ниязова,
г. Ашхабад, Туркменистан*

Физкультура и спорт стали нормой повседневной жизни каждого туркмена. Потому что регулярные физические упражнения повышают работоспособность и побуждают человека к творческой работе. Ведь спорт – это яркое выражение силы, красоты, здоровья и духовного стремления к новым вершинам. С древних времен туркменский народ считал своим главным богатством здоровье. Распространенное мнение о том, что хорошее здоровье ведет к счастью, передавалось из поколения в поколение.

Physical training and sports have become the norm of every Turkmen citizen's daily life. Because regular physical exercises increase the ability to work and encourage a person to work creatively. Because sport is a clear expression of strength, beauty, health and spiritual drive to new heights. Since ancient times, the turkmen people have considered health as their main wealth. Well being leads to happiness which passed from generation to generation.

Ключевые слова: здоровье; спорт; взаимосвязь спорта и здоровья; физкультурное образования; молодежь.

Keywords: health, sports, the relationship between sports and health, physical education, youth.

В год «Кладезь разума Махтумкули Фраги» открытие новых профессиональных направлений в высших учебных заведениях нашей страны, внедрение цифровой системы в образовательную систему, а также формирование ценностных установок по решению задач подготовки высокообразованных специалистов становятся чрезвычайно актуальными. Благодаря быстрому развитию и постоянному совершенствованию цифровых технологий возникла всемирная сеть коммуникаций. Эта глобальная сеть стала основным источником информации для научных исследований, производительности, культурного развития и изменений, экономического развития мира и современного образования. За счет использования цифровых технологий повышается эффективность научной, технологической и инновационной деятельности. Исходя из этого, повышение экономических преимуществ производственных предприятий, укрепление взаимного и международного сотрудничества научно-исследовательских учреждений, обеспечение взаимосвязи науки, образования и производства является научно-технической и интеллектуальной поддержкой цифровых реформ в сфере образования ставит новые цели.

В настоящее время все учебные заведения страны успешно переходят на цифровую систему. Технологии, в том числе коммуникационные и компьютерные, которые предоставляют неограниченные возможности для развития, создают широкие условия для сбора, хранения, обработки и передачи всей ин-

формации из одного места в другое через сети, называются «Цифровой сетью». Цифровое образовательное пространство представляет собой сумму коммуникационных возможностей локальных и глобальных компьютерных сетей, которые создаются и используются для повышения результатов обучения учебных предметов, информационного содержания, преподавания и курсов непрерывного профессионального развития. В связи с этим все учебные заведения страны, средние, средние специальные и высшие учебные заведения регулярно обеспечиваются и используют самые передовые технологии, мультимедийное оборудование, интерактивные доски, электронные библиотеки.

В результате интенсивной работы, проводимой в независимом и постоянно нейтральном Туркменистане, за короткий период времени проводятся огромные работы в экономической, культурной, образовательной и научной сферах государства.

Глава государства является примером государственного подхода к внедрению здорового образа жизни в нашем независимом, постоянно нейтральном государстве. В период Возрождения новой эпохи могущественного государства широкий размах приобрели проблемы развития массовой физической культуры, олимпийского движения и профессионального спорта, воспитания физически здоровых и духовно развитых людей. В соответствии с принятыми Президентом страны программами в национальной сфере спорта осуществляется масштабные реформы. В Туркменистане построено и сдано в эксплуатацию множество крупных спортивных комплексов, школ и сооружений международного уровня. Сегодня тысячи детей и подростков проходят подготовку в этих современных спортивных школах. Сооружения, оснащенные современным оборудованием от всемирно известных производителей, являются основой успешных выступлений наших спортсменов на соревнованиях национального и международного уровней.

Одной из наиболее актуальных и современных задач, выдвигаемых новой эпохой, является развитие спорта в Туркменистане и представление его всему миру.

Страна, уделяющая большое внимание спорту, считается страной дружелюбия, мира и процветания на планете.

Под руководством Уважаемого Президента Туркменистана Сердара Бердымухамедова спортивная система Родины все больше совершенствуется с учетом требований времени. В стране проводится масштабная работа в области развития массовой физической культуры и спорта высших достижений, совершенствования подготовки специалистов, спортсменов, тренеров высокого уровня. Реализуются значимые проекты в области строительства современных многофункциональных стадионов и других важных спортивных объектов, соответствующих международным стандартам.

В системе физического воспитания и спорта страны существует несколько направлений: подготовка специалистов высокого уровня, тренировочная и соревновательная деятельность, спортивный менеджмент, олимпийское движение. Каждое из направлений системы физического воспитания и спорта включает в себя процесс цифровизации. Подготовка таких специалистов высокого

уровня осуществляется в профессиональных училищах различного уровня, школах, вузах.

В современную эпоху в стране успешно реализуется молодежная политика. Это одно из важных направлений воспитания молодого поколения профессионалами с широким кругозором, получения ими современного образования и соответствующей подготовки.

Основными направлениями государственной политики являются совершенствование спортивной системы страны, повышение авторитета туркменского спорта в мире, привлечение населения к массовым занятиям спортом, распространение здорового образа жизни посредством физической культуры, спорта и олимпийской деятельности. Активный и здоровый образ жизни, физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью культуры общества и каждой личности.

Каждый человек имеет возможность выбирать из множества видов спорта наиболее подходящий для себя, в соответствии со своими физическими способностями.

Наиболее распространенными видами спорта в нашей стране сегодня являются:

– плавание. Этот вид спорта положительно влияет на сердечно-сосудистую систему человека, а также укрепляет его психику и нервную систему.

– бег. Этот вид спорта укрепляет мышцы, повышает выносливость, а также положительно влияет на иммунитет человека.

– йога. Этот вид спорта благотворно воздействует на общее состояние здоровья человека, содействует процессу релаксации.

Особое внимание уделяется укреплению материально-технической базы, повышению уровня жизни и условий труда тренеров и спортсменов, созданию необходимых условий, для их участия в международных соревнованиях.

На основе достижений научно-технического развития, новых технологий, знаний и инноваций в стране накоплен богатый опыт в научной области, в сфере образования, культуры и спорта. Для молодого поколения туркменистанцев созданы широкие возможности для получения образования высокого уровня. Развитие спорта совершенствуется в Туркменистане на основе национальных принципов, а также передового международного опыта.

Формирование в стране основ здорового образа жизни вдохновляет всех наших соотечественников, в особенности молодое поколение, регулярно заниматься физической культурой и спортом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Serdar Berdimuhamedow. Ýaşlar – Watanyň daýanjy. – Aşgabat : Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2023. – 399 s.
2. Gurbanguly Berdimuhamedow. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. – Aşgabat: TDNG, 2007.
3. Gurbanguly Berdimuhamedow. Ösüşň täze belentliklerine tarap. I-XI tomlar. – Aşgabat: TDNG, 2008–2019.

4. Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy: Türkmenistany 2022–2052-nji ýyllarda durmuş-ykdysady taýdan ösdürmegiň Milli maksatnamasy. – А. : TDNG, 2022.
5. Ягодин, В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики / В. В. Ягодин. – М. : Юрайт, 2019. – 114 с.
6. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
7. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М. : Юрайт, 2022. – 424 с.

СФЕРА ТУРИЗМА В РАМКАХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В. Ю. Гомолко, Н. С. Милашук

*УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь
e-mail: veragomolko791@gmail.com, milashyk@tut.by*

В статье раскрывается содержание сферы туризма в рамках высшего учебного заведения и результаты исследования по этой теме среди студентов БрГУ им. А.С. Пушкина. Приведена теоретическая база важности исследования, а также аргументирована актуальность данной сферы для студенческой молодежи в рамках высшего учебного заведения. Расписаны направления данной сферы, требования к учебным заведениям для успешного развития данной сферы и примеры возможностей для студентов.

The article reveals the content of the tourism sector within the framework of a higher educational institution and the results of research on this topic among students of the Pushkin State University of Economics. The theoretical basis of the importance of research is given, as well as the relevance of this area for students in higher education institutions is argued. The directions of this field, the requirements for educational institutions for the successful development of this field and examples of opportunities for students are described.

Ключевые слова: туризм; сфера туризма; направления туризма; важность сферы туризма.

Keywords: tourism; tourism sector; tourism directions; importance of the tourism sector.

Введение

Сфера туризма представляет собой одну из самых быстрорастущих и динамичных отраслей экономики, которая играет важную роль в социальном, культурном и экономическом развитии стран. В условиях глобализации и активного обмена культурными ценностями, подготовка специалистов в области туризма становится актуальной задачей для высших учебных заведений. В данном реферате рассматриваются основные аспекты формирования и развития туристической сферы в рамках высших учебных заведений, а также значение этой сферы для студенческой молодежи.

Высшие учебные заведения (ВУЗы) играют ключевую роль в подготовке квалифицированных специалистов в области туризма. Они обеспечивают студентов необходимыми знаниями и навыками, которые помогут им успешно работать в этой отрасли.

Основные направления подготовки в сфере туризма:

1. Теоретическая база: Студенты изучают основы туристического бизнеса, маркетинга, менеджмента, а также правовые аспекты, связанные с туризмом. Это позволяет им получить целостное представление о функционировании туристической отрасли. Курс включает изучение таких дисциплин, как «Основы

туристического бизнеса», «Туристический маркетинг», «Правовые аспекты туристической деятельности» и другие.

2. Практическое обучение: Многие высшие учебные заведения предлагают стажировки и практику в туристических компаниях, гостиницах и других организациях, что позволяет студентам применять теоретические знания на практике и накапливать опыт. Практическое обучение является важной частью образовательного процесса, так как оно позволяет студентам ознакомиться с реальной работой в сфере туризма и развить профессиональные навыки.

3. Изучение иностранных языков: Важным аспектом подготовки специалистов в сфере туризма является знание иностранных языков. Это необходимо для общения с туристами и партнерами из других стран, а также для работы в международной среде. Знание языков помогает студентам не только в профессиональной деятельности, но и в личной жизни, расширяя их кругозор и возможности.

4. Культурная компетентность: Студенты изучают культуру и традиции различных стран, что помогает им лучше понимать потребности и ожидания туристов. Культурная компетентность является важным элементом в работе с клиентами, так как она позволяет специалистам эффективно взаимодействовать с людьми из разных культур и обеспечивать высокий уровень сервиса.

Сфера туризма предоставляет студентам уникальные возможности для личностного и профессионального роста. Работа в туристической сфере предполагает взаимодействие с людьми из разных стран и культур. Это способствует развитию толерантности, открытости и уважения к многообразию. Студенты, работающие в сфере туризма, учатся общаться с людьми из разных культур, что способствует их личностному развитию. Участие в учебных экскурсиях, стажировках и международных проектах позволяет студентам расширять свои горизонты, знакомиться с новыми местами и культурами. Это не только обогащает их знания, но и помогает формировать более широкое мировоззрение. В процессе обучения и практики студенты имеют возможность наладить связи с профессионалами в сфере туризма, что может быть полезно для дальнейшей карьеры. Налаживание контактов с представителями индустрии может открыть двери для будущих трудоустройств и сотрудничества. Студенты, заинтересованные в создании собственного бизнеса в сфере туризма, получают знания и навыки, необходимые для разработки и реализации туристических проектов. Обучение предпринимательству, основам бизнес-планирования и маркетинга позволяет студентам подготовиться к созданию успешного бизнеса в области туризма.

Сфера туризма постоянно эволюционирует, и высшие учебные заведения должны адаптироваться к новым требованиям:

1. В последнее время наблюдается рост интереса к устойчивому туризму, который ориентирован на минимизацию негативного воздействия на окружающую среду и поддержку местных сообществ. Высшие учебные заведения начинают включать в свои программы обучение принципам устойчивого развития, что позволяет студентам осознанно подходить к вопросам экологии и социальной ответственности.

2. Современные технологии, такие как виртуальная реальность, онлайн-бронирование и социальные сети, играют важную роль в туристическом бизне-

се. Студенты должны быть готовы работать с новыми инструментами и технологиями, которые меняют подход к организации путешествий и взаимодействию с клиентами.

3. Туристы стремятся к индивидуальному подходу и уникальному опыту. Специалисты в сфере туризма должны уметь разрабатывать персонализированные предложения для клиентов, учитывая их предпочтения и интересы. Это требует от студентов навыков анализа и понимания потребностей клиентов.

В рамках Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина существует своя туристическая организация «УниверТур», которая предлагает учащимся туристические поездки в рамках Беларуси. Среди направлений – Гродно, Минск, достопримечательности белорусских земель, такие как Дворец Пусловских, замки в Несвиже, Мире, Лиде.

Также на базе факультета спорта и туризма существует специальность «Туризм и гостеприимство», где подготавливаются специалисты в сфере туризма. Выпускники данного направления работают в туристических организациях, отделах организации отдыха и туризма, средствах размещения (отели, гостиницы), а также экскурсоводами.

Таким образом, сфера туризма в рамках БрГУ имени А. С. Пушкина имеет хорошее развитие, в которое включены не только туристические поездки, но и подготовка специалистов для работы в данной сфере.

Цель исследования: анализ роли высших учебных заведений в подготовке специалистов в сфере туризма для студенческой молодежи на примере БрГУ им. А. С. Пушкина и выявление значимости этой подготовки для дальнейшего профессионального развития студентов и развития туристической отрасли в целом.

Метод исследования: опрос.

Результаты исследования

Было проведено исследование (опрос) среди студентов Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. Респонденты давали ответы на следующие вопросы:

1. Пользовались ли Вы услугами туристической фирмы «УниверТур» при ВУЗе? Были ли Вы удовлетворены уровнем обслуживания?

2. Какие туристические направления Вы бы хотели видеть в рамках студенческих поездок?

3. Как Вы в целом относитесь к туризму в рамках вуза?

4. Какие рекомендации Вы дадите по улучшению туризма в рамках вуза?

В результате опроса было опрошено 40 студентов. Все они пользовались услугами туристической фирмы «УниверТур». 30 человек из 40 (75 %) остались довольны уровнем обслуживания. Среди туристических направлений студенты хотели бы видеть такие направления, как Российская федерация (в частности Санкт-Петербург, Сочи, Москва) и Европа (Варшава, Гданьск, Дрезден). Все опрошенные положительно относятся к туризму в рамках вуза. Среди рекомендаций студенты отмечали расширение автобусного парка, создание клубов и ассоциаций, связанных с туризмом, а также введение обязательных образовательных поездок раз в семестр.

Заключение

Сфера туризма в рамках высшего учебного заведения представляет собой важный элемент подготовки квалифицированных специалистов, способных успешно работать в динамичной и многообразной отрасли. Для студенческой молодежи туризм открывает новые горизонты, способствует развитию навыков межкультурной коммуникации и предпринимательства. Важно, чтобы высшие учебные заведения продолжали адаптироваться к современным тенденциям и требованиям рынка, обеспечивая студентов актуальными знаниями и навыками для успешной карьеры в сфере туризма. Подготовка квалифицированных специалистов в области туризма будет способствовать не только развитию самой отрасли, но и экономическому процветанию стран в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Петрова, Н. А. Подготовка специалистов в области туризма: современные тенденции и вызовы / Н. А. Петрова // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5(3). – С. 12–18.
2. Лукьянова, И. В. Роль высших учебных заведений в формировании туристической культуры молодежи / И. В. Лукьянова // Вестник научных исследований. – 2019. – №1(2). – С. 25–30.
3. Прилепская, Н. М. Устойчивое развитие туризма: роль высших учебных заведений в подготовке специалистов / Н. М. Прилепская // Туризм и развитие. – 2021. – № 8(1). – С. 15–22.
4. Федорова, Т. В. Иностранные языки в подготовке специалистов в области туризма / Т. В. Федорова // Образование и наука. – 2017. – № 19(4). – С. 78–84.
5. Рекомендации по организации учебного процесса в высших учебных заведениях Республики Беларусь. – Минск : М-во образования Респ. Беларусь, 2020.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

А. С. Градовская

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь
e-mail: yann.rabb@gmail.com*

Статья посвящена значению спортивной подготовки для студентов-спортсменов, анализируется ее влияние на физическое развитие, психологическую устойчивость и академические достижения. Основное внимание уделяется тому, как регулярные тренировки способствуют формированию дисциплины, командного духа и лидерских навыков. Также рассматриваются аспекты управления временем и стрессом, что особенно важно в условиях повышенных учебных нагрузок. Исследование подтверждает, что спортивная подготовка играет важную роль не только в спортивной карьере, но и в общем развитии личности студента.

The article discusses the significance of sports training for student-athletes, analyzing its impact on physical development, psychological resilience, and academic performance. It emphasizes how regular training fosters discipline, teamwork, and leadership skills. The aspects of time management and stress coping are also addressed, which is particularly relevant in the context of increased academic workloads. The study confirms that sports training plays a crucial role not only in athletic careers but also in the overall development of the student's personality.

Ключевые слова: спортивная подготовка; студенты-спортсмены; физическое развитие; психологическая устойчивость; академические достижения.

Keywords: sports training; student-athletes; physical development; psychological resilience; academic performance.

Введение

Спортивная подготовка играет ключевую роль в жизни студентов-спортсменов, обеспечивая не только физическое развитие, но и формирование важных жизненных навыков. В современном обществе, где здоровый образ жизни и физическая активность становятся приоритетами, значение спортивной подготовки нельзя недооценивать. Актуальность данной темы обусловлена ростом интереса к спорту среди молодежи и необходимостью формирования здоровых привычек. Спортивная подготовка способствует более эффективному усвоению знаний, улучшению физической формы и психоэмоционального состояния, что крайне важно в условиях учебной нагрузки. Кроме того, эффективная подготовка позволяет студентам-спортсменам достигать высоких результатов на соревнованиях, что положительно сказывается на их будущей карьере и социальной адаптации.

Исследование значимости спортивной подготовки становится важным шагом на пути к пониманию ее влияния на общую жизнедеятельность студентов-спортсменов. Целью статьи выступает анализ значения спортивной подготовки

для студентов-спортсменов, выявить ее влияние на физическое, психологическое и социальное развитие, а также определить подходы к повышению эффективности тренировочного процесса в условиях совмещения спортивной и образовательной деятельности.

Задачи статьи:

1. Исследование роли спортивной подготовки в физическом развитии студентов-спортсменов.
2. Анализ психологического влияния спортивной подготовки.
3. Выявление социальных аспектов подготовки студентов-спортсменов.
4. Определение взаимосвязи между спортивной подготовкой и академической успеваемостью.
5. Разработка рекомендаций по совершенствованию спортивной подготовки.

Данные цели и задачи позволят раскрыть ключевые аспекты значимости спортивной подготовки для студентов-спортсменов и предложить пути повышения ее эффективности в образовательной среде.

Современные тенденции в спортивной подготовке

В условиях развития науки и технологий спортивная подготовка претерпевает значительные изменения. Современные подходы (методы) направлены на повышение эффективности тренировочного процесса, индивидуализацию занятий и использование новейших достижений науки для улучшения результатов спортсменов.

1. Индивидуализация подготовки. Внедрение индивидуальных тренировочных программ, учитывающих физиологические, психологические и спортивные особенности каждого спортсмена.

2. Интеграция технологий. Применение цифровых устройств и программ для анализа тренировочного процесса: фитнес-трекеров, датчиков движений, видеоконтроля.

3. Мультидисциплинарный подход. Активное взаимодействие тренеров, врачей, физиотерапевтов, психологов и диетологов для создания комплексных программ подготовки.

4. Фокус на восстановление и профилактику травм. Использование инновационных методов восстановления, таких как криотерапия, массажные пистолеты и физиотерапия.

5. Экогеническая подготовка. Подготовка к соревнованиям в различных климатических условиях (например, жара, влажность).

6. Интеграция с образовательной деятельностью. Включение спортивных достижений в образовательные программы для мотивации студентов.

7. Социальная поддержка и развитие личности. Воспитание ценностей честной игры, трудолюбия и уважения к соперникам.

Физическая подготовка студентов-спортсменов

Физическая подготовка является основой спортивного мастерства студентов-спортсменов. Она направлена на развитие физических качеств, повышение общей выносливости и готовности организма к выполнению специфических нагрузок, характерных для избранного вида спорта.

Виды физической подготовки:

1. Общая физическая подготовка (ОФП): направлена на развитие общей физической формы и укрепление организма; включает упражнения для всех основных групп мышц, общеукрепляющие тренировки, бег, плавание и другие виды физической активности.

2. Специальная физическая подготовка (СФП): включает выполнение специфических упражнений, имитирующих движения и нагрузки, характерные для избранной дисциплины.

Например, для пловцов – это силовые тренировки с акцентом на мышцы верхнего пояса, для футболистов – работа над выносливостью и реакцией.

Современные тенденции в физической подготовке:

- использование функционального тренинга: тренировки с использованием свободных весов, резинок, гирь и других инструментов для улучшения координации, силы и баланса;

- акцент на восстановление: программы восстановления, такие как йога, растяжка и массаж, становятся неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Взаимодействие с тренерами и специалистами

Важнейшим аспектом спортивной подготовки студентов-спортсменов является взаимодействие с тренерами и специалистами различных областей. Эффективная координация между тренером, врачом, психологом, физиотерапевтом и другими специалистами играет ключевую роль в обеспечении высоких спортивных результатов, профилактике травм и гармоничном развитии спортсмена.

1. Роль тренера в спортивной подготовке.

Коррекция техники. Тренер должен выявлять и устранять ошибки в технике выполнения упражнений или спортивных элементов, чтобы избежать травм и повысить эффективность выполнения.

2. Роль спортивного врача и физиотерапевта.

Профилактика травм. Спортивный врач разрабатывает рекомендации по укреплению здоровья и снижению рисков травм, а физиотерапевт помогает в применении методов профилактики, таких как упражнения на растяжку и укрепление мышц-стабилизаторов.

3. Роль спортивного психолога.

Управление эмоциями. Помощь в контроле над негативными эмоциями, такими как страх, тревога и раздражение, что позволяет спортсмену сохранять сосредоточенность и эффективно реагировать в стрессовых ситуациях.

Интеграция учебы и спортивной карьеры

Интеграция учебы и спортивной карьеры студентов-спортсменов представляет собой важный аспект их профессиональной подготовки, поскольку требует баланса между академическими обязательствами и высокими физическими нагрузками, связанными с тренировками и соревнованиями. Успешная интеграция этих двух сфер жизнедеятельности не только способствует гармоничному развитию личности спортсмена, но и повышает его потенциал как профессионала в будущем.

Проблемы и вызовы интеграции учебы и спорта.

Процесс сочетания учебной и спортивной карьеры имеет несколько важных вызовов:

- трудности во времени. Спортивная карьера требует значительных временных затрат на тренировки, соревнования и восстановление. Это может конфликтовать с необходимостью посещать занятия, сдавать экзамены и выполнять домашние задания;

- психологическая нагрузка. Балансирование между требованиями учебного процесса и спортивной деятельности может вызвать стресс, усталость и даже выгорание у студентов-спортсменов. Спортивная карьера требует высокого уровня вовлеченности и сосредоточенности, что может мешать полноценному обучению.

Методы и стратегии интеграции.

Для успешного сочетания учебы и спортивной карьеры необходимо использование комплексных стратегий, включающих организационные меры, психологическую поддержку и индивидуализированные подходы к обучению и тренировочному процессу. Некоторые из таких методов включают:

1. Гибкое расписание.

Университеты и спортивные организации могут предложить студентам-спортсменам более гибкое расписание занятий. Это может включать возможность пропуска лекций или консультаций, перенос экзаменов, а также возможность учёта тренировочных и соревновательных периодов при составлении учебного плана.

2. Онлайн-обучение и дистанционные курсы.

Развитие технологий дистанционного обучения позволяет студентам-спортсменам посещать курсы, участвовать в семинарах и сдавать экзамены онлайн, что позволяет им совмещать учебу с интенсивными тренировками и соревнованиями.

Для успешной интеграции учебы и спортивной карьеры университеты и другие учебные учреждения должны активно поддерживать своих студентов-спортсменов. Некоторые ключевые направления этой поддержки включают:

- Обеспечение академической гибкости. Важно, чтобы учебные заведения признавали успехи студентов-спортсменов в спорте и предоставляли им дополнительные возможности для сдачи экзаменов или выполнения курсовых работ в периоды, когда они не могут полноценно участвовать в учебном процессе.

Итоги и рекомендации по совершенствованию подготовки студентов-спортсменов

В процессе исследования, посвященного подготовке студентов-спортсменов, можно выделить несколько ключевых выводов, которые подчеркивают важность комплексного и многогранного подхода к спортивной подготовке. На основе рассмотренных факторов можно выделить следующие итоги:

1. Роль тренеров и специалистов. Эффективное взаимодействие с тренерами, психологами, врачами и диетологами играет важнейшую роль в подготовке студентов-спортсменов. Командная работа этих специалистов позволяет не только улучшить спортивные результаты, но и снизить риск травм, а также развить психоэмоциональное здоровье спортсменов.

2. Физическая и психологическая подготовка. Равномерное внимание к физическому развитию и психологической устойчивости спортсменов способствует улучшению их спортивных достижений и подготовке к сложным ситуациям в соревновательных условиях. Психологическая поддержка и развитие стрессоустойчивости становятся не менее важными, чем физические тренировки.

3. Технологические инновации. Использование современных технологий в тренировочном процессе, таких как фитнес-трекеры, системы мониторинга здоровья и дистанционные образовательные курсы, значительно улучшает качество подготовки и дает студентам-спортсменам дополнительные возможности для роста.

На основе сделанных выводов можно предложить ряд рекомендаций для улучшения подготовки студентов-спортсменов и обеспечения их успешной карьеры в спорте и учебе:

1. Разработка гибких образовательных программ. Учебные заведения должны предлагать студентам-спортсменам программы, учитывающие специфику их тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

2. Создание комплексных программ подготовки. Необходимо разработать комплексные программы, которые включают не только физическую подготовку, но и психологическую поддержку, восстановительные мероприятия и медицинское сопровождение.

3. Создание менторских программ. Важно внедрять программы наставничества, где более опытные спортсмены или выпускники могут делиться своими знаниями и опытом с младшими студентами-спортсменами. Это способствует адаптации и успешному преодолению трудностей, связанных с обучением и спортивной карьерой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беляев, С. И. Основы спортивной подготовки: теория и практика / С. И. Беляев. – М. : Физкультура и спорт, 2020. – 340 с.

2. Петров, В. Н. Развитие физических качеств у студентов-спортсменов / В. Н. Петров // Физическая культура и спорт. – 2022. – № 4. – С. 15–20.

3. Смирнов, И. А. Влияние регулярных тренировок на успеваемость студентов / И. А. Смирнов, О. Л. Кузнецов // Вестник высшей школы. – 2021. – № 5. – С. 112–118.

5. Иванов, П. А. Физическая подготовка и её влияние на здоровье студентов / П. А. Иванов // Молодой учёный. – 2021. – № 10. – С. 30–36.

6. Круглов, В. Н. Психологические аспекты спортивной подготовки студентов / В. Н. Круглов // Психология и спорт. – 2022. – Т. 14, № 2. – С. 88–94.

7. Белоусов, Р. С. Значение спортивных секций в жизни студентов / Р. С. Белоусов // Научные труды. – 2021. – № 12. – С. 18–25.

8. Зайцева, Т. Н. Физическая активность как средство адаптации студентов к учебной нагрузке / Т. Н. Зайцева // Современные исследования в образовании. – 2022. – № 6. – С. 102–108.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Д. В. Григорьев, П. Н. Ветов

*Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: michalengkowa@mail.ru*

В статье раскрываются основные тенденции повышения мотивации к спортивным достижениям у обучающихся в высшем учебном заведении, занимающихся футболом. Рассмотрены мотивы занятий данной спортивной деятельностью у членов сборной футбольной команды Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. Определены наиболее значимые критерии мотивации к спортивным достижениям у обучающихся по программам высшего образования.

The article presents the main tendencies of increasing motivation to sports achievements among students of higher education institutions engaged in football. The author examines the motives for engaging in this sporting activity among members of the national football team of the Pushkin Leningrad State University. Further in the article, the author identifies the most significant criteria of motivation for sports achievements among students in higher education programs.

Ключевые слова: мотивация; спортивные достижения; спортивная деятельность.

Keywords: motivation; sporting achievements; sporting activity.

Введение. В процессе занятий спортивной деятельностью у спортсменов появляется готовность к высоким спортивным достижениям. Мотивы занятий данной спортивной деятельностью могут быть как внешними, так и внутренними. Формирование мотивационной сферы, как правило, начинается с внешних мотивационных компонентов, которые затем трансформируются во внутренние мотивы, присущие субъекту [1, 2, 3]. В процессе спортивной деятельности накапливается определенный психофизический «запас прочности», что выступает как одно из проявлений мотивации. Е. П. Ильин отмечает, что у людей, только начинающих заниматься спортом, мотивами занятий спортивной деятельностью могут быть: стремление к самосовершенствованию, самоутверждению. Это может быть желание развить в себе какие-то физические качества, стать более физически привлекательным, укрепить здоровье; стремление заслужить общественное признание [2, 3].

Занятие спортом невозможно без сформированной мотивационной структуры личности спортсмена. Р. П. Пилюян отмечает, что спортивная мотивация – это состояние личности, которое возникает, когда спортсмен соотносит свои возможности и способности с предметом той спортивной деятельности, которой он занимается [4]. В обычной деятельности при больших физических

нагрузках наблюдается отрицательная реакция человека на них. В спортивной же деятельности включение мотивации приводит к формированию положительного эмоционального отношения к таким нагрузкам. В современном спорте присутствуют все компоненты мотивационной сферы [5].

Формирование мотивации у обучающихся в высшем учебном заведении является управляемым организованным процессом в общем контексте многолетней спортивной подготовки. Уровень спортивной мотивации определяется, прежде всего, наличием потребности в самоактуализации спортсменов; степенью результативности спортсмена, как свойства личности.

Цель исследования.

Целью нашего исследования являлось выявление основных тенденций формирования мотивации к спортивным достижениям у квалифицированных футболистов, обучающихся по программам высшего образования.

Методы исследования.

Проводилось анкетирование футболистов, являющихся членами сборной команды ЛГУ им. А. С. Пушкина, победителями различных региональных соревнований и постоянными участниками всероссийских соревнований по мини-футболу. С помощью анкеты выявлялась мотивация занятий спортивной деятельностью и мотивация к спортивным достижениям.

Анкета состояла из 19 утверждений, которые содержали следующие варианты ответов: «нет», «да», «да, слабо», «да, умеренно», «да, сильно». При отрицательных ответах требовалось пояснение причины такого ответа.

Также мы опирались на трехлетний опыт работы с членами команды в стенах университета. Определялась удовлетворенность качеством спортивной подготовки и психологическим климатом, сопровождающим тренировочный процесс; наличие перспективы конкретной спортивной цели; влияние общественного внимания; привлекательность содержания тренировочного и соревновательного процесса; роль соперничества; наличие правильных тренерских мотивационных установок и благоприятного педагогического сотрудничества с тренером; отсутствие психологической напряженности, увеличивающей уровень тревожности спортсменов; наличие у спортсменов повышенного уровня притязаний.

Результаты исследования и их обсуждение.

Были получены данные о состоянии потребностно-мотивационной сферы спортсменов, обучающихся по программам высшего образования и выявлены характерные тенденции повышения мотивации к спортивным достижениям у квалифицированных футболистов.

Более половины респондентов не ощущают беспокойства или повышенной тревожности, сопровождающих подготовку к ответственным соревнованиям. У 25 % футболистов сборной команды университета выявлена высокая степень тревожности, признаки «предстартовой лихорадки» по мере приближения соревнований. Высокая тревожность отрицательно сказывается на мотивации к соревновательной практике, снижает физические возможности футболистов, их выносливость, функциональные ресурсы нервной системы, уменьшает концентрацию внимания на технико-тактические действия в процессе игры.

Почти все футболисты, участвовавшие в анкетировании, отметили значительное увеличение уровня притязаний к результатам спортивной деятельности, выраженной в постановке перед собой более сложных и ответственных задач, решение которых приводит к спортивным достижениям. Футболисты указали на умеренное и сильное влечение к преодолению трудностей по решению престижных задач спортивной подготовки, имеющих ценность для участников спортивной практики. Только один респондент отметил отсутствие мотивации к личным достижениям, увеличивающим его ценность, как игрока команды.

Члены сборной команды по футболу на тренировочных занятиях ощущают наличие благоприятного сотрудничества с тренером, что, по их мнению, способствует желанию активно участвовать в тренировочном процессе и упрощает психологическую подготовку к соревнованиям. Только двое футболистов отметили отсутствие налаженного процесса взаимодействия с тренером, недостаточного желания тренера учитывать мнения футболистов.

Взаимодействия тренера и игроков приводит к появлению благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и тренером на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Результаты нашего исследования это подтверждают.

Подавляющее количество футболистов отмечает наличие позитивных тренерских установок, формирующих намерения к достижению высокого спортивного результата, что способствует решению задач спортивной подготовки. Такой способ мотивирования формирует у спортсменов наличие заданий для себя, которые будут осуществляться в ситуациях подготовки и соревнований. Слабое стремление футболистов к достижениям у некоторых футболистов, по нашему мнению, связано с отсутствием заданий для себя по повышению уровня подготовленности и спортивного мастерства.

Более 50 % респондентов заметили отсутствие общественного внимания к результатам их спортивной деятельности, остальные отмечают умеренный интерес к успехам сборной команды университета по футболу. Несомненно, данный фактор снижает мотивацию на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Известно, что содержание тренировочного процесса, который включает в себя решение сложных технико-тактических задач, увеличивает интерес к игровой деятельности и желание продолжать занятия спортом [1, 2, 4].

Все участники опроса отметили увеличение интереса к содержанию игры в футбол по мере роста их спортивного мастерства. Среди наших респондентов не оказалось тех, кого не удовлетворяют тренировочный процесс и содержание самой игры в футбол. Таким образом, снижается риск появления отрицательного функционального состояния – «профессиональное выгорание», тесно связанного с монотонностью деятельности, наличием психических переживаний, истощения от длительного напряжения. Интерес к деятельности приводит к эмоциональному насыщению и обеспечивает снижение риска появления «выгорания».

Большое влияние на стимулирование развития мотивационных свойств личности футболистов оказало сильное соперничество со стороны других команд, все респонденты отметили устойчивое желание усиленно тренироваться в преддверье игр с сильными соперниками.

Мы выяснили, что успехи футболистов наряду с неудачами в игровой деятельности приводят у большинства из них к увеличению желания продолжать занятия футболом, несмотря на временное расхолаживание по причине высокой результативности действий или снижение настроения из-за ошибок допущенных в игре. При стремлении достичь высоких спортивных результатов наиболее ярко проявляются те компоненты мотивации, которые направлены на реализацию спортсменом своих спортивных устремлений [5]. Спортивные успехи являются одним из основных стимулов к мотивации на дальнейшее продолжение занятий спортом.

Футболисты сборной команды отмечают влияние спортивных неудач и спортивных успехов на желание продолжать занятия футболом в дальнейшем. Подавляющее большинство футболистов данное намерение, продолжать усиленно тренироваться, связывают именно с фактором успешности или неуспешности собственных выступлений на соревнованиях. С ростом спортивного мастерства данная зависимость, по мнению наших респондентов, нарастает.

Результаты нашего опроса выявили у 30 % процентов респондентов отсутствие намерения продолжать после окончания обучения по программам высшего образования карьеру футболиста по причине отсутствия перспектив развития спортивного мастерства и трудностей с попаданием в команды высокого уровня. Большинство членов сборной команды не видят перспектив дальнейшего продления спортивной карьеры. Остальные участники опроса считают, что несмотря на неуверенность устройства спортивной карьеры, их по-прежнему увлекают перспективы продолжать тренировочный процесс и выступления на соревнованиях.

Многие спортивные психологи уверены, что развитие мотивации к спортивным достижениям зависит от психологического климата в команде и в спортивном клубе в целом [3]. Данный постулат подтвердили наши исследования – более половины футболистов сборной команды отметили, что их удовлетворяет психологический климат, сопровождающий тренировочный процесс. Психологический климат напрямую влияет на возможное появление эмоционального истощения от психологического напряжения на соревнованиях.

Мы получили информацию о росте личностной результативности футболистов по мере совершенствования их спортивного мастерства. Все члены спортивной команды считают, что они приобретают данное личностное свойство по мере продолжения занятий футболом и появления опыта спортивной деятельности, что подтверждается мнениями спортивных психологов.

В спортивной психологии существуют данные, показывающие необходимость выдерживать определенные соотношения объема тренировочной и соревновательной нагрузки для поддержания оптимальной мотивации к подготовительному и соревновательному процессу [3].

Более 40 % членов сборной команды по футболу указали, что их не удовлетворяет объем соревновательной деятельности, желание участвовать в соревнованиях превалирует над желанием осуществлять тренировочный процесс. Они считают, что их удовлетворяет соотношение подготовительной и соревновательной деятельности, позволяющей в полной мере осуществить физическую

и технико-тактическую подготовку. Данное психологическое состояние позволяет увеличивать желание реализовывать свой спортивный потенциал. Желание демонстрировать свои сильные стороны подготовленности у них постоянно нарастает. Футболисты ощущают наличие улучшений в спортивном мастерстве. Это основное условие развития мотивации на данном этапе спортивной подготовки.

У всех респондентов отмечено нарастание стремления к высоким спортивным достижениям в процессе их интегральной подготовки и желание активно заниматься футболом, участвуя в большом количестве соревнований различного уровня. Особенно в тех соревнованиях, где бы они могли продемонстрировать свои сильные стороны подготовленности.

Все футболисты, участвовавшие в опросе, отметили значительное повышение собственной самооценки в отношении своих возможностей в футбольной игровой практике. Данные говорят о правильном соотношении психологической подготовки и других сторон спортивной подготовки. Снижение своей самооценки зафиксировал только один респондент.

Выводы.

На основании полученных экспериментальных данных о динамике развития мотивации у футболистов, членов сборной команды ЛГУ им. А.С. Пушкина, можно сделать следующие выводы: у респондентов в процессе многолетней спортивной подготовки значительно возрос уровень мотивации к занятиям футболом, особенно к соревновательной практике.

Такие важные критерии мотивации к спортивной деятельности, как результативность, желание самоактуализироваться в спорте, желание ставить перед собой сложные спортивные задачи нарастают в зависимости от увеличения спортивного мастерства. У членов футбольной сборной замечено развитие мотивационных свойств личности, наличие потребностей и личностных диспозиций, направленных на высокие спортивные достижения.

С ростом спортивного мастерства у подавляющего большинства футболистов произошли положительные сдвиги. На первоначальном этапе у многих спортсменов произошло осознание потребности в спортивной деятельности, выраженное в постановки перед собой более сложных и ответственных задач. На ориентировочном (познавательном) этапе, с появлением опыта, изменилась оценка вероятности достижения цели, обеспечивающиеся нарастанием результативности в спортивной практике.

Программный этап, связанный с планированием собственных намерений по выбору способов и средств для достижения цели, обеспечивается эффективным взаимодействием с тренером. На настроечном этапе мы видим появление состояния мобилизационной готовности, малое количество респондентов имеют признаки «стартовой лихорадки» и отсутствуют признаки апатии. Психологическая настройка на предстоящую соревновательную деятельность, подготовка к ней идет с мобилизацией волевых усилий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бабушкин, Е. Г. Формирование спортивной мотивации / Е. Г. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2014. – №1 (125). – С. 158–160.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. / Е. П. Ильин // Мастера психологии. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта. / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2021. – 352 с.
4. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян // Физкультура и спорт. – 1984. – 104 с.
5. Соломатин, С. А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С. А. Соломатин // Психология в России и за рубежом : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). – СПб. : Реноме, 2011. – С. 89-93. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/983/> (дата обращения: 18.11.2024).

СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

В. В. Гусев, Т. С. Демчук

*УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь
e-mail: tsdemchuk@mail.ru*

В статье рассматриваются средства спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков Брестской области. Обзор отечественной литературы позволил нам констатировать об отсутствии целостной методики подготовки спортсменов-ориентировщиков, которая в основном представлена двумя отдельными блоками, такими как физическая и тактико-техническая подготовка. Однако в зарубежных источниках представлен комплексный подход, в частности использование метода «Сент-Этьен», который активно реализуется за рубежом. Нами определены организационно-педагогические условия использования данного метода в подготовке спортсменов-ориентировщиков Брестской области.

The article deals with the means of sports training of orienteering athletes of Brest region. The review of the domestic literature allowed us to state the absence of a holistic methodology of training orienteering athletes, which is mainly represented by two separate blocks, such as physical and tactical-technical training. However, foreign sources present an integrated approach, in particular, the use of the method «Saint-Etienne» which is actively implemented abroad. We have determined the organizational and pedagogical conditions of using this method in the training of orienteering athletes of Brest region.

Ключевые слова: спортивная подготовка; спортивное ориентирование; метод «Сент-Этьен»; имитационные упражнения.

Keywords: sports training; sports orienteering; «Saint-Etienne» method; imitation exercises.

Подготовка спортсменов-ориентировщиков представляет собой многосторонний процесс целесообразного использования различных средств, методов, условий, инновационных технологий, позволяющих правильно воздействовать на спортсмена и обеспечивать необходимый уровень спортивной подготовки к соревновательной деятельности.

Анализ доступной научно-методической и специальной литературы позволил нам выявить, что проблема сопряженной физической, технической и тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков достаточно сложна, так как успешность выступлений в соревнованиях существенным образом зависит от уровня развития функциональных систем организма, навыков работы с компасом и картой, зрительной памяти и других факторов.

В российской и белорусской специальной литературе отсутствуют целостные методики подготовки спортсменов-ориентировщиков. Обычно материал разделен на две большие части: физическая и тактико-техническая подготовка.

При этом комплексный подход к спортивной подготовке практически не осуществляется, либо реализуется эпизодически [1 2, 3, 4].

Опыт работы в подготовке спортсменов-ориентировщиков Брестской области позволяет выявить о недостаточном эффективном использовании современных методов и средств спортивной подготовки, отсутствии специально разработанных для спортивного ориентирования контрольных тестов, что определило актуальность нашего исследования.

Анализ зарубежной литературы позволил нам констатировать, что во многих странах Европы используется метод «Сент-Этьен», разработанный Мишелем Жоржиу, национальным тренером Французской федерации ориентирования. Его сын, Тьерри Жоржиу, становился 14-кратным чемпионом мира и получил прозвище «летучий француз». Так, при анализе его тестовых дистанций перед чемпионатом мира, когда менее чем за полчаса он 200 раз посмотрел в карту, не снижая при этом скорости бега, говорит о его превосходном динамическом чтении карты. Таким навыком, обладают немногие элитные ориентировщики и формируется этот навык специальными тренировками с использованием метода «Сент Этьен».

Целью тренировочного метода «Сент-Этьен» является достижение безошибочной максимальной скорости. Спортсмен-ориентировщик должен сохранять высокую скорость и при этом не допускать ошибок в своих действиях (т. е. объединить скорость и точность движений).

Любая ошибка на дистанции соревнований по ориентированию ведет к следующим последствиям:

- теряется связь между информацией на карте и местностью; для ее восстановления спортсмену необходимо остановиться;
- спортсмен двигается по отличному от запланированного варианту движения;
- спортсмен двигается по выбранному варианту пути, но позже понимает, что его путь не является оптимальным.

В рамках нашего исследования нам необходимо было обосновать потенциал метода «Сент-Этьен» в подготовке спортсменов-ориентировщиков Брестской области.

Метод «Сент-Этьен» предполагает использование имитационных упражнений, которые направлены на совершенствование навыка динамического чтения карты.

Имитационные упражнения реализуются в различных условиях подготовки (спортивные залы, стадион, парк, лес и др., ограниченная видимость, незнакомые местности и др.). Объединяют умственную нагрузку в виде чтения карты и беговую нагрузку. Например, это могут быть тренировки с двумя картами, «четыре квадранта» и т. д.

Тренировки с использованием имитационных упражнений могут быть разной направленности:

1. С контролируемой скоростью, где преследуются следующие задачи:
 - улучшение максимальной скорости чтения карты. Бег и тренировка чтения карты совмещаются;

– развитие максимальной аэробной скорости. В таком случае чтение карты происходит только в периоды восстановления.

2. На выносливость, позволяющей адаптировать спортсмена к состоянию усталости. Ориентирование на сложной местности, интервальные тренировки до 120 % от максимальной аэробной скорости (МАС).

3. На совершенствование навыка чтения карты в соревновательных условиях спортсмена-ориентировщика, где используются преимущественно имитационные тренировки с базовым упражнением в «Квадрате 8КП».

Так, упражнение «Квадрат из 8 КП» является базовым упражнением в имитационных тренировках, которое объединяет бег по направлению и чтение карты. Может выполняться как на открытом пространстве: стадион, школьный двор, так и в зале.

В некоторых залах расстояние между КП может быть не менее 10 м. Это увеличит психологическую нагрузку, так как динамическое чтение карты и повторяющееся переориентирование карты после взятия КП на небольшой площади требуют большего внимания. На улице нагрузку можно скорректировать расстоянием между КП, местностью, особенно если есть препятствия, которые сложно пересечь или обойти.

Используя «Квадрат 8 КП» на склоне (Квадрат 8 склонов) мы связываем представление ориентировщика о склонах на карте с мышечным ощущением, которое возникает на реальной местности. Так, на выбранном участке местности устанавливаем 8 контрольных пунктов, обозначенных буквами, в углах и на середине каждой стороны квадрата длина сторон которого будет от 20 до 100 м. На земле параллельно одной из сторон размечаем условный север.

Также большое количество имитационных упражнений можно реализовать «Разрезанный квадрат 8 КП» для проработки местности с линейными ориентирами, «Квадрат из 48 азимутов» – когда направление одного перегона соответствует истинному северу.

С помощью цифр учебного компаса упражнения «Перегон со стрелкой», белой карты, имитационной карты, тренировочной карты, карты с интересных соревнований и т. д. тренер задает направление движения спортсмена в квадрате из 8 КП.

При дальнейшем совершенствовании навыка, например «пилотаж с учебным компасом», добавляется динамическое чтение карты и т. д.

В подготовке спортсменов-ориентировщиков оптимальная последовательность в квадрате из 8 КП такая: пилотаж с учебным компасом – имитационная карта – упражнение «8 северов» – пилотаж по карте прошедших соревнований.

Как составную часть тренировки «Квадрат из 8 КП» можно использовать на интервальной тренировке на местности в периоды отдыха и восстановления.

Таким образом, метод «Сент-Этьен» имеет ряд отличительных особенностей, которые определяют преимущества в подготовке спортсменов-ориентировщиков:

1. Использование карты на всех тренировках.

2. Основным средством развития необходимых физических качеств спортсмена-ориентировщика являются имитационные упражнения.

3. Основными методами развития необходимых физических качеств спортсмена-ориентировщика являются: метод строго регламентированного упражнения с использованием нестандартной переменной нагрузки, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы.

4. Сопряженность умственной и физической нагрузки, направленной на формирование умения быстро читать карту и выбирать оптимальный путь движения. Объединяют умственную нагрузку в виде чтения карты и физическую беговую нагрузку.

5. Преимущественное развития скоростных качеств и выносливости, которые необходимы на соревнованиях не только на короткой дистанции, но и средней и длинной дистанциях.

6. Использование специальных тестов, позволяющих осуществлять контроль подготовленности спортсмена-ориентировщика: «Вамеваль», «Лежер Буше», «Йо-Йо», «2*2000м.» и др.

Раскроем содержание некоторых специальных тестов, позволяющих осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса.

Тест «Вамеваль» подразумевает круговую дистанцию, вдоль которой через каждые 20 м расположены средства маркировки (конусы).

Спортсмены стартуют и бегут от конуса до конуса со скоростью, которую определяет звуковой сигнал (при каждом сигнале, спортсмен должен быть около конуса).

Каждую минуту скорость возрастает на 0,5 км/ч.

Сначала определяют максимальную аэробную скорость (МАС).

Во время второго теста спортсмену дают тестовые задания (таблица с кольцами Ландольта, карта с заданиями, начиная со скорости 70 % МАС).

Пометка о его скорости делается, когда спортсмен уже не может читать карту.

В основе теста «Лежер Буше» лежат две параллельные линии в 20 метрах друг от друга.

Задача тестируемых пройти как можно больше раз от линии до линии с постепенно возрастающей скоростью.

Скорость увеличивается на 0,5 км/ч каждую минуту.

Так же как и в предыдущем тесте карту с вопросами выдают по достижению определенной скорости.

Тест на выносливость «Йо-Йо» проходит по тому же принципу, что и два предыдущих.

Карты выдаются исходя из индивидуальной скорости спортсмена. Но карты доступны только во время 5-секундных восстановительных пауз.

Этот тест очень хорошо подходит для умственной нагрузки в форме запоминания, с двумя разными картами А и В.

Если КП1 на карте А совпадает с КП1 на карте В, отмечаем Х если нет, У.

Тест «2*2000м» проводят под открытым небом, на пересеченной местности, с 500-метровой петлей, 250 м которой проходят по траве, а 250 м – по лесным тропинкам.

Тест состоит из четырех фаз:

Фаза 1 – Четыре круга с параллельным чтением имитационной карты и ответами на вопросы;

Фаза 2 – Пять минут восстановления; забор крови на молочную кислоту (лактат);

Фаза 3 – Четыре круга с максимально возможной скоростью;

Фаза 4 – Конец теста и забор крови на молочную кислоту (лактат).

Среди часто используемых тестов в практике спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков используется доступный, простой и достаточно информативный тест – корректурный тест.

С целью обоснования эффективности реализации метода «Сент-Этьен» был проведен констатирующий эксперимент среди спортсменов-ориентировщиков Брестской области в возрасте 19–21 год (группы МЖ-21). Количество тестируемых составило 12 человек.

С помощью корректурного теста мы исследовали интенсивность внимания, распределение внимания, переключение внимания, устойчивость внимания в состоянии комфорта и покоя и в состоянии полного физического истощения после соревновательной дистанции или тренировочной дистанции соревновательного типа (например, зачетной, отборочной и т. д.).

Результат теста считается по формуле, в которой учитывается общее число букв в просмотренном тексте, число сочетаний, которые должны быть вычеркнуты, общее число ошибок (сумма пропущенных и излишне зачеркнутых). Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица – Средний показатель интенсивности, распределения, переключения и устойчивости внимания в состоянии покоя и усталости

Средняя величина показателя интенсивности внимания в состоянии покоя	Средняя величина показателя интенсивности внимания в состоянии усталости	Средняя величина показателя распределения внимания в состоянии покоя	Средняя величина показателя распределения внимания в состоянии усталости	Средняя величина показателя переключения внимания в состоянии покоя	Средняя величина показателя переключения внимания в состоянии усталости	Средняя величина показателя устойчивости внимания в состоянии покоя	Средняя величина показателя устойчивости внимания в состоянии усталости
265,5	230,5	370,85	330,42	483,33	432,41	1017,23	713,65

Таким образом, мы получили вполне прогнозируемый результат: после финиша спортсменов коэффициенты интенсивности внимания, распределения внимания, переключения внимания, устойчивости внимания ниже, чем в состоянии комфорта и покоя.

Ответы на вопросы, каким образом эти коэффициенты будут отличаться от спортсменов, которые не используют имитационные упражнения, меняться после длительных перегонов, после серии коротких перегонов с постоянной сменой направления, после финиша различных кроссовых и спринтерских дистанций и др. стоят перед нами и будут получены в дальнейшем исследовании данной проблемы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Жоржну, М. Взгляд победителя. Как выиграть в ориентировании, читая карту / М. Жоржну ; пер. с англ. В. Келлер ; ред. .Е. Дмитренко. – М. : Библиотека Спорт-марафон, 2021. – 160 с.
2. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.
3. Дроздов, И. С. Уроки спортивного ориентирования : метод. рекомендации / И. С. Дроздов. – Минск. 1998. – 37 с.
4. Миронов, П. П. От новичка до мастера в ориентировании : метод. рекомендации / П. П. Миронов. – Минск, 2006. – 66 с.

БИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (БОССТ) КАК ИНСТРУМЕНТ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ

Т. В. Донскова

*ФГБОУ «Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина», г. Краснодар, Российская Федерация
donskova_05@list.ru*

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) как инновационного подхода к оптимизации тренировочного процесса. Проанализированы ключевые принципы системы, такие как индивидуализация нагрузок, периодизация тренировок и интеграция методов восстановления. На примере внедрения БОССТ в образовательных учреждениях показана ее эффективность в повышении спортивных результатов, снижении травматизма и улучшении адаптации спортсменов к физическим нагрузкам. Сделан вывод о необходимости дальнейших исследований и развития системы для ее широкого применения в спорте.

The article discusses the theoretical and practical aspects of a biologically based sports training system (BOSST) as an innovative approach to optimizing the training process. The key principles of the system are analyzed, such as individualization of loads, periodization of training and integration of recovery methods. Using the example of the introduction of the system in educational institutions, its effectiveness in improving athletic performance, reducing injuries and improving the adaptation of athletes to physical exertion is shown. The conclusion is made about the need for further research and development of the system for its wide application in sports.

Ключевые слова: Биологически обоснованная система спортивной тренировки (БОССТ); индивидуализация тренировочного процесса; физическая подготовка; периодизация нагрузки; спортивная адаптация.

Keywords: Biologically based sports training system (BOSST); individualization of the training process; physical training; periodization of exercise; sports adaptation.

Современный спорт требует применения научно обоснованных подходов к тренировочному процессу, направленных на повышение эффективности подготовки спортсменов и минимизацию травматизма. В условиях растущей конкуренции в профессиональном и студенческом спорте особую актуальность приобретает разработка и внедрение технологий, позволяющих учитывать индивидуальные особенности спортсменов и адаптировать тренировочные программы к их физиологическим и биохимическим характеристикам. Биологически обоснованная система спортивной тренировки (БОССТ) представляет собой инновационный методологический подход, основанный на интеграции данных физиологии, биохимии и педагогики, который позволяет оптимизировать процесс подготовки, улучшить результаты и повысить мотивацию спортсменов.

Целью данной статьи является анализ теоретических основ БОССТ и ее практической реализации в образовательных и спортивных учреждениях, а также оценка влияния данной системы на результативность тренировочного процесса.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Исследовать основные принципы и научные основы БОССТ.
2. Рассмотреть особенности внедрения системы в тренировочный процесс.

В рамках исследования биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) были использованы методы теоретического анализа, систематизации и обобщения научной литературы, а также методы эмпирического анализа для изучения практической реализации системы в тренировочном процессе.

Биологически обоснованная система спортивной тренировки (БОССТ) базируется на современных достижениях биологии, физиологии, медицины и спортивной науки. Ее цель – оптимизация тренировочного процесса за счет учета индивидуальных особенностей организма спортсмена, биологических закономерностей адаптации к нагрузкам и использования инновационных технологий мониторинга и управления тренировками. Теоретические основы БОССТ формируются на стыке фундаментальных знаний о функционировании человеческого организма и прикладных методов, направленных на повышение спортивных результатов.

Важнейшим принципом БОССТ является индивидуализация тренировочного процесса. Каждый спортсмен обладает уникальными генетическими и физиологическими особенностями, которые необходимо учитывать для максимальной эффективности тренировок. Генетические исследования показывают, что предрасположенность к определенным видам спорта, скорость восстановления после нагрузок, а также способность адаптироваться к интенсивным тренировкам во многом зависят от генетического профиля. Индивидуальный подход позволяет минимизировать риск перетренированности, травм и стрессовых состояний, одновременно улучшая физическую и психологическую подготовленность спортсмена.

Не менее важен учет адаптационных механизмов организма, включающих в себя процессы суперкомпенсации, регенерации и адаптации к стрессу. Суперкомпенсация, как ключевой механизм адаптации, предполагает повышение работоспособности организма после тренировочной нагрузки. Однако этот эффект достигается только при правильном планировании фаз нагрузки и восстановления. Нарушение этого баланса может привести к обратному эффекту – снижению физической формы и риску возникновения травм. БОССТ предлагает четкое структурирование тренировочного цикла с учетом фаз интенсивности, восстановления и адаптации.

Биологически обоснованный подход к тренировкам включает глубокое понимание роли нейроэндокринной системы. Гормональный фон спортсмена, особенно уровень кортизола, тестостерона и гормона роста, играет ключевую роль в регуляции восстановительных процессов и реакции организма на стресс. Мониторинг этих показателей позволяет корректировать тренировочные программы в режиме реального времени, избегая перегрузок и оптимизируя развитие физических качеств.

Современная наука предоставляет широкий спектр технологий, которые нашли применение в БОССТ. Например, биосенсоры и носимые устройства позволяют отслеживать ключевые показатели жизнедеятельности, такие как частота сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, показатели активности нервной системы и качество сна. Эти данные анализируются с помощью алгоритмов искусственного интеллекта и помогают тренерам принимать обоснованные решения о корректировке тренировочного процесса. Кроме того, использование биомаркеров, таких как уровень лактата в крови или маркеры воспаления, дает возможность оценивать текущий уровень физической подготовки и прогнозировать состояние спортсмена. Еще одним важным элементом БОССТ является учет циркадных ритмов. Исследования показывают, что биологические часы спортсмена влияют на его продуктивность, способность к восстановлению и восприятие нагрузки.

Оптимизация времени тренировок с учетом индивидуального хронотипа позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса. Теоретические основы БОССТ опираются на интеграцию фундаментальных знаний и прикладных технологий. Этот подход предполагает гармоничное сочетание науки и практики, где ключевую роль играет постоянный анализ данных о состоянии организма спортсмена. БОССТ не только позволяет добиться высоких спортивных результатов, но и способствует формированию устойчивого здоровья спортсменов, что особенно важно в условиях интенсивного спортивного календаря. Внедрение БОССТ требует высокой квалификации тренеров, применения современных технологий и междисциплинарного подхода, объединяющего достижения медицины, биологии и спортивной науки.

Практическая реализация биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) представляет собой многоэтапный процесс, направленный на внедрение научных достижений и технологий в повседневную практику тренерской работы. Этот процесс включает диагностику, разработку индивидуальных тренировочных программ, мониторинг состояния спортсмена и адаптацию тренировочных планов на основе полученных данных. Основная задача БОССТ – обеспечение эффективного тренировочного процесса, который одновременно повышает спортивные результаты и минимизирует риск травм и перетренированности.

Первым этапом внедрения БОССТ является комплексная диагностика функционального состояния спортсмена. Она включает в себя как стандартные медицинские обследования, так и специализированные тесты, направленные на оценку физиологических, биохимических и психологических показателей. Например, функциональные пробы с физической нагрузкой, анализ уровня лактата в крови, определение показателей вариабельности сердечного ритма и исследование гормонального фона позволяют получить объективную картину состояния организма. Эти данные становятся основой для разработки индивидуальной программы тренировок, учитывающей текущий уровень подготовки, особенности адаптационных возможностей и цели спортсмена. Разработка индивидуальных тренировочных планов в рамках

БОССТ требует тесного взаимодействия тренера, медицинского персонала и самого спортсмена. Программа строится на принципах прогрессивной нагрузки, где каждая последующая тренировка немного превосходит предыдущую по интенсивности или объему, но остается в пределах адаптационных возможностей организма. Важно также учитывать биоритмы спортсмена: исследования показывают, что планирование тренировок в зависимости от хроно-типа (утренний или вечерний) может значительно повысить их эффективность. Кроме того, особое внимание уделяется фазам восстановления, которые являются ключевыми для суперкомпенсации и роста спортивных результатов.

Мониторинг состояния спортсмена в процессе реализации БОССТ играет решающую роль. Современные технологии, такие как носимые устройства, биосенсоры и системы анализа данных, позволяют в реальном времени отслеживать такие показатели, как частота сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, состояние мышечной ткани и активность центральной нервной системы [4]. Например, использование биосенсоров в легкой атлетике позволяет контролировать интенсивность тренировок и предотвращать перегрузки, своевременно корректируя тренировочный план. Также активно применяются программы, использующие алгоритмы искусственного интеллекта, которые анализируют собранные данные и предлагают оптимальные решения для регулирования нагрузки.

Особое внимание в рамках БОССТ уделяется восстановительным процедурам. Помимо традиционных методов, таких как массаж, физиотерапия и использование специализированного питания, все большее значение приобретают инновационные подходы, такие как криотерапия, гипоксические тренировки и применение высокотехнологичных устройств для восстановления. Например, компрессионные костюмы с контролем давления или системы нейростимуляции помогают ускорить восстановление после интенсивных нагрузок.

Практические примеры успешного применения БОССТ можно найти в различных видах спорта. В плавании, например, использование системы мониторинга движений и дыхания позволяет не только улучшить технику спортсмена, но и предотвратить травмы, связанные с неправильной биомеханикой. В игровых видах спорта, таких как баскетбол и футбол, внедрение БОССТ помогает разрабатывать стратегию тренировок, направленную на повышение выносливости и скорости реакции, что особенно важно в условиях интенсивного соревновательного графика. Несмотря на очевидные преимущества, внедрение БОССТ сталкивается с рядом трудностей.

Во-первых, это высокая стоимость оборудования и программного обеспечения, которые необходимы для мониторинга и анализа данных. Во-вторых, реализация системы требует высокой квалификации тренерского состава, способного не только интерпретировать полученные данные, но и эффективно применять их на практике [5].

Наконец, важно учитывать индивидуальные различия спортсменов, что требует от тренеров глубокого понимания биологических основ тренировочного процесса. Практическая реализация БОССТ демонстрирует значительный потенциал в повышении эффективности тренировочного процесса и достиже-

нии высоких спортивных результатов. Однако ее успешное внедрение возможно только при условии комплексного подхода, объединяющего достижения науки, современные технологии и профессиональный опыт тренерского состава [3]. Это делает БОССТ важным инструментом для развития современного спорта, особенно в условиях высокой конкуренции и возрастающих требований к спортивной подготовке.

Перспективы развития биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) связаны с внедрением новых технологий, углублением научных исследований и интеграцией междисциплинарных подходов в тренировочный процесс. В условиях динамично развивающегося спорта, где требования к физической подготовке и результатам постоянно растут, БОССТ открывает новые горизонты для повышения эффективности тренировок и укрепления здоровья спортсменов.

Одним из ключевых направлений развития БОССТ является активное использование искусственного интеллекта (ИИ) и машинного обучения. Эти технологии позволяют обрабатывать огромные массивы данных, собранных с помощью биосенсоров, спортивного оборудования и лабораторных тестов, для создания индивидуализированных моделей тренировочного процесса. Например, алгоритмы ИИ могут прогнозировать реакцию организма на разные типы нагрузок, определять оптимальное время для тренировок и предлагать коррективы в реальном времени.

В будущем такие системы могут стать неотъемлемой частью тренировочной практики, обеспечивая персонализированный подход для каждого спортсмена. Еще одним перспективным направлением является развитие технологий дистанционного мониторинга. Использование носимых устройств, мобильных приложений и облачных платформ позволяет тренерам и медицинским специалистам в режиме реального времени отслеживать показатели здоровья и физической формы спортсменов, находящихся на соревнованиях или тренировочных сборах. Это особенно важно для командных видов спорта и национальных сборных, где координация тренировок на расстоянии играет значительную роль. Такие технологии могут быть дополнены виртуальной реальностью (VR), которая предоставляет возможность моделировать тренировочные и соревновательные ситуации, улучшая тактическую подготовку и концентрацию.

Научные исследования в области биологии и медицины также играют важную роль в развитии БОССТ. В перспективе ожидается появление новых биомаркеров, которые позволят более точно оценивать физическое состояние спортсмена и предсказывать его адаптационные возможности. Например, исследования генетических предрасположенностей могут быть углублены, чтобы лучше понять, какие виды спорта подходят для конкретного человека, и каким образом можно максимизировать его потенциал.

Также активно изучаются молекулярные механизмы восстановления после нагрузок, что может привести к разработке инновационных методов реабилитации и восстановления.

Интеграция принципов БОССТ в образовательные программы для тренеров и специалистов по спортивной медицине представляет собой еще одно

важное направление. Введение курсов, посвященных использованию современных технологий и биологических подходов в спорте, позволит повысить квалификацию тренерского состава и обеспечить их необходимыми инструментами для работы с новыми системами. Образовательные программы могут включать как теоретические аспекты, так и практическое обучение работе с носимыми устройствами, анализу данных и использованию программного обеспечения для планирования тренировок [1].

Существенный вклад в развитие БОССТ могут внести междисциплинарные исследования, объединяющие достижения биологии, медицины, кибернетики и инженерии. Например, совместная работа специалистов из этих областей может привести к созданию новых материалов и технологий для спортивного оборудования, таких как интеллектуальная одежда с встроенными сенсорами или тренажеры с адаптивными программами нагрузки.

Наконец, перспективы развития БОССТ тесно связаны с популяризацией системы на массовом уровне. Сегодня большинство инноваций внедряется на уровне профессионального спорта, однако важно расширять доступ к этим технологиям для массового спорта и молодежных программ. Создание доступных устройств для мониторинга здоровья, разработка простых в использовании приложений и образовательных платформ для родителей и тренеров-любителей поможет сделать БОССТ инструментом для повышения физической активности и здоровья общества в целом.

Биологически обоснованная система спортивной тренировки (БОССТ) представляет собой революционный подход к организации тренировочного процесса, который объединяет современные научные достижения, инновационные технологии и индивидуализацию подготовки спортсменов. Основываясь на глубоких биологических принципах, таких как адаптационные возможности организма, учет физиологических и генетических особенностей, а также влияние циркадных ритмов, БОССТ предлагает кардинально новый уровень эффективности и безопасности тренировок. Ее внедрение позволяет не только улучшить спортивные результаты, но и минимизировать риск травм, перегрузок и хронической усталости, что особенно важно в условиях высокой конкуренции и интенсивных графиков современных соревнований.

Ключевым преимуществом БОССТ является интеграция данных о состоянии организма спортсмена в реальном времени, что стало возможным благодаря развитию носимых устройств, биосенсоров и аналитических программ. Эти технологии позволяют тренерам и медицинским специалистам более точно планировать тренировочные нагрузки, своевременно вносить изменения в программы и обеспечивать оптимальные условия для восстановления. Такой подход не только повышает производительность спортсменов, но и способствует их долгосрочному здоровью, что особенно важно для продолжительности профессиональной карьеры.

Более того, перспективы БОССТ выходят за пределы профессионального спорта. Эта система открывает широкие возможности для применения в массовом спорте, молодежных тренировках и программах оздоровления. Благодаря разработке доступных технологий, таких как мобильные приложения и недоро-

гие сенсоры, методы БОССТ могут быть адаптированы для широкого круга пользователей, способствуя популяризации физической активности и улучшению качества жизни населения. Однако успешная реализация БОССТ требует комплексного подхода. Это включает в себя инвестиции в исследования и разработки, обучение тренеров и специалистов, а также интеграцию системы в образовательные и спортивные учреждения.

Особую роль играет необходимость междисциплинарного взаимодействия между биологами, медиками, инженерами и тренерами. Только такой подход обеспечит полное использование потенциала БОССТ и создаст условия для ее дальнейшего развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алтынцева, А. Г. Внедрение в тренировочный процесс команды СГЛ биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) / А. Г. Алтынцева, А. А. Набатов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти д-ра биол. наук, проф. А. С. Чинкина, Казань, 18 ноября 2022 года. – Казань : ПГУФКСиТ, 2022. – С. 21-25. – EDN QWWHWU.
2. Бадюк, А. С. История развития и современное состояние отечественного спорта / А. С. Бадюк, А. С. Щербакова // Студенческая наука – первый шаг в академическую науку : Материалы Междунар. студенческой науч.-практ. конф. с участием школьников 10–11 классов : в 4 ч., Чебоксары, 12–13 марта 2024 года. – Чебоксары : ЧГАУ, 2024.
3. Влияние специфики спортивной специализации студентов на результативность и эффективность выполнения бросков мяча в баскетболе / Е. А. Колесникова [и др.] // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : Материалы XI Междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, 24–26 января 2017 года ; под ред. А. В. Родина. – Смоленск : Принт-Экспресс, 2017. – С. 117–121. – EDN YTKHPW.
3. Дрючин, А. Б. Спортивное ориентирование как вид спорта, развивающий умственные способности студентов / А. Б. Дрючин, Я. В. Шестопалов // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар : Кубанский ГУФКСиТ, 2023. – С. 134-136. – EDN OKJZYB.
4. Проектирование и реализация индивидуально-ориентированной технологии физкультурно-оздоровительной работы со студентами вуза в условиях пандемии / В. Х. Аюбов [и др.] // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 24–29. – DOI 10.34835/issn.2308-1961....2.p24-30. – EDN TGNXSE.
5. Щербакова, А. С. Динамика физического развития и подготовленности теннисистов 11–12 лет / А. С. Щербакова, С. В. Кочеткова // Материалы ежегодной отчетной науч. конф. аспирантов и соискателей Кубанского ГУФКСиТ. – 2022. – № 1. – С. 94–97.

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 18–20 ЛЕТ

Ю. В. Елютин, С. С. Давыдова, М. А. Стародубцев

*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского»,
г. Липецк, Российская Федерация
e-mail: afkl@bk.ru , selenadav@rambler.ru , maksim.sta@mail.ru*

Работа посвящена изучению эффективности модифицированной методики развития скоростно-силовых и координационных способностей у волейболистов 18–20 лет. В статье представлен анализ скоростно-силовых качеств и координационных способностей волейболистов-юношей. Установлено, что разработанная методика достоверно повысила показатели тестов и результативность участников экспериментальной группы, оказалась эффективной и перспективной.

The work is devoted to the study of the effectiveness of a modified technique for the development of speed, strength and coordination abilities in volleyball players aged 18-20 years. The article presents an analysis of the speed and strength qualities and coordination abilities of young volleyball players. It was found that the developed technique significantly increased the test scores and the effectiveness of the participants in the experimental group, proved to be effective and promising.

Ключевые слова: волейбол; координационные способности; скоростно-силовые способности; юноши.

Keywords: volleyball; coordination abilities; speed and strength abilities; boys.

В условиях высокой конкурентной среды ключевым фактором успеха становится не только техническая, но и физическая готовность, включающая в себя мощные взрывные характеристики и высокую координацию движений. Развитие скоростно-силовых качеств напрямую влияет на эффективность игровых действий: скорость передвижения по площадке, способность быстро реагировать на действия соперника и выполнять мощные подачи или атаки [2, 3].

Также координационные способности играют важную роль в выполнении сложных игровых технологий, таких как блокирование и прием подачи, где требуется высокая степень согласованности движений [3, 4, 5].

Современные методики тренировки часто не учитывают комплексный подход в развитии этих качеств, что может приводить к недостаточным результатам в подготовке волейболистов. Поэтому дальнейшее исследование и внедрение эффективных методов тренировок, направленных на гармоничное развитие скоростно-силовых и координационных способностей, становится не только актуальным, но и необходимым для достижения высоких спортивных результатов в волейболе [1, 6].

Цель нашего исследования – обосновать и реализовать методику сопряженного развития скоростно-силовых и координационных способностей у волейболистов юношеского периода.

Задачи исследования – разработать и выявить эффективность модифицированной методики сопряженного развития скоростно-силовых и координационных способностей у волейболистов 18–20 лет.

Исследование проводилось в течение 7 месяцев, на базе ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского», в котором приняли участие 16 юношей-волейболистов, являющихся игроками команды вуза. В начале работы мы провели оценку показателей координационных и скоростно-силовых способностей волейболистов. Для этого мы использовали тесты – прыжок в длину с места, см; прыжок вверх, см; челночный бег 5×6 м, с; челночный бег «Елочка», с; передача мяча сверху, раз. Затем мы составили 2 однородные группы по 8 человек, контрольную и экспериментальную. Всего мы провели 3 тестирования – начальное, промежуточное и итоговое. Весь учебно-тренировочный процесс занял 200 часов, 3 раза в неделю по 2 часа. При этом в экспериментальной группе 50 % времени уделялось технико-тактической подготовке, 20 % – ОФП и 30 % – СФП. Разминка в обеих группах была продолжительностью 15–25 мин и включала в себя 2 части. В общей части разминки совершенствовались стойки, перемещения, падения, перекаты и подводящие к тренировке упражнения, в частности – легкий бег 3–5 мин, комплекс общеразвивающих упражнений на месте, в движении и с предметами. Иногда в общей части использовались спортивные игры. Главное отличие методик контрольной и экспериментальной групп заключалось в том, что в экспериментальной группе использовались комплексы упражнений сопряженного развития координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

При совершенствовании технико-тактической подготовленности в тренировочный процесс экспериментальной группы вводился определенный комплекс упражнений.

Для совершенствования физической подготовленности в экспериментальной группе использовались полуприседы и быстрые вставания со штангой на плечах – 2 серии по 5 раз (вес снаряда не превышал 50 % от максимального); прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах – 2 серии по 10 раз (груз не превышал 30 % от массы тела волейболиста); приседания с партнером на плечах по 5 раз; скрестные движения ног с грузом на обеих стопах – 2 серии по 10 раз (использовались гантели по 1–3 кг).

Упражнения для развития силовых качеств включали работу с резиновыми амортизаторами в максимальном натяжении – 3 серии по 10 раз; наклоны вперед, в стороны, рывки в разных плоскостях и вращательные движения руками с блинами для штанги; разгибание рук в упоре лежа опираясь на пальцы рук – 2 серии по 20 раз.

Для развития быстроты применяли эстафеты с различными видами перемещений – 6 серии; старты из различных положений – 3 серии; ускорения 3–9 м из положения лицом, спиной, правым и левым боком – 3 серии; спортивные игры в баскетбол, футбол.

Для совершенствования координационных способностей выполнялись кистевые броски с теннисным мячом у стены по 30 раз; броски теннисного мяча через сетку в цель – 30 раз; комбинации нападающего удара блок-аут; нападающий удар с задней линии; нападающий удар при помощи резинового амортизатора – 10 раз; удары у стены по баскетбольному мячу – 20 раз; удары с укороченных передач и нападающие удары с передачей из глубины; подачи с силой для максимальной скорости полета мяча; верхние и нижние передачи в различных вариантах – с мячами разных размеров и весов.

Заключительная часть по содержанию в контрольной и экспериментальной группах не отличалась.

Анализируя данные показателей скоростно-силовой и координационной подготовленности волейболистов в течение педагогического эксперимента, мы выявили положительную динамику (таблица).

Таблица – Сравнительная характеристика результатов сопряженной скоростно-силовой и координационной подготовленности волейболистов-юношей контрольной и экспериментальной групп

Наименование теста	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Сентябрь	Ноябрь	Март	Сентябрь	Ноябрь	Март
Прыжок в длину с места, см)	207,6 ± 3,2	213,3 ± 2,5	225,4 ± 2,3	211,4 ± 2,8	218,7 ± 2,3	233,6 ± 2,3
Прыжок вверх, См	54,7 ± 1,3	56,6 ± 1,2	58,6 ± 1,2	54,8 ± 1,2	57,7 ± 1,2	62,0 ± 0,9
Челночный бег 5×6 м, с	10, 8± 1,3	10,7 ± 1,5	10,5 ± 0,3	10,9 ± 1,8	10,6 ± 1,5	10,2 ± 0,2
Челночный бег «Елочка», с	25,1 ± 0,5	24,6 ± 0,5	24,6 ± 0,2	25,1 ± 0,3	24,7 ± 0,6	24,1 ± 0,2
Передача мяча сверху, раз	78,2 ± 5,1	81,3 ± 5,7	82,1 ± 5,2	76,3 ± 5,0	80,1 ± 5,1	92,8 ± 5,1

В экспериментальной группе изменения оказались более значимые по сравнению с контрольной и оказались достоверными ($P < 0,05$).

Необходимо отметить, что тренировочные задания в обеих группах спортсменов были структурно схожи.

Поскольку контрольное тестирование проводилось и в середине педагогического эксперимента, мы отмечали изменение показателей, и это свидетельствовало, что тренировочная работа велась в правильном направлении. Хотя результаты показателей улучшились и в контрольной группе, которая тренировалась по традиционным методикам, и экспериментальной группе, но предложенная нами методика показала свою большую перспективность.

Анализируя результаты теста «Прыжок в длину с места» в середине эксперимента мы отмечали сопоставимые значения в контрольной и экспериментальной группах, но по его окончанию результаты в группах уже отличались достоверно ($P < 0,05$).

Значительная динамика по тесту «Прыжок вверх» была выявлена в экспериментальной группе, хотя увеличилась и вариативность индивидуальных показателей. Мы считаем, что причиной этого являются различия в амплуа участников.

Если результаты показателей теста «Челночный без 5×6 м» показали большую динамику, что согласуется с общеизвестными данными, однако экспериментальной группе удалось добиться достоверных изменений ($P < 0,05$), то в тесте «Челночный бег «Елочка», чаще всего, выявляется высокая динамика. Мы увидели значимые приросты показателей как в контрольной, так и в экспериментальной группах уже в ноябре, и в итоговом тестировании результаты в ЭГ оказались достоверно выше ($P < 0,05$).

Также в процессе исследования нами было выявлено, что волейболисты с низким ростом демонстрировали более высокие показатели скоростно-силовых способностей по сравнению с высокими участниками. Это указывает, что в тренировочном процессе важен индивидуальный подход.

Эффективность предложенной нами методики сопряженного развития скоростно-силовой и координационной подготовленности волейболистов 18–20 лет была подтверждена выраженными сдвигами в показателях тестов, а значит и результативности участников экспериментальной группы. Также мы сделали вывод, что занятия физическими упражнениями в представленном объеме были недостаточными для достижения более значимых результатов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск : Высшая школа, 1985. – 262 с.
2. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 44–47.
3. Назирова, А. А. Развитие основных координационных способностей у школьников, занимающихся в секции волейбола / А. А. Назирова, С. С. Давыдова, Е. В. Невзорова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., Липецк, 19–20 апр. 2023 г. / Липецк : Липецкий гос. пед. ун-т им. П.П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк, 2023. – С. 81–86.
4. Ноговицына, Н. А. Совершенствование координационных способностей волейболистов на этапе начальной подготовки / Н. А. Ноговицына, А. И. Лебедева // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф., Чурапча, 10 апреля 2024 г. / Чурапчинский гос. ин-т физ. культуры и спорта. – Чурапча, 2024. – С. 109–115.
5. Ойратқызы, С. Оптимизация учебно-тренировочного процесса технико-тактической подготовки волейболистов в зависимости от их спортивной квалификации / С. Ойратқызы, А. Б. Шорганова // Научный Альманах ассоциации France-Kazakhstan. – 2019. – № 4. – С. 347–356.
6. Рабаданов, М. Н. Координационная подготовка как основа совершенствования спортивной техники / М. Н. Рабаданов // Социально-гуманитарные дискуссии XXI века в мировом современном обществе : материалы II Межд. науч. конф., Москва, 15 апр. 2024 г. – Ульяновск : Зебра, 2024. – С. 238–239.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДВОДНОГО РЕГБИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Е. С. Жукова, Е. В. Тимофеева, Д. С. Кашубин

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Российская Федерация*

e-mail: eskafedraswim@yandex.ru; kashubind@inbox.ru; timkatyav@mail.ru

Статья посвящена вопросам применения нетрадиционных средств в процессе физической подготовки студентов-спортсменов. В качестве средств в педагогическом эксперименте использовались упражнения подводного регби. Исследование проводилось на примере группы студентов-пловцов и студентов, занимающихся спортивными играми (волейбол, баскетбол, гандбол). Выявлен положительный эффект, проявившийся в достоверном улучшении показателей физической подготовленности. В результате анкетирования студентов было выявлено, что включение элементов подводного регби в программу физической подготовки способствовало улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

The article is devoted to the use of non-traditional means in the process of physical training of student-athletes. Underwater rugby exercises were used as tools in the pedagogical experiment. The study was conducted using the example of a group of student swimmers and students involved in sports (volleyball, basketball, handball). A positive effect was revealed, manifested in a significant improvement in physical fitness indicators. As a result of the survey of students, it was revealed that the inclusion of elements of underwater rugby in the physical training program contributed to the improvement of the psycho-emotional state of those involved.

Ключевые слова: подводное регби; средства, плавание; спортивные игры; физическая подготовка.

Keywords: underwater rugby; facilities, swimming; sports games; physical training.

Введение. В настоящее время одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является подбор эффективных тренировочных средств и оптимизация физической подготовки спортсменов. Применение однотипных тренировочных упражнений зачастую приводит к снижению тренировочного эффекта, что требует поиска нетрадиционных средств [1, 2]. В студенческом спорте эта проблема является особенно актуальной, поскольку молодые спортсмены особенно остро реагируют на монотонность и однообразность тренировочных нагрузок. Включение в программу нестандартных упражнений и изменение привычных условий тренировки могут способствовать лучшей адаптации студентов-спортсменов [3, 5, 8]. Это позволяет разнообразить тренировочный процесс, противостоять монотонии, повышать эффективность тренировочной деятельности.

В качестве одного из путей решения данной проблемы можно предложить применение элементов подводного регби в процессе физической подготовки студентов-спортсменов. Игровая деятельность способствует повышению эмоционального фона тренировок, что безусловно является положительным фактором. Нетрадиционные упражнения из арсенала подводного регби могут дополнить стандартные тренировочные средства, но требуют научно обоснованного подбора с учетом специфики спортивной деятельности [4, 6, 7].

В связи с этим, **цель исследования** заключалась в обосновании и разработке методики применения средств подводного регби в процессе физической подготовки студентов-спортсменов, занимающихся плаванием и спортивными играми.

Задачи исследования:

1. Систематизировать средства подводного регби с учетом особенностей физической подготовки студентов-спортсменов, занимающихся плаванием и спортивными играми.

2. Разработать методику применения упражнений подводного регби в процессе физической подготовки студентов-спортсменов (на примере студентов-пловцов и студентов, занимающихся спортивными играми).

Методы исследования включали: систематизацию литературных и интернет источников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, анкетирование, математическую статистику.

Результаты исследования.

На предварительном этапе к анкетированию были привлечены представители циклических и ациклических видов спорта в количестве 76 человек. Наибольший интерес, как и предполагалось, был выявлен у студентов, занимающихся плаванием. 70 % студентов-пловцов изъявили свое желание включить элементы подводного регби в тренировочный процесс. Среди студентов, занимающихся спортивными играми, в том числе волейболом, баскетболом, гандболом, 67 % респондентов ответили положительно о желании применять элементы подводного регби в процессе общей физической подготовки. Студенты, обучающиеся на кафедре теории и методики единоборств и силовых видов спорта, также положительно отнеслись к подводному регби и 50 % ответили согласием на предложение включить упражнения в программу занятий. Однако в процессе данного исследования акцент был сделан на две группы испытуемых – подгруппу студентов-пловцов и подгруппу студентов, занимающихся спортивными играми.

В процессе систематизации средств подводного регби учитывалась специфика видов спорта, а в дальнейшем подбор средств осуществлялся с учетом направленности спортивной деятельности студентов.

Для студентов-пловцов эффективными являются упражнения с мячами, имеющими отрицательную плавучесть. Их применение позволяет создавать дополнительные сопротивления и отягощения в процессе проплывания коротких отрезков. Также целесообразно применять ласты. Упражнения гипоксического характера, в том числе чередования ныряний с проплыванием по поверхности дистанций от 7 до 25 метров, способствуют эффективному развитию специаль-

ной выносливости. Двусторонняя игра объединяет различные элементы подводного регби в единое целое и проходит на высоком эмоциональном фоне.

Для студентов, занимающихся спортивными играми, средства подводного регби позволяют расширить арсенал упражнений общей физической подготовки. Учитывая специфику основной деятельности, связанную с борьбой за мяч, в программу занятий с представителями спортивных игр было включено большое количество упражнений с мячом, двусторонняя игра по облегченным правилам, гипоксические упражнения с проплыванием и проныриванием коротких отрезков. Также включались элементы спаррингов, упражнения скоростно-силового характера с отталкиванием от дна бассейна, упражнения с утяжеленными мячами.

Решение второй задачи предполагало экспериментальное апробирование разработанной методики применения средств подводного регби в процессе физической подготовки студентов-спортсменов.

В экспериментальную группу № 1 вошли 14 студентов-юношей, занимающихся плаванием. Занятия в экспериментальной группе с применением средств подводного регби проводились 3 раза в неделю в течение 4 месяцев. Тренировки проводились в стандартном 50-метровом бассейне. На первом этапе упражнения подводного регби и двусторонняя игра применялись на глубине 2 метра, в дальнейшем студенты-пловцы освоили игру по стандартным правилам [7].

Программа педагогического тестирования включала тесты, позволяющие оценить скоростные способности пловцов, скоростно-силовые качества, специальную силу тяги в воде и специальную выносливость. Выявлено, что после применения упражнений подводного регби в группе пловцов произошли достоверные улучшения ряда показателей (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты экспериментальной группы № 1 (студенты-пловцы)

Тесты	Первый этап тестирования $\bar{X} \pm \sigma$	Второй этап тестирования $\bar{X} \pm \sigma$	Достоверность различий P_0
Время проныривания отрезка 15 м, с	$8,60 \pm 0,31$	$7,74 \pm 0,28$	$P_0 < 0,01$
Сила тяги при плавании ногами способом батерфляй, кг	$24,2 \pm 1,0$	$26,1 \pm 0,8$	$P_0 < 0,01$
Сила тяги при плавании ногами способом кроль, кг	$19,9 \pm 1,0$	$22,0 \pm 0,9$	$P_0 < 0,01$
Суммарное время теста 4 по 50 м вольный стиль (25 м проныривание + 25 м сверху), с	$113,16 \pm 0,57$	$105,21 \pm 0,79$	$P_0 < 0,001$
Колебания времени проплывания отрезков в тесте 4 по 50 м вольный стиль (25 м проныривание + 25 м сверху), %	9 ± 2	4 ± 2	$P_0 < 0,001$

Специальная выносливость и экономичность определялись по результатам теста с проплыванием четырех 50-метровых отрезков, каждый из которых включал проныривание дистанции 25 м под водой и проплывание дистанции такой же длины по поверхности (рисунок).

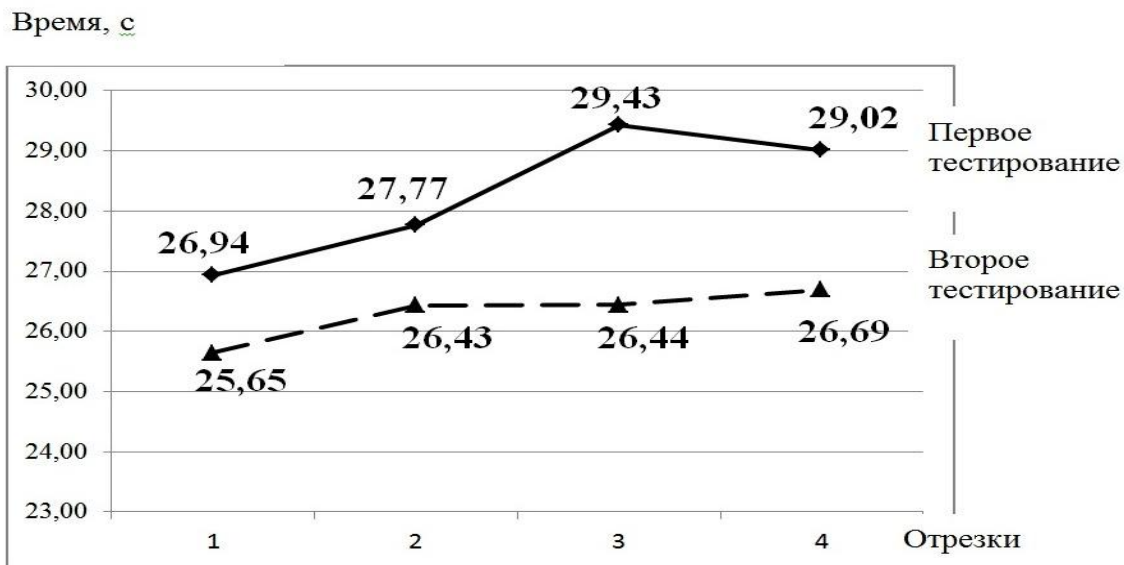


Рисунок – Результаты теста 4 по 50 м вольный стиль (25 м проныривание + 25 м сверху) в экспериментальной группе № 1 (студенты-пловцы), применявшей упражнения подводного регби в процессе физической подготовки

В результате эксперимента в группе № 1 улучшилось суммарное время проплывания теста с $113,16 \pm 0,57$ с до $105,21 \pm 0,79$ с. Положительная динамика выявлена в отношении колебаний скорости между отдельными отрезками.

Обобщение результатов показало, что в экспериментальной группе № 1 (студенты-пловцы) выявлен положительный эффект после применения средств подводного регби в процессе физической подготовки пловцов. Это свидетельствует о перспективности данного подхода и подтверждает возможность применения элементов подводного регби в процессе спортивной подготовки.

Экспериментальную группу № 2 составили студенты, обучающиеся на кафедре теории и методики спортивных игр. 12 юношей, занимающиеся волейболом, баскетболом, гандболом приняли участие в эксперименте. Продолжительность применения разработанной методики составила 4 месяца, занятия проводились два раза в неделю. Элементы подводного регби осваивались постепенно. Двусторонняя игра по облегченным правилам пользовалась особой популярностью у представителей спортивных игр и всегда вызывала положительные эмоции.

В программу педагогического тестирования экспериментальной группы № 2 также были включены тесты, позволяющие оценить скоростно-силовые, скоростные и силовые качества (таблица 2).

В экспериментальной группе № 2 с участием студентов, занимающихся спортивными играми, было выявлено достоверное улучшение результатов тестов, отражающих скоростно-силовые, силовые и скоростные качества. В частности произошло улучшение результатов следующих тестов: время проплывания отрезка 15 м с помощью движений ногами ($P_0 < 0,05$); время задержки дыхания ($P_0 < 0,01$); высота прыжка вверх с места ($P_0 < 0,05$); становая сила ($P_0 < 0,05$); наклон ($P_0 < 0,05$); количество подниманий туловища за 1 мин ($P_0 < 0,05$); время проплывания дистанции 25 м вольный стиль ($P_0 < 0,001$); время проплывания дистанции 50 м вольный стиль ($P_0 < 0,01$).

Таблица 2 – Результаты экспериментальной группы № 2 (студенты, занимающиеся спортивными играми)

Показатели	Первый этап тестирования $\bar{X} \pm \sigma$	Второй этап тестирования $\bar{X} \pm \sigma$	Достоверность различий P_0
Время проплывания отрезка 15 м с помощью движений ногами, с	14,60 $\pm$ 1,77	13,37 $\pm$ 1,05	< 0,05
Время задержки дыхания, с	40,77 $\pm$ 13,84	52,01 $\pm$ 10,31	< 0,01
Высота прыжка вверх с места, см	48,0 $\pm$ 2,2	50,8 $\pm$ 2,1	< 0,05
Становая сила, кг	115 $\pm$ 5	117 $\pm$ 4	< 0,05
Сила кисти, кг	45 $\pm$ 3	46 $\pm$ 3	> 0,05
Наклон, см	8 $\pm$ 2	11 $\pm$ 2	< 0,05
Поднимание туловища за 1 мин	48 $\pm$ 3	51 $\pm$ 2	< 0,05
Время проплывания дистанции 25 м вольный стиль, с	22,42 $\pm$ 1,07	19,93 $\pm$ 0,83	< 0,001
Время проплывания дистанции 50 м вольный стиль, с	46,87 $\pm$ 6,94	43,99 $\pm$ 5,91	< 0,01

Таким образом, предложенные средства подводного регби можно считать эффективными. Подтверждена возможность включения элементов подводного регби в процесс физической подготовки студентов-спортсменов, занимающихся как циклическими, так и ациклическими видами спорта.

Выводы.

1. В процессе исследования систематизированы средства подводного регби, выявлены особенности игры и определено содержание средств, рекомендованных для применения в процессе физической подготовки студентов, занимающихся плаванием и спортивными играми. Подводное регби характеризуется скоростно-силовой направленностью двигательных действий и включает элементы гипоксии, что может быть использовано в рамках общей физической подготовки спортсменов. В игре используются элементы способов плавания кроль на груди и баттерфляй, разнообразные упражнения силового и скоростно-силового характера.

2. В результате педагогического эксперимента по апробированию средств подводного регби в экспериментальной группе № 1 (студенты-пловцы) выявлен положительный эффект, проявившийся в улучшении скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств и специальной выносливости ($P_0 < 0,01-0,001$).

3. В экспериментальной группе № 2 (студенты, занимающиеся спортивными играми) в результате экспериментального апробирования комплекса упражнений с элементами подводного регби выявлено достоверное улучшение результатов тестов, отражающих скоростно-силовые, силовые и скоростные качества и способность выполнять упражнения в условиях гипоксии ($P_0 < 0,05-0,001$).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авдиенко, В. Б. Управление тренировкой пловцов / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. – Волгоград : ПринтТерра-Дизайн. – 2023. – 696 с.
2. Воронцов, А. Р. Многолетняя тренировка юных пловцов / А. Р. Воронцов. – 2009. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.myshared.ru/slide/749556/>, свободный. (Дата обращения: 25.09.2024 г.).
3. Жукова, Е. С. Перспективы применения средств подводного регби в рамках спортивной деятельности молодежи / Е. С. Жукова, Е. В. Тимофеева // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф., Омск, 01–02 марта 2022 года. – Омск : СибГУФК, 2022. – С. 41–45.
4. Жукова, Е. С. Спортивное плавание и подводное регби: перспективы совершенствования тренировочного процесса / Е. С. Жукова, Е. В. Тимофеева // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 100-летию образования гос. органа управления в сфере физ. культуры и спорта, Казань, 05 мая 2023 года / Поволжский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2023. – С. 101–105.
5. Жукова, Е. С. Перспективы применения средств подводного регби в процессе физкультурного образования студентов / Е. С. Жукова // Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация : сб. ст. по материалам VIII междунар. науч. конгр. – СПб., 2022. – С. 113–117.
6. Крылов, А. С. Подводное регби [Электронный ресурс] / А. С. Крылов. – Режим доступа: <http://divehunter.ru/article/podvodnoe-regbi/podvodnoe-regbi-v-dvuh-slovah/> 14.05.2024 г.
7. Правила вида спорта «Подводный спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ruf.ru/assets/files/doc_sport/pravila/PravilaPodvodSport_14.pdf?ysclid=m4pgnmhpai368209505 свободный. – Дата обращения: 10.09.2024 г.
8. Тимофеева, Е. В. Перспективы применения средств подводного регби в студенческом плавании / Е. В. Тимофеева, Е. С. Жукова // Молодые – науке : Материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых, Москва, 12–14 апреля 2023 года. – М. : Рос. ун-т спорта «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 556–561.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ВЗАИМОСВЯЗИ ЧСС И СКОРОСТИ БЕГА

Н. Н. Засим, В. И. Яглык, П. Ф. Сидоревич

*УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкин»,
г. Брест, Республика Беларусь
e-mail: Kyzjawka.555@yandex.by*

В статье рассматриваются ключевые аспекты подготовки спортсменов в беге на средние и длинные дистанции, акцентируя внимание на важности индивидуализации тренировочного процесса. Основное внимание уделяется соотношению аэробного и анаэробного компонентов тренированности, а также необходимости адаптации тренировочных нагрузок к индивидуальным особенностям атлетов. Для оптимизации тренировочного процесса рекомендуется регулярное выполнение нагрузочных тестов и контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС) как показателя интенсивности.

The article discusses the key aspects of training athletes in middle and long-distance running, emphasizing the importance of individualizing the training process. It focuses on the relationship between aerobic and anaerobic components of fitness, as well as the necessity of adapting training loads to the individual characteristics of athletes. To optimize the training process, regular performance of load tests and monitoring of heart rate (HR) as an indicator of intensity is recommended.

Ключевые слова: индивидуализация; тренировочный процесс; аэробный компонент; анаэробный компонент; частота сердечных сокращений.

Keywords: individualization; training process; aerobic component; anaerobic component; heart rate.

На сегодняшний день в беге на средние и длинные дистанции определены конкретные количественные и качественные параметры, на которые опираются тренеры и спортсмены при планировании тренировочного процесса. Тем не менее существуют значительные противоречия в определении основного фактора, влияющего на эффективность бега на средние дистанции. Вопрос подготовленности в беге на выносливость зависит от точного соотношения аэробных и анаэробных компонентов физической подготовленности [1].

Каждый из выдающихся бегунов достиг высоких результатов не только благодаря наличию всех необходимых физических качеств, но и благодаря способности эффективно использовать свои индивидуальные возможности [2]. Проблема заключается в индивидуализации управления тренировочным процессом. Эффективность тренировок может увеличиться, если нагрузки, предложенные спортсменам, будут соответствовать их психологическим, морфологическим и физическим характеристикам [2, 5].

В настоящее время уделяется особое внимание индивидуализации обучения, что обусловлено стремлением оптимизировать управление подготовкой в спортивной деятельности. Это снова подтверждает, что даже самые современные методы и средства тренировки, а также высокий уровень педагогического мастерства не способны полностью решить задачи оптимального совершенствования тренировочного процесса, если не учитывать глубокие индивидуальные различия занимающихся [7, 8].

Спортивная практика показывает, что множество перспективных атлетов покинули спорт, не раскрыв своих возможностей, из-за применения стандартных систем подготовки, которые не учитывали их индивидуальные способности, функциональные резервы и адаптационные возможности. В тех случаях, когда специалистам удавалось реализовать строго индивидуальные программы, спортсмены обычно достигали выдающихся и стабильных результатов на протяжении длительного времени [1].

Цель данного исследования заключается в определении специфики индивидуализации тренировочных режимов в беге на средние дистанции в зависимости от уровня квалификации спортсменов с учетом показателей частоты сердечных сокращений и скорости бега.

Для достижения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

Анализ и обобщение литературных источников.

Тестирование уровня функциональной подготовленности и определение зон интенсивности нагрузок с использованием программно-технического комплекса «Вектор-4».

Методы математической статистики для определения средних групповых характеристик и ошибок среднего. Достоверность различий считалась значимой при 5%-ном уровне ($P < 0,05$), что является достаточным и надежным для педагогических исследований.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 36 бегунов на выносливость в возрасте от 16 до 22 лет, из них 6 спортсменов 3-го разряда, 14 спортсменов 2-го разряда, 8 спортсменов 1-го разряда, 4 человека КМС и 4 МС.

Исследование по всем пяти режимам показало, что во всех исследуемых квалификациях от 3-го разряда до МС были достоверные различия ($P < 0,05$) между всеми пятью режимами, что ранее было подтверждено исследованиями А.В. Шарова [6]. Наиболее интересно было исследование изменения скорости бега от квалификации к квалификации в отдельных беговых режимах изменения скорости бега (рисунок 1).

Так, в аэробном режиме скорость бега от 3-го разряда до МС изменилась от $2,87 \pm 0,07$ до $3,56 \pm 0,18$ м/с. Результаты у МС были достоверно выше ($P < 0,05$), чем у представителей остальных квалификаций. Наибольший прирост скорости отмечался между 3-м и 2-м разрядом, и КМС и МС. В диапазоне от 2-го разряда до КМС скорость бега изменялась незначительно в сторону увеличения, но не имела достоверных различий ($P > 0,05$).

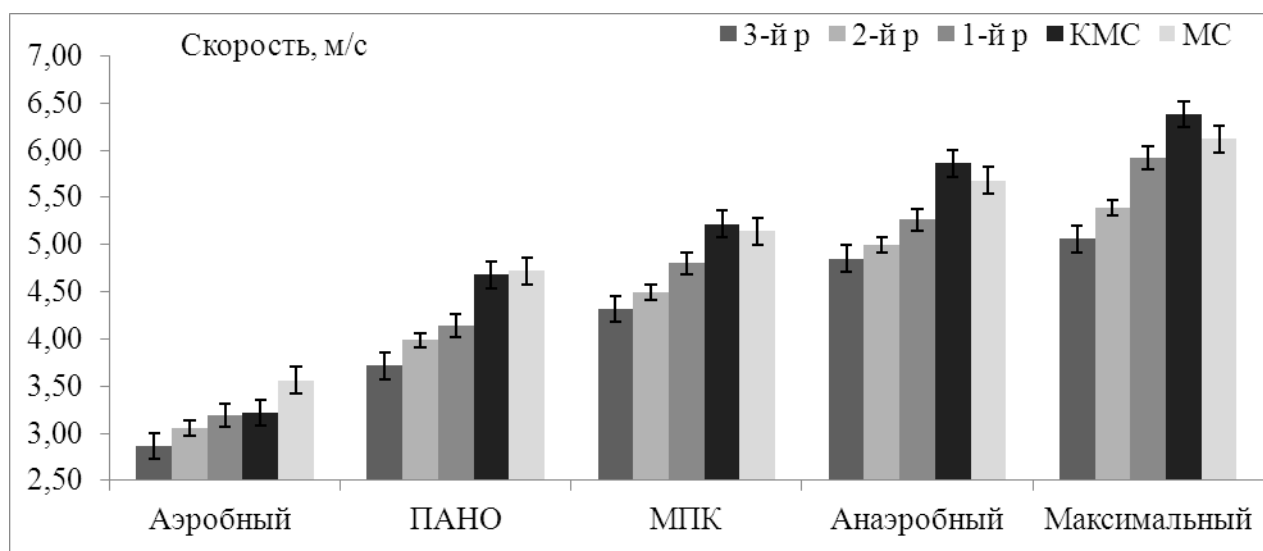


Рисунок 1 – Изменение скорости бега по отдельным режимам у бегунов на выносливость в диапазоне от 3-го разряда до МС

В зоне ПАНО скорость изменилась от $3,72 \pm 0,17$ до $4,72 \pm 0,12$ м/с. Интересным моментом является то, что у КМС и МС скорость бега была практически одинаковая. Спортсмены данной квалификации достоверно выше ($P < 0,05$), по сравнению с квалификациями от 3-го до 1-го разрядов. Представители 3-го разряда по-прежнему имели наименьшую скорость от остальных групп.

В зоне МПК скорость изменилась от $4,32 \pm 0,16$ до $5,22 \pm 0,12$ м/с. Скорость бега последовательно росла от 3-го разряда до КМС и стабилизировалась к МС, причем не было достоверных различий между 4-й и 5-й группами, что отражает общую динамику изменения скорости бега на уровне МПК. Прирост скорости от 2-го разряда до КМС везде имеет достоверные различия, что, возможно, отражает специфику тренировки на данных скоростях.

В анаэробной зоне скорость бега изменилась от $4,85 \pm 0,13$ до $5,86 \pm 0,07$ м/с. Представители групп от 2-го разряда до КМС здесь имели достоверные различия ($P < 0,05$). Наибольшие значения имели спортсмены уровня КМС, что отражает специфику тренировки за счет завышения тренировочных режимов с попытки выполнить норматив МС. Имелись недостоверные различия ($P > 0,05$) между спортсменами 3-го и 2-го разрядов и между КМС и МС, что говорит о невысокой значимости данного режима для достижения результатов у данных квалификаций. В максимальной зоне скорость бега изменилась от $5,06 \pm 0,17$ до $6,38 \pm 0,13$ м/с. В данном режиме прирост от 3-го разряда до КМС имел достоверные различия между всеми 4-мя группами. От уровня КМС до МС, как и в предыдущих двух режимах отмечается недостоверное снижение по сравнению со спортсменами квалификации КМС. Эти данные подтверждают относительно малую важность повышения скорости в данных режимах для достижения спортивного результата уровня МС.

В аэробном режиме процентное соотношение скорости бега от 3-го разряда до МС изменилось от $50,28 \pm 2,10$ % до $57,12 \pm 2,10$ %.

Процентное соотношение в аэробном режиме имело небольшое снижение у представителей 1-го разряда и КМС, а также имела недостоверные межгруп-

повые различия ($P > 0,05$). Достоверные различия наблюдались у КМС и МС. В целом можно говорить, что аэробный режим индивидуально может колебаться в диапазоне 50–60 % от максимальной скорости бега, достигаемой в тестах с повышающими скоростями, которые проводятся по методике Конкони (рисунок 2).

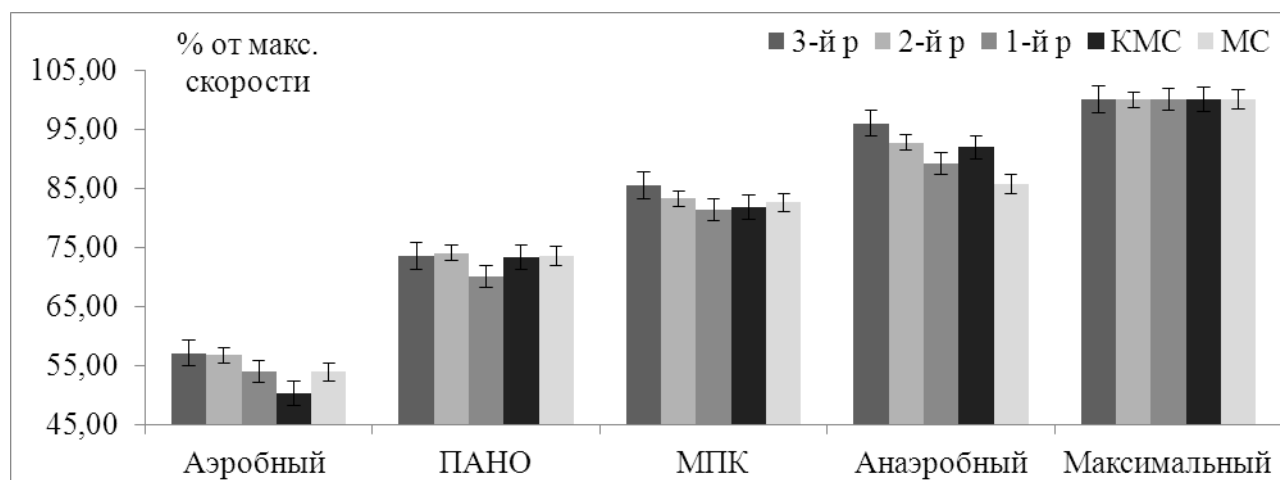


Рисунок 2 – Изменение процентного соотношения скорости бега по отдельным режимам у бегунов на выносливость в диапазоне от 3-го разряда до МС

В зоне ПАНО процент от максимальной скорости бега изменился от $70,08 \pm 2,04$ до $73,99 \pm 1,19$ % и имел достоверные различия ($P < 0,05$) только между вторым и первым разрядами. С точки зрения современных градаций тренировочных нагрузок [4, 5], оптимальный диапазон находится в пределах 60–70 % и можно говорить, что практически все исследуемые группы находились на верхней границе данного диапазона.

В зоне МПК процент от максимальной скорости колебался от $81,43 \pm 1,77$ до $85,53 \pm 2,79$ %. Имелось недостоверное снижение данного показателя от 3-го разряда к уровням КМС и МС, у которых имели наиболее низкие значения. Считается, что наиболее оптимальный диапазон находится в пределах от 70 до 80 % [4, 7] и практически все представители находятся на верхней границе этого режима. Возможно, это является результатом особенностей проведения тренировочного процесса, где тренеры и спортсмены невольно завышают оптимальные режимы в попытке достичь более высоких результатов.

В анаэробной зоне процент от максимальной скорости колебался от $85,72 \pm 1,67$ до $96,00 \pm 1,11$ %. Имелось недостоверное снижение данных показателей от 3-го разряда до 1-го. У спортсменов уровня КМС и МС различия достоверные. Самые низкие значения наблюдались у представителей МС, что говорит о том, что представители более высоких квалификаций имеют почти 10-процентный запас в максимальном режиме. Отмечалось достоверное повышение процентного соотношения у квалификации КМС, что подтверждает мнение о том, что у них имелось завышение наиболее оптимальной скорости бега во всех развивающих режимах.

В аэробном режиме среднее значение ЧСС изменилась от $131 \pm 2,09$ до $153 \pm 6,36$ уд./мин. Наибольшая ЧСС отмечалась у начинающих бегунов 3-го разряда. Основная группа от уровня 2-го разряда до КМС имели примерно равную ЧСС 138 уд./мин. Для представителей уровня МС отмечается недостоверное снижение ($P > 0,05$) данного показателя, хотя для спортсменов высокого класса ЧСС в данной зоне находится в пределах 105–115 уд./мин (рисунок 3). Можно полагать, что уровень аэробной подготовленности является недостаточной и это может объяснять слабый прогресс у большинства исследуемых спортсменов.

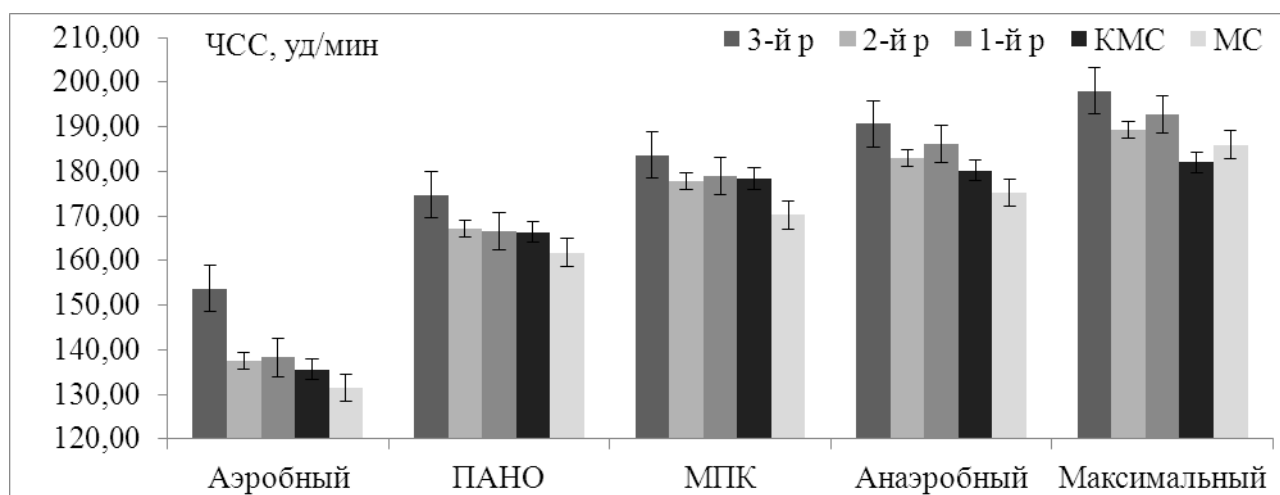


Рисунок 3 – Изменение ЧСС по отдельным режимам у бегунов на выносливость в диапазоне от 3-го разряда до МС

В зоне ПАНО изменения ЧСС находились в пределах от $161 \pm 2,52$ до $174 \pm 4,32$ уд./мин. В данном диапазоне отмечается недостоверное снижение показателя ЧСС от квалификации к квалификации, хотя имеются достоверные различия между уровнем 3-го разряда и всеми остальными кроме 1-го разряда ($P < 0,05$). Такая тенденция характеризует естественное снижение, зависящее от возрастных критериев. В данной зоне отмечается высокая индивидуальная особенность, которая показывает необходимость выявления точки анаэробного порога и учета при выполнении нагрузок данного класса так как они являются ведущими для развития аэробных способностей бегунов и спортсменов других видов, стремящихся повысить или изменить такую подготовленность.

В зоне МПК изменения ЧСС находились в пределах от $170 \pm 4,03$ до $183 \pm 4,77$ уд./мин. В данном диапазоне также отмечается естественный «дрейф» в сторону снижения ЧСС, как и в остальных режимах, что еще раз показывает необходимость учета данного показателя при применении тренировок интервального характера, которые развивают МПК и являются ведущим средством специальной подготовленности как у бегунов на средние, так и длинные дистанции. У представителей уровня МС отмечается достоверные различия ($P < 0,05$) с остальными группами.

В анаэробном режиме ЧСС изменилась от $175 \pm 3,93$ до $190 \pm 5,08$ уд./мин. Данные диапазона приближаются к верхним границам индивидуальной максимальной ЧСС. Здесь также отмечаются квалификационные снижения данного

показателя, как и в предыдущих режимах. Можно полагать, что во время тренировок спортсмены достаточно легко могут войти в данный режим при превышении интенсивности или продолжительности применяемых воздействий. Очевидно, что необходимо больше контролировать ЧСС, с точки зрения определения предыдущих двух режимов. Практически видно, что представители уровня МС имели достоверно более низкие значения ЧСС по сравнению с остальными квалификациями.

В максимальном режиме ЧСС изменилась от $182 \pm 2,32$ до $198 \pm 5,51$ уд./мин. Имеются в целом недостоверные снижения от квалификации к квалификации и по сравнению с уровнем 3-го разряда достоверно снижение у представителей уровня КМС и МС, что подтверждает данные о снижении показателя максимальной ЧСС в зависимости от возраста человека.

Данный раздел показал необходимость индивидуального учета ЧСС по отдельным режимам, которые достаточно четко ранжируются в зависимости от квалификации спортсменов.

В аэробном режиме процент от максимальной ЧСС с 3-го разряда до МС изменился от $70 \pm 2,27$ % до $77 \pm 2,27$ %. Наиболее значимо ($P < 0,05$) отличались результаты группы 3-го разряда от представителей всех оставшихся групп. Колебания в остальных группах находились в пределах от 70 до 74 %, что составляет необходимую норму пропорционального соотношения от максимальной скорости в тесте (рисунок – 4).

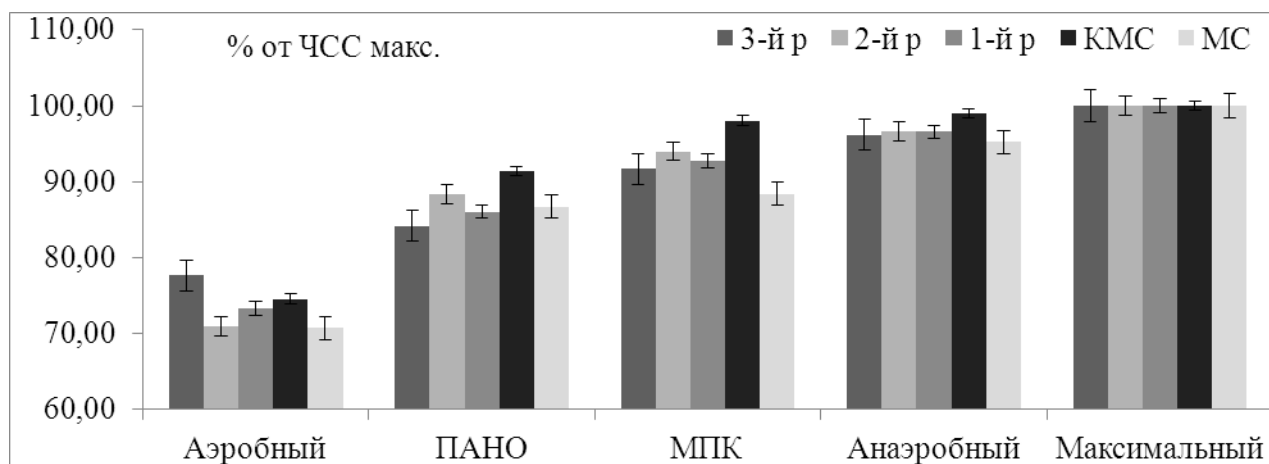


Рисунок 4 – Изменение процентного соотношения ЧСС по отдельным режимам у бегунов на выносливость в диапазоне от 3-го разряда до МС

В зоне ПАНО процентные значения варьируются от $84 \pm 3,06$ до $91 \pm 0,83$ %. Наиболее заметные различия наблюдаются у группы КМС, где результаты были статистически значимыми ($P < 0,05$). В целом, показатели в этой зоне приближаются к режиму МПК, и, например, у группы МС не было значительных различий ($P > 0,05$) между этими зонами. Также стоит отметить, что ЧСС находилась на верхней границе оптимального диапазона.

В зоне МПК процентные данные колеблются от $88 \pm 2,8$ до $98 \pm 0,28$ %. Наивысшие результаты, составившие $98 \pm 0,28$ %, были у спортсменов группы КМС, что может свидетельствовать о том, что тренировки в основных развива-

ющих режимах имели модельные значения, характерные для уровня МС, с целью выполнения данного норматива, или же бегуны не достигли максимальных значений в тесте.

В анаэробном режиме процентное соотношение ЧСС варьировало от $95 \pm 1,41$ до $99 \pm 0,21$ % и не имело значительного значения, так как все показатели были близки к максимальным, за исключением уровня МС. Это может указывать на то, что практически во всех развивающих режимах с анаэробным компонентом спортсмены могли превышать оптимальную интенсивность и входить в зону максимальной ЧСС, где улучшение результатов происходит не за счет развития отдельных механизмов энергообеспечения, а за счет интеграции этих источников, характерных для всех соревновательных действий.

Исследование показало, что во всех квалификациях, начиная с 3-го разряда и заканчивая МС, были статистически значимые различия ($P < 0,05$) между всеми пятью режимами по скорости бега, что ранее подтверждено исследованиями А.В. Шарова. Недостаточные изменения были зафиксированы только между анаэробными режимами, особенно у квалификации КМС.

Заключение. Можно отметить, что скорость бега последовательно увеличивалась от режима к режиму у всех квалификаций, хотя в отдельных режимах часто не наблюдались значительные различия по данным критериям. Поэтому возникает вопрос о необходимости индивидуализации скорости бега не по средним групповым характеристикам или модельным значениям, а по индивидуальному определению зон интенсивности нагрузок с помощью модифицированного теста Конкони.

Наименьшие изменения скорости бега от уровня 3-го разряда до МС были зафиксированы в аэробном режиме и составили почти 0,8 м/с. В остальных режимах прирост скорости был более выраженным и составил от 1,2 до 1,4 м/с. Можно предположить, что прирост скорости бега от квалификации к квалификации по отдельным режимам должен составлять от 0,2 до 0,3 м/с.

Процентные изменения в зависимости от максимальной скорости бега показали, что существует градуированный прирост скорости около 10 % для каждого режима. Можно предположить, что оптимальными значениями могут служить следующие показатели: 50–60 % от максимума в аэробном режиме, 60–70 % в режиме ПАНО, 70–80 % в режиме МПК, 80–90 % в анаэробном режиме. Эти значения имеют скорее индивидуальный характер, чем зависят от квалификации занимающихся.

Изменение абсолютных значений ЧСС выражается в снижении данного показателя от квалификации к квалификации и практически всегда имеет достоверные различия между низкоквалифицированными (3-й и 2-й разряды) и высококвалифицированными (КМС и МС). Такой «дрейф» в сторону снижения может характеризовать возрастные особенности квалификационных групп исследуемых спортсменов. Также стоит отметить, что оптимальные границы редко соблюдаются при использовании аэробного режима и режима ПАНО, что может указывать на слабую функциональную экономичность (возможно, это также отражает недостаточно эффективную технику бега).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СПИСКИ

1. Алексеев, В. М. Пульсовая оценка спортивных нагрузок : метод. разработка для студентов и слушателей фак-та повышения квалификации ГЦОЛИФКа / В. М. Алексеев. – М. : 1983. – 48 с.
2. Книга тренера по легкой атлетике – Изд. 3-е, перераб. ; под ред. Л. С. Хоменкова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
3. Тест Конкони для бегунов на средние дистанции: легкая атлетика // Система подготовки зарубежных спортсменов: экспресс-информация. – М., 1986. – Вып.11. – С. 3–12.
4. Суслов, Ф. П. О классификации тренировочных нагрузок бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции / Ф. П. Суслов // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. – М. : ВНИИФК, 1975. – 34 с.
5. Шаров, А. В. Комплексный метод развития выносливости у высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Шаров. – Минск, 1988. – 209 с.
6. Шаров, А. В. Методы тренировки как способы развертывания и интегрирования функциональной структуры соревновательного действия в беге на средние и длинные дистанции // Ученые записки : сб. реценз. науч. трудов.– Минск : БГАФК, 2003. – Вып. 7. – С. 121–130.
7. Шаров, А. В. Мониторинг частоты сердечных сокращений в аэробных нагрузках / А. В. Шаров, Е. С. Сидорук, А. И. Шутеев // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва : тез. докл. Респ. науч.-практ. конф., Минск, 5–6 дек. 1995 г. – Минск, 1995. – С. 98–100.
8. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : пер. с англ. / П. Янсен – Мурманск : Тулома, 2006 – 160 с.

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

В. В. Зотин, А. А. Мельничук

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева», г. Красноярск, Российская Федерация
vitalles4622@mail.ru*

В статье рассматриваются проблемы подготовки баскетболистов в вузе, а также программный теоретический материал по подготовке спортсменов-баскетболистов, особенности использования современных технологий, которые позволяют эффективно решить эту проблему.

The article discusses the problems of training basketball players at the university, as well as the program theoretical material on the training of basketball athletes, the features of using modern technologies that can effectively solve this problem.

Ключевые слова: студенты; физическая культура; спорт; баскетбол.

Keywords: students; physical education; sports; basketball.

На сегодняшний день баскетбол представляет собой вид спорта, проявляющийся в форме соревновательной деятельности, которая включает разнообразный арсенал двигательных действий. Именно соревновательный характер деятельности баскетболистов с применением различных технических приемов обуславливает наличие повышенных требований к развитию скоростных способностей игроков. Анализ публикаций, посвященных исследованию скоростных способностей в процессе игры в баскетбол, показал, что существуют достаточно различные точки зрения на процесс подготовки баскетболистов, в том числе периодов их подготовки. Так, продолжительность тренировочного цикла представляется от полугода до нескольких лет [1].

Современный баскетбол связан с определенным развитием направленности технической подготовки спортсменов, которую в первую очередь связывают с всесторонним комплексным обучением игре. Баскетбол становится все более скоростным, маневренным, игроки активно двигаются по площадке, борьба проходит за каждое очко, счет иногда идет на доли секунды. Также от баскетболистов требуется сочетание быстроты мышления и быстроты движений, большинство технических и тактических приемов по форме и характеру действий относятся к группе скоростных упражнений, поэтому уровень развития скоростных качеств – один из наиболее главных показателей специальной физической подготовленности баскетболистов [4].

При этом немаловажной является работа тренера по формированию достаточной надежности и снижению травмоопасности при совершении действий игроком на высоких скоростях. Сочетание вышеперечисленных действий с разви-

тием умений и навыков мыслительной деятельности игроков приводит в современном баскетболе к успеху и победе.

Баскетбол представляет собой вид спорта, который привлекает людей различных возрастов своей зрелищностью, динамикой, а также непредсказуемостью игровых ситуаций.

В процессе игры в баскетбол игроком производятся определенные мыслительные процессы, связанные с оперативным принятием решений касательно игровой ситуации, сложившейся на площадке, а также с предсказанием действий противника.

Баскетбол один из самых доступных и популярных видов спорта в молодежной среде.

Что касается роли баскетбола в процессе занятий физической культурой в вузе и его влиянии на физическое развитие студента, то можно сказать о высокой его эффективности. Так, систематически занимаясь баскетболом совершенствуется координация движений, тренируются органы дыхания и кровообращения, развивается опорно-двигательный аппарат, наращивается мышечная масса, укрепляется нервная система.

Также баскетбол развивает умения, связанные со зрительной деятельностью, в частности улучшается глазомер, расширяется фон зрения. Происходит укрепление центральной нервной системы, костно-мышечной системы и в целом опорно-двигательного аппарата, мочевыделительной системы, улучшается общее состояние организма игрока [1].

Баскетбол улучшает настроение, повышает такие качества играющего как коммуникабельность, контактность, общительность, что, несомненно, сказывается на социальном круге общения и интересах студента.

Занятия баскетболом способствуют также развитию упорства, решительности, повышают у студента уверенность в себе. Игра в команде способствует формированию единого духа молодых людей, сплачивает и развивает умения общего дела.

Проведение занятий по баскетболу в вузе проводится как во время основных занятий, так и во внеурочное время в формате секционных занятий, что помогает многоплановой и разнообразной физической подготовке студента.

Именно комплексность обучения игре в баскетбол, планирование учебного процесса и включение в него баскетбольной тематики позволяет студенту определиться и возможно в будущем связать свою дальнейшую деятельность с баскетболом. Использование современных методик обучения, при подготовке перспективных для баскетбола студентов, позволит в дальнейшем ему достичь высоких результатов, участвуя в различных соревнованиях со своей командой. Однако подготовка студентов во время учебной деятельности имеет свои проблемы и особенности. Не секрет, что формирование баскетбольной команды занимает много лет. Состав студенческой баскетбольной команды постоянно меняется, так как студенты заканчивают учебу и покидают команду. К тому же сложно комплектовать команду под задачи игроков: в вузе игроки получают ровно ту роль и тот уровень подготовки, который нужен команде в нужное время. Поэтому подготовка баскетбольной команды также должна основываться

ся на примерах профессиональной подготовки студентов. В основе профессиональной подготовки лежит сочетание физического, умственного и интеллектуального развития. Только в случае успешного решения этой задачи команда баскетболистов может добиться успеха наряду с совершенствованием выбранной ими профессиональной деятельности [6]. Поэтому вопрос об особенностях структуры учебного процесса по баскетболу у студентов вузов требует расширения в сторону увеличения количества часов за счет введения дополнительных занятий факультативно. В вузах используются методы игры в баскетбол, в основном, на занятиях. Также проводятся соревнования разного уровня, оказывающие положительное воспитательное воздействие на их участников.

Спортивная составляющая, в недавнем прошлом, традиционно ориентировалась на «производственный» метод подготовки спортсменов в спортивных школах, основанный на раннем отборе талантливых людей и формировании у них особых качеств в условиях специальных учебных заведений. Такой подход имеет важные преимущества, но не лишен и серьезных недостатков, что вынуждает серьезно использовать альтернативную идеологию для развития спорта [2]. В дальнейшем студенты-баскетболисты практически лишены возможности заниматься спортом высших достижений, хотя, если для этого вида спорта будут созданы необходимые условия, они смогут проявить свой талант.

В процессе перехода из категории юношеских (подростков) во взрослый спорт трудолюбивые и талантливые спортсмены, готовые к дальнейшему самопознанию, многое теряют в силу реалий взрослой жизни: необходимости осваивать профессию, зарабатывать деньги, создать семью и так далее. Спортивное развитие студентов, если и не решает полностью вышеперечисленных проблем, то может свести их к минимуму. Формирование на базе вуза инфраструктуры позволяет создать благоприятную среду для активной спортивной деятельности с возможностью достижения значительных результатов, сравнимых с результативностью в профессиональном спорте.

Выявление или развитие спортивных талантов на следующих этапах или доведение до соответствующего уровня профессиональной подготовки спортсмена-любителя, который в 18–19 лет не смог найти место в профессиональных коллективах через постоянное присутствие спортсменов в студенческой среде можно популяризировать спорт и пропаганду здорового образа жизни. Безусловно, для решения этой задачи вузовская спортивная база должна иметь необходимые материалы и кадры, сочетать серьезную спортивную деятельность с полноценным обучением за счет улучшения материально-технического обеспечения, насыщенного графика тренировок, подходящих условий для самостоятельных занятий. При этом должны учитываться соответствующие календарные спортивные и учебные нагрузки.

Вышеуказанные процессы касаются молодежи, в первую очередь, подростков 18–20 лет. Развитие уровня дополнительного вузовского образования через спортивные секции, способно обеспечить и еще больше стимулировать эту крайне благоприятную для государства и нации тенденцию. Баскетбол как яркий и «модный» вид спорта, в отличие от других видов игр, позволяет коллективизму и проявлению личностных качеств, наряду с полным пластом со-

временных популярных субкультур, обеспечить сохранность роли «пилота», развитие из них на преодоление последствий неуспеваемости в физическом и мировоззренческом воспитании, экономического и социального кризиса, которые существенны и очевидны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андриющенко, Л. Б. Спортизация физического воспитания в системе образования: новые векторы развития формирования готовности у студентов к развитию физической культуры и спорта как долгосрочный федеральный инновационный проект / Л. Б. Андриющенко, И. В. Орлан, И. В. Лосева // Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания. Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма. 2016. – С. 244–251.
2. Беспалова, Т. А. Подвижные игры в развитии физической подготовленности баскетболистов / Т. А. Беспалова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сб. тр. V Всерос. науч.-практ. конф., Саратов, 17–18 мая 2022 года / Саратовский нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов : Саратовский источник, 2022. – С. 42–47.
3. Донскова, Я. А. Роль баскетбола в физическом развитии учащихся / Я. А. Донскова, О. В. Савельева // Известия Института менеджмента СГЭУ. – 2022. – № 1(25). – С. 23–25.
4. Зотин, В. В. Теоретико-методологическая основа совершенствования учебно-тренировочного процесса баскетболистов на этапе начальной спортивной подготовки / В. В. Зотин, Т. А. Мартиросова, А. А. Мельничук // Обзор педагогических исследований. – 2022. – Т.4. №2. – С. 161–165.
5. Зотин, В. В. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни / В. В. Зотин, Л. Н. Яцковская // Теория и практика физической культуры : сб. ст. всерос. науч.-практ. конф. – Казань, 2011. – С.125–127.
6. Колос, В.М. Баскетбол : теория и практика / В. М. Колос. – СПб. : ИНТРО, 2014. – 218 с.
7. Развитие скоростных способностей баскетболистов / Т. Н. Давидович, Ю. К. Лукин, К. А. Хорошилов // Культура физическая и здоровье современной молодежи : Материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Воронеж, 15 сентября 2022 года. – Воронеж : ВГПУ, 2022. – С. 157–163.

ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Д. В. Иванова, О. Н. Малах

*УО «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: dianaivanova3122002@mail.ru
malaholga1@gmail.com*

В данной статье рассматривается вопрос развития периферического зрения у спортсменов-волейболистов. Дана характеристика комплексов специальных упражнений, которые имеют свои преимущества, что делает возможным их применение в учебно-тренировочном процессе волейболистов для развития периферического зрения. Выбор одного из комплексов зависит от целей тренировки, индивидуальных возможностей и команды в целом, а также от наличия инвентаря.

This article discusses the development of peripheral vision in volleyball players. It describes sets of special exercises that have their advantages, making it possible to use them in the educational and training process of volleyball players to develop peripheral vision. The choice of one of the sets depends on the training goals, individual capabilities and the team as a whole, as well as on the availability of equipment.

Ключевые слова: периферическое зрение; спортсмены-волейболисты; комплексы специальных упражнений; координация движений.

Keywords: peripheral vision; athletes-volleyball players; complexes; special exercises; coordination of movements.

«Периферическое зрение (т. е. боковое, суммарное, образное) помогает человеку [спортсмену] наиболее активно ориентироваться и свободно перемещаться в пространстве» [1]. В связи с этим зрительная сенсорная система имеет существенное, и даже приоритетное, значение для получения результатов в различных видах игрового спорта. Зрительная, слуховая и двигательная системы являются «одним из мощнейших регуляторов поведения» [4], благодаря которым происходит эффективное и системное развитие разнообразных двигательных навыков спортсменов в самых различных игровых видах спорта. В связи с тем что сегодня «в некоторых детско-юношеских спортивных школах на практике отмечается низкий уровень технической подготовленности юных волейболистов» [2], чрезвычайно востребованной и актуальной сегодня является задача развития периферического зрения у спортсменов в игровых видах спорта на основе комплекса специальных упражнений.

Целью данного исследования является сравнительный анализ двух комплексов специальных упражнений, направленных на развитие периферического зрения у спортсменов-волейболистов.

В процессе исследования проведен сравнительный анализ двух комплексов упражнений для развития периферического зрения. Первый комплекс разработан таким ученым, как В. В. Саликовым. Второй комплекс является собственной разработкой.

Методы исследования: анализ и обобщение научной, научно-методической литературы.

Комплекс упражнений, разработанный В. В. Саликовым (таблица 1), направлен не только на развитие периферического зрения, но и на совершенствование технических навыков игроков-волейболистов.

Таблица 1 – Комплекс некоторых упражнений, направленных на развитие периферического (бокового) зрения у волейболистов по методике В. В. Саликова

Средства	Организационно-методические указания
1. Игроки по сигналу тренера подбрасывают и ловят волейбольный (баскетбольный) мяч, не глядя на него, постепенно увеличивая высоту последующих подбрасываний	Аналогичное предыдущим упражнениям выполняется теннисным или набивным мячом (1 кг)
2. Упражнение такого же типа что и 1, но игроки перебрасывают мяч из руки в руку	
3. Игроки располагаются боком в 1–2 метрах от стенки. Не глядя на мяч, игроки ударяют им о стенку и ловят	Постепенно расстояние до стенки можно увеличивать
4. Игроки в парах, посылая мяч друг другу верхними передачами, перемещаются по контурам площадки, проходя с мячом под сетку и преодолевая другие препятствия: скамейки, набивные мячи	Игроки движутся сначала по часовой стрелке, затем – против нее по команде тренера
5. Игроки располагаются попарно: один у сетки боком, второй – на шаг от него в глубь площадки так же боком. Второй игрок выполняет верхние передачи на удар игроку, стоящему у сетки, который, в свою очередь, делает передачу в обратном направлении. Второй игрок, выполнив передачу, удаляется с исходной позиции назад и в сторону, постепенно доходя до лицевой линии и возвращаясь обратно	Второй игрок должен стремиться максимально точно выполнять передачи первому игроку
6. Игрок или тренер находится в позиции блокирующего за сеткой перед нападающим. Когда нападающий осуществляет удар, блокирующий поднимает одну из карт над головой. Задача нападающего: при замахе выкрикнуть цвет карты	Можно повторить то же самое, но при том что нападающий осуществляет удар, а блокирующий показывает на пальцах число
7. Блокирующие с противоположной стороны стоят на тумбах/стульях высотой около метра пытаются заблокировать удары по диагонали или по линии по заданию тренера. Каждый забитый без касания блока мяч – 1 очко, с касанием – 0. Если при атаке мяч заблокирован чисто, набранные очки обнуляются. Задача набрать 5–10 очков	То же упражнения только задача сыграть блок-аут. Выигранное очко мяч от блока в аут 1 балл, если мяч можно поднять или если он перешел противнику – то 0.

Данный комплекс включает упражнения, которые способствуют развитию периферического зрения и совершенствованию техники работы с мячом, охватывая различные аспекты игры, начиная от базового умения – подбрасывания и ловли мяча до более сложных игровых взаимодействий. Упражнения, предложенные в данном комплексе, направлены на становление уверенности в работе

с мячом и улучшение пространственной ориентации. Комплекс сочетает в себе как индивидуальные упражнения, так и парные взаимодействия, что позволяет игрокам не только развивать личные игровые умения и навыки, но и взаимодействовать с партнерами по команде.

Упражнение с подбрасыванием мяча направлено на развитие восприятия к движущимся объектам. В случае, когда игроки не смотрят на мяч, они должны основываться на чувстве пространства и интуитивно реагировать на траекторию полета мяча. Данное упражнение способствует восприятию информации при помощи периферического зрения.

Следующее упражнение акцентирует внимание на развитии координационных способностей. При выполнении данного упражнения, игроки должны внимательно следить за движением мяча (даже не глядя на него), а также слаженно ловить мяч как правой, так и левой рукой.

Выполняя третье упражнение, спортсмены должны быть готовы к внезапным отскокам мяча от стены. Для успешного выполнения, необходимо активное использование периферического зрения, на развитие которого и направлено данное упражнение.

Четвертое упражнение направлено на создание обстановки, приближенной к игровым условиям, где игроки должны проявлять максимальное внимание как к своим партнерам, так и к препятствиям, что развивает способность ориентировки в пространстве.

Упражнение в парах, направлено на развитие взаимодействия между игроками. Выполнение верхних передач требует не только максимальной точности, но и умения следить за перемещениями своего партнера, что является важной составляющей успешной командной игры.

Два последних упражнения делают акцент на атакующих и блокирующих действиях игроков. Спортсмены должны быть внимательны к сигналам блокирующего, а также к изменениям позиции соперников.

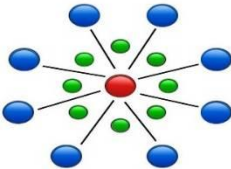
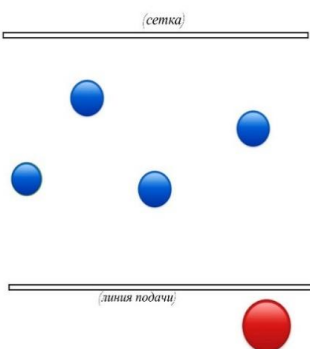
Комплекс упражнений, являющийся собственной разработкой, также способствует развитию периферического зрения. В состав данного комплекса включены упражнения, направленные на расширение восприятия окружающего пространства (площадки, партнеров, соперников) (таблица 2).

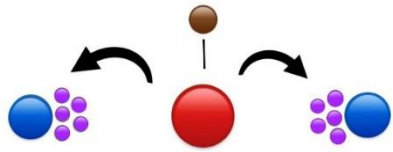
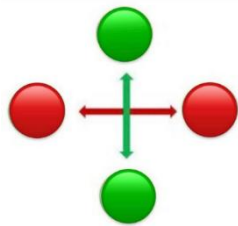
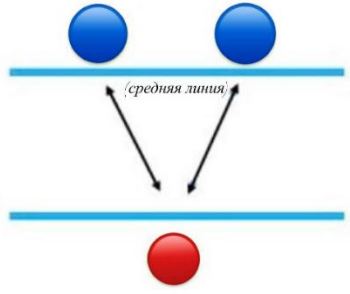
Первое упражнение способствует формированию такого навыка, как передача мяча, не фокусируя внимания на партнере. Игрок, выполняющий упражнение, использует только периферическое зрение, которое позволяет ему замечать партнеров, без прямого контакта с ними.

Второе упражнение фокусирует внимание игрока на восприятии звуков. Спортсмен, выполняющий данное упражнение, должен быть сконцентрирован на голосах своих партнеров. Данное упражнение направлено на восприимчивость информационных сигналов в ситуациях, когда визуальное осознание затруднено.

Следующее упражнение необходимо для совершенствования визуальной памяти, так как игрок, выполняющий упражнение, обязан не только выполнять передачи, но и следить за цветом мячей, что обеспечивается за счет периферического зрения, которое является важной составляющей мастерства современного игрока.

Таблица 2 – Комплекс упражнений для развития периферического зрения у спортсменов-волейболистов

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.	<i>Инвентарь:</i> волейбольный мяч, конусы. <i>Содержание:</i> 1. Образуется круг из конусов (радиус 5 м) 2. Выполняющий занимает позицию в центре круга с мячом, остальные спортсмены располагаются рядом с конусами на внешней стороне круга. 3. Выполняющий, который располагается в центре, выполняет передачу (верхнюю/нижнюю) одному из игроков, который находится на внешней стороне круга. 4. Спортсмен, которому выполнялась передача, возвращает мяч в центр	Упражнение одновременно выполняют 5–7 игроков, каждый игрок выполняет 5–7 передач соответственно	Не поворачивать голову в сторону игрока, принимающего мяч. Выполнять точные передачи.  <i>Обозначения:</i> Красный – центральный игрок с мячом; Синий – игроки, стоящие на внешней стороне круга; Зеленый – конусы.
2.	<i>Инвентарь:</i> волейбольный мяч, повязка на глаза. <i>Содержание:</i> 1. Первый игрок с повязкой на глазах стоит на линии подачи. 2. Партнеры по команде стоят в разных углах площадки. В определенный момент они начинают подавать сигналы (хлопок, свисток), сообщая о своем местоположении (по очереди). 3. Игрок с повязкой на глазах должен выполнить подачу партнеру, от которого следовал сигнал, опираясь на звук и голос)	Упражнение выполняет от 3 до 6 игроков. Каждый игрок должен выполнить 3–6 подач соответственно	Подача сигналов производится исключительно по одному. <i>Обозначения:</i> Красный – игрок с повязкой на глазах; Синий – игроки, подающие сигналы. 
3.	<i>Инвентарь:</i> волейбольные мячи, 10 малых мячей, разных цветов. <i>Содержание:</i> 1. Игрок стоит в центре площадки, справа и слева от него, соответственно, располагаются еще по одному игроку на расстоянии 5 м	Каждый игрок должен выполнить по 10 передач	Упражнение выполняется в тройках. Не поворачивать голову в сторону игрока, которому выполняется передача. Использовать периферическое зрение.

	2. Перед правосторонним и левосторонним игроками лежат 10 малых мячей разных цветов (по 5 с каждой стороны). 3. Игрок в центре по сигналу начинает выполнять передачи своим партнерам после подбрасывания над головой (сначала правостороннему игроку, затем левостороннему). 4. При выполнении передачи игрок в центре должен назвать цвет мяча, который лежит перед партнером. 5. После выполнения передачи, мяч возвращается в центр		 <i>Обозначения:</i> Красный – центральный игрок; Синий – игроки, располагающиеся справа и слева от центрального соответственно; Коричневый – мяч; Фиолетовый – малые мячи, разных цветов.
4.	<i>Инвентарь:</i> 2 волейбольных мяча. <i>Содержание:</i> 1. Игроки (4 человека, у каждого есть пара) образуют квадрат. 2. Первая пара выполняет верхние передачи, вторая – нижние. 3. Игроки, выполняя передачи, не должны обращать внимание на мяч партнеров, выполняя при этом точные передачи	Каждая пара выполняет по 10 передач, после виды подачи меняются	При необходимости следить за мячом партнеров при помощи бокового (периферического) зрения. <i>Обозначения:</i> Зеленый – верхние передачи; Красный – нижние передачи. 
5.	<i>Инвентарь:</i> волейбольные мячи <i>Содержание:</i> 1. На средней линии стоят 2 игрока с мячами (интервал между ними 2 м). Перед ними на расстоянии 5–7 м находится один игрок. 2. По сигналу 2 игрока начинают выполнять подачи (по очереди, заранее определяется способ подачи каждого игрока) 3. Игрок, располагающийся на против, должен возвращать мяч, посредством одинакового вида передач (если он получил мяч посредством верхней передачи, то и так же должен вернуть)	Время выполнения упражнения каждым игроком 1–2'	Для усложнения этого упражнения можно ускорить темп выполнения либо добавив команды (на пример: «поймай только левый/правый мяч», «передай мяч только с верхней/нижней передачи»). <i>Обозначения:</i> Красный – игрок, находящийся на линии нападения; Синий – 2 игрока, выполняющиеся верхние/нижние передачи 

Упражнение, в котором игроки стоят в парах, образуя квадрат, целиком направлено на развитие, а в последующем совершенствование, периферического зрения. Так как выполняя передачи своему партнеру, игрок должен смотреть на своего товарища, не обращая внимания на передачи других спортсменов.

Последнее задание обязывает игроков следить за двумя движущимися объектами сразу. Выполняющий должен сфокусировать свое внимание, не только на мячах, но и на движениях партнеров по команде, что в большей степени зависит от уровня развития периферического зрения.

Оба комплекса физических упражнений способствуют развитию периферического зрения. Исходя из индивидуальных возможностей каждого спортсмена, первый комплекс пользуется большей доступностью, в сравнении со вторым. Так как его выполнение возможно, как в подготовительной, основной, так и в заключительной части тренировки. Второй же комплекс, требует большего арсенала оборудования, что ограничивает возможности его использования в различных частях тренировки.

Время, затраченное на выполнение второго комплекса, в значительной степени, превышает время выполнения комплекса, разработанного В. В. Саликовым.

Следовательно, два комплекса имеют свои преимущества, что делает возможным применение их в учебно-тренировочном процессе волейболистов, для развития периферического зрения. Выбор одного из комплексов зависит от целей тренировки, индивидуальных возможностей и команды в целом, а также от наличия инвентаря.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кирякина, Т. В. Периферическое зрение в учебно-тренировочном процессе баскетболистов / Т. В. Кирякина // Опыт создания и реализации технологических инноваций в образовании : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 27 окт. 2017 Г.) ; редкол.: Л. А. Абрамова [и др.]. – Чебоксары : Среда, 2017. – С. 118–120.
2. Макарова, В. В. Технологии обучения технике игры в волейбол детей 8–9 лет с учетом индивидуально-типологических особенностей / В. В. Макарова, В. В. Горелик // Молодой ученый. – 2017. – № 12 (146). – С. 576–581.
3. Солодилова, Е. С. Актуальные тактики игры в волейбол / Е. С. Солодилова, А. П. Мартынов // Молодой ученый. – 2023. – № 43 (490). – С. 288–290.
4. Чернобровкин, Д. В. Волейбол / Д. В. Чернобровкин, Е. В. Волкова // Наука-2020. – 2021. – № 4 (49). – С. 219–230.

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ

Н. В. Казак, В. В. Бурдаева

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: veronikaburdaeva17@gmail.com*

В этой статье анализируется, как использование фитнес-трекеров влияет на тренировки студентов. Особое внимание уделяется данным, собранным с помощью этих устройств, включая частоту сердечных сокращений, пройденные шаги, расстояние и сожженные калории. Исследование демонстрирует, что фитнес-трекеры способствуют повышению физической активности и мотивации обучающихся, а также улучшению их физической подготовленности и достижению спортивных целей. В работе обсуждаются стратегии внедрения фитнес-трекеров в образовательный процесс и их влияние на эффективность тренировок. Полученные данные подтверждают, что фитнес-трекеры могут стать полезным средством для преподавателей и тренеров в организации и контроле тренировочного процесса студентов.

This article analyzes how the use of fitness trackers affects students' workouts. Special attention is paid to the data collected using these devices, including heart rate, steps taken, distance and calories burned. The study demonstrates that fitness trackers contribute to increasing physical activity and motivation of students, as well as improving their physical fitness and achieving athletic goals. The paper discusses strategies for introducing fitness trackers into the educational process and their impact on the effectiveness of training. The data obtained confirm that fitness trackers can be a useful tool for teachers and trainers in organizing and monitoring the training process of students.

Ключевые слова: фитнес-трекеры; тренировочный процесс; студенты; физическая активность; технологии в спорте; эффективность тренировок.

Keywords: fitness trackers; training process; students; physical activity; technologies in sports; effectiveness of physical activity.

Современные технологии становятся все более важными в различных сферах жизни, включая спорт и физическую активность. Одним из таких достижений являются фитнес-трекеры, которые предоставляют пользователям возможность контролировать уровень физической активности, частоту сердечных сокращений, количество шагов и некоторые другие параметры. В последние годы эти устройства стали популярны среди студентов, желающих улучшить свою физическую форму и общее состояние здоровья.

Функционал фитнес-трекеров

Фитнес-трекеры очень удобная и полезная инновация, они позволяют следить за многими жизненно важными показателями.

Фитнес-трекер упрощает и повышает эффективность самоконтроля студентов и позволяет лучше отслеживать прогресс или регресс тренировок.

Основные функции фитнес-трекеров:

Водонепроницаемость: практически все модели фитнес-браслетов с защитой от влаги, что способствует использованию браслета в водных видах спорта, также позволяет не снимать браслет во время душа и, следовательно, не забывать одевать его.

Счетчик калорий: пожалуй, это одна из самых полезных функций фитнес-трекера. Помогает узнать какое количество шагов вы сделали, а учитывая ваш вес, рост, количество активности за день и пульс, определяет количество сожженных калорий [6].

Секундомер и таймер: эта функция необходима для спорта, позволяет контролировать упражнения на время, бег, и др.

Мониторинг и анализ сна: фитнес-трекер способен выявлять количества сна, понимает когда фаза глубокого сна (сердце начинает биться медленнее, чем раньше), а когда легкого.

Сердцебиение: контроль сокращений сердечной системы.

Поиск смартфона: на всех фитнес-трекерах есть функция поиска телефона, при нажатии которой на телефоне производится громкий звук и вибрация, звук срабатывает даже если телефон на беззвучном.

Информация с телефона: при синхронизации с телефоном на браслет поступают все уведомления и звонки, в отличие от смарт-часов здесь нельзя поднимать и отвечать на звонок, но можно его сбросить [1].

Внедрение фитнес-трекеров в тренировочный процесс студентов.

Внедрение фитнес-трекеров может значительно улучшить состояние здоровья, повысить мотивацию и привлечь к здоровому образу жизни студентов.

Нужно установить цели внедрения и опросить студентов о их возможности использования фитнес-трекеров в тренировочном процессе. Следующим шагом нужно найти подходящую модель исходя из запросов итоговых результатов использования браслетов. Нужно убедиться что функционал выбранной модели подойдет для тренировочного процесса студентов.

Мониторинг и анализ данных: регулярно собирайте данные с фитнес-трекеров и анализируйте информацию для оценки успехов студентов. Используйте полученные данные для адаптации тренировочных программ и предоставления студентам обратной связи.

Мотивация и поощрение: Создайте систему наград для студентов, достигших своих целей и проявляющих активность. Проведите соревнования и челленджи для поддержания интереса к занятиям спортом.

Оценка эффективности: проводите периодическую проверку влияния фитнес-трекеров на физическое состояние и здоровье студентов. Вносите изменения в программу на основе полученных данных и мнений студентов [3].

Университет Орала Робертса, расположенный в городе Талса (Оклахома, США), ввел оригинальное правило для первокурсников. Все они обязаны носить трекер физической активности Fitbit.

Благодаря такому шагу администрация учебного заведения будет отслеживать, насколько хорошо студенты поддерживают свою физическую форму. Соответствующие отчеты отправляются через беспроводное соединение на онлайн-платформу. При этом учитываются данные относительно количества сделанных шагов и уровне сердечного ритма. От студентов требуют совершать в среднем 10 тыс шагов и уделять 150 мин интенсивной физической активности. Очевидно, уровень интенсивности отслеживается через частоту сердечных сокращений.

Такой сбор данных может вызывать опасения в связи с вмешательством в частную жизнь. Потому учебное заведение ограничивает количество собираемых данных. Кроме того, пока что не поступало жалоб на такое нововведение ни от студентов, ни от их родителей. Ранее, еще до внедрения обязательного использования фитнес-трекеров Fitbit, студентам приходилось самостоятельно отслеживать свои занятия спортом [5].

Примеры использования фитнес-трекеров. Мониторинг физической активности: Современные фитнес-трекеры предоставляют преподавателям возможность отслеживать уровень активности студентов в режиме реального времени. Это способствует оценке их физической формы и позволяет корректировать нагрузки в соответствии с индивидуальными потребностями.

Оценка функционального состояния: Трекеры способны фиксировать такие показатели, как частота пульса, уровень кислорода в крови и другие важные параметры. Эти сведения используются для разработки персонализированных программ тренировок и контроля за здоровьем студентов [4].

Мотивация к занятиям: применение фитнес-трекеров способствует повышению заинтересованности студентов в физической активности. Они могут отслеживать свои успехи, ставить задачи и соревноваться с другими, что делает занятия более интересными.

Анализ и отчетность: преподаватели используют полученные данные с трекеров для оценки прогресса студентов и подготовки отчетов. Это позволяет оценивать эффективность программ тренировок и вносить необходимые корректировки [4].

Поддержка дистанционного обучения: в условиях удаленного обучения фитнес-трекеры предоставляют студентам возможность самостоятельно следить за своей физической активностью и получать рекомендации от преподавателей на основе собранной информации [4].

Психологические факторы использования фитнес-трекеров

Фитнес-трекеры содержат в себе несколько психологических факторов, они могут являть как положительными, так и отрицательными (таблица).

Таблица – Побочные факторы использования фитнес-трекеров в тренировочном процессе студентов [2]

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ	
+	-
<i>Самоанализ и мотивация:</i> Браслеты помогают людям следить за своей физической активностью, что может содействовать повышению мотивации к регулярным тренировкам и улучшению общего состояния здоровья. Наглядное отображение прогресса и достижение запланированных целей способствуют самоорганизации и развитию личной ответственности	<i>Стресс и неудовлетворение:</i> постоянный контроль за данными может вызывать стресс, ненависть, тревогу в частности если студент не достигает поставленных целей или чрезмерно сосредоточен на цифрах
<i>Содействие здоровому образу жизни:</i> Постоянные напоминания о необходимости активности и мониторинга здоровья способствуют выработке и поддержанию здоровых привычек	<i>Зависимость от данных:</i> некоторые могут чрезмерно полагаться на показатели фитнес-трекеров, что приводит к distortion их восприятия здоровья и физической формы

<i>Социальная поддержка:</i> Возможности делиться своими успехами с друзьями и родственниками через социальные сети или специальные приложения добавляют мотивации и поддержку	<i>Негативное влияние на самооценку:</i> Невыполнение ожиданий может погубить самооценку и привести к чувству неудачи

Заключение: Фитнес-трекеры способны внести много пользы в тренировочный процесс и здоровье студентов. Фитнес-браслеты дают возможность контролировать прогресс или регресс студентов, анализировать тренировочные результаты, повышать мотивацию и вызывать конкуренцию между одноклассниками, способствуя спортивному интересу и результату.

А такая функция, как отдельные категории активности (можно выбрать свою активность в данный момент, запустить функцию), поможет браслету намного точнее анализировать и выдавать информацию про ваше физическое состояние.

Фитнес-трекеры – отличные помощники в контроле за здоровьем и спортивными результатами.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Новик, Д. Как работают фитнес-трекеры и помогают ли они улучшить здоровье [Электронный ресурс] / Д. Новик – Режим доступа: <https://journal.tinkoff.ru/fitness-tracking-guide/>
2. Ястребов, П. Как правильно пользоваться фитнес-трекером [Электронный ресурс] / П. Ястребов. – Режим доступа: <https://www.mentoday.ru/fitness/fitness-faq/stoit-li-polzovatsya-fitness-trekerom-komu-on-nuzhen-a-komu-net/>
3. Закиров, Ф. Х. Фитнес-трекеры на уроках физической культуры: примеры и перспективы / Ф. Х. Закиров, А. А. Красильникова, Е. А. Лубышев // Московский экономический журнал. – 2020.
4. Федоренко, Я. В. Использование фитнес-трекеров на уроках физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования как мотивационный инструмент учащихся основной и специальной группы здоровья / Я. В. Федоренко. – 2021.
5. Ashley Carman «An Oklahoma university now requires new students to wear Fitbits / 1,984 steps» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.theverge.com/2016/2/2/10893630/oral-roberts-university-fitbits-requirement>.
6. PR PR «Фитнес-трекеры: что это такое и как они работают?» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://adwit.ru/fitnes-trekery-chto-eto-takoe-i-kak-oni-rabotayut>.

РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Л. В. Кудина, Я. Д. Сядура, С. В. Хожемпо

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: yana.syadura@mail.ru*

В статье исследуется влияние инновационных технологий на подготовку студентов-спортсменов. Рассматриваются цифровые инструменты, носимые устройства и виртуальная реальность, способствующие персонализации тренировок и мониторингу здоровья. Приводятся примеры успешного применения технологий в ведущих университетах и спортивных академиях. Обсуждаются основные проблемы, включая стоимость и конфиденциальность данных. Подчеркивается важность технологического подхода для достижения высоких спортивных результатов и развития спортсменов.

This article examines the impact of innovative technologies on the training of student-athletes. It discusses digital tools, wearable devices, and virtual reality that facilitate personalized training and health monitoring. Examples of successful technology applications in leading universities and sports academies are presented. Key challenges, including costs and data privacy, are addressed. The importance of a technological approach for achieving high sports performance and athlete development is emphasized.

Ключевые слова: инновационные технологии; цифровые инструменты; носимые устройства; виртуальная реальность.

Keywords: innovative technologies; digital tools; wearable devices; virtual reality.

В современном спорте стремительное развитие технологий оказывает значительное влияние на тренировочный процесс и подготовку спортсменов. Инновационные технологии становятся неотъемлемой частью как профессионального, так и студенческого спорта, позволяя оптимизировать программы тренировок, улучшать физическую подготовку и повышать результаты на соревнованиях. В условиях конкурентной среды и возрастающих требований к спортсменам применение технологических решений становится важным фактором успеха.

Особенность подготовки студентов-спортсменов заключается в необходимости совмещения спортивных достижений с образовательным процессом. Студенты должны не только достигать высоких результатов в спорте, но и успешно справляться с академической нагрузкой. Такой режим требует грамотного управления временем, персонализированного подхода к тренировкам и минимизации рисков переутомления и травм. Именно в этом контексте инновационные технологии становятся ключевым инструментом для достижения гармоничного баланса между учебой и спортом.

В условиях быстро меняющегося технологического ландшафта важно понимать, какие именно инновации могут приносить наибольшую пользу в спортивной подготовке студентов. Проанализируем различные цифровые инструменты и приложения, которые позволяют оптимизировать тренировочный процесс, улучшить технику выполнения упражнений и повысить общую эффективность подготовки. Кроме того, рассмотрим примеры успешного внедрения технологий в ведущих университетах и спортивных академиях, что демонстрирует их практическую применимость и положительное влияние на результаты спортсменов.

Цифровые инструменты и приложения играют ключевую роль в современной спортивной подготовке, предоставляя студентам-спортсменам возможности для персонализации тренировочного процесса и улучшения результатов. Платформы для персонализации тренировок, такие как MyFitnessPal, Strava и TrainingPeaks, позволяют создавать индивидуальные программы тренировок, устанавливать конкретные цели и отслеживать прогресс в режиме реального времени. Эти приложения интегрируются с носимыми устройствами, обеспечивая точный сбор данных о физической активности, сердечном ритме, сожженных калориях и качестве сна, что помогает тренерам вносить необходимые коррективы для оптимизации тренировочного процесса. Анализ техники выполнения упражнений с помощью специализированных приложений, таких как Coach's Eye и Dartfish, позволяет детально изучать движения спортсменов, выявлять ошибки и работать над их исправлением. Видеоанализ становится неотъемлемой частью подготовки, особенно в видах спорта, требующих высокой точности и координации, таких как гимнастика, плавание или легкая атлетика. Кроме того, приложения для мониторинга питания и восстановления, такие как Yazio и Lose It!, помогают студентам-спортсменам поддерживать оптимальный энергетический баланс, отслеживая потребление калорий и макро- и микронутриентов, что способствует улучшению общего состояния здоровья и повышению эффективности тренировок.

Носимые устройства, включая фитнес-трекеры, умные часы и специализированные сенсоры, обеспечивают непрерывный биометрический мониторинг состояния здоровья студентов-спортсменов. Эти устройства собирают широкий спектр данных, таких как частота сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, температура тела и вариабельность сердечного ритма, предоставляя тренерам и медицинскому персоналу возможность оперативно оценивать физическое состояние спортсменов. Сбор данных о состоянии здоровья в реальном времени позволяет выявлять признаки усталости или переутомления, своевременно корректировать тренировочные нагрузки и предотвращать возможные травмы. Постоянный мониторинг также способствует отслеживанию прогресса спортсменов, адаптации тренировочных программ под индивидуальные потребности и поддержанию высокого уровня физической подготовки на протяжении всего учебного и спортивного периода.

Виртуальная и дополненная реальность (VR и AR) открывают новые возможности для тренировки и подготовки студентов-спортсменов. Симуляции соревновательных ситуаций позволяют моделировать реальные условия сорев-

нований, что способствует улучшению тактических навыков, реакции и принятия решений под давлением. Например, футболисты могут тренироваться в виртуальной среде, имитирующей матч с реальными игроками и разнообразными игровыми ситуациями, что повышает их тактическую грамотность и адаптивность на поле. Дополненная реальность используется для тактической подготовки, позволяя визуализировать и анализировать игровые схемы и стратегии. AR-технологии накладывают виртуальные элементы на реальное пространство, помогая тренерам объяснять сложные тактические приемы и корректировать ошибки в реальном времени. Кроме того, VR и AR применяются для психологической подготовки, позволяя спортсменам тренироваться в стрессовых ситуациях, развивать концентрацию и устойчивость к давлению, что является ключевым фактором успешных выступлений на соревнованиях.

Внедрение инновационных технологий в подготовку студентов-спортсменов уже принесло значительные успехи в ряде ведущих университетов и спортивных академий по всему миру. Одним из ярких примеров является опыт Университета Южной Калифорнии (USC), который интегрировал виртуальную реальность (VR) в тренировочный процесс своих футболистов. С помощью VR-симуляторов спортсмены могут отрабатывать различные игровые сценарии, улучшать тактическое мышление и реакцию на изменяющиеся условия матча без необходимости физического присутствия на поле. Это позволяет не только повысить уровень подготовки, но и снизить риск травм, связанных с интенсивными тренировками.

Другим примером успешного внедрения инновационных технологий является спортивная академия IMG в США, которая активно использует аналитические платформы для анализа соревновательной активности своих спортсменов. Платформы, такие как Catapult и Hudl, собирают и обрабатывают большие объемы данных о производительности спортсменов во время тренировок и соревнований. Эти данные включают информацию о скорости, ускорении, выносливости, технике выполнения упражнений и многих других показателях. Анализируя эти данные, тренеры могут разрабатывать более эффективные тренировочные программы, адаптированные под индивидуальные потребности каждого спортсмена, а также выявлять области, требующие дополнительного внимания и улучшения.

В Европейской спортивной академии INSEP во Франции также достигнуты значительные успехи благодаря внедрению инновационных технологий. Академия использует комбинацию носимых устройств и аналитических платформ для мониторинга состояния здоровья и физической формы спортсменов в реальном времени. Это позволяет своевременно выявлять признаки переутомления или возможных травм, а также оптимизировать тренировочные нагрузки для поддержания высокого уровня физической подготовки. Кроме того, INSEP активно применяет технологии дополненной реальности (AR) для тактической подготовки, позволяя спортсменам визуализировать и анализировать игровые стратегии в интерактивной среде.

Еще одним примером является университет Мичигана, который разработал собственную систему искусственного интеллекта для анализа игровых данных и

предсказания результатов матчей. Эта система не только помогает тренерам принимать обоснованные решения на основе объективных данных, но и способствует развитию аналитического мышления у студентов-спортсменов, обучая их использовать современные технологии для достижения спортивных целей.

Эти примеры демонстрируют, что интеграция инновационных технологий в подготовку студентов-спортсменов способствует значительному повышению эффективности тренировочного процесса, улучшению спортивных результатов и снижению риска травм. Внедрение таких технологий позволяет создавать более персонализированные и научно обоснованные программы подготовки, что является важным фактором для формирования высококвалифицированных и конкурентоспособных спортсменов.

Несмотря на очевидные преимущества внедрения инновационных технологий в подготовку студентов-спортсменов, процесс их интеграции сопряжен с рядом серьезных проблем и вызовов. Одной из основных преград является высокая стоимость современных технологий. Многие учебные заведения и спортивные организации сталкиваются с ограниченными финансовыми ресурсами, что затрудняет приобретение и поддержание в рабочем состоянии передовых цифровых инструментов, носимых устройств, систем виртуальной и дополненной реальности, а также аналитических платформ. Высокие первоначальные инвестиции, а также регулярные затраты на обновление и обслуживание оборудования могут стать значительным финансовым бременем, особенно для небольших университетов и академий.

Вторая важная проблема связана с необходимостью обучения тренеров и персонала. Для эффективного использования инновационных технологий требуется соответствующая квалификация и компетенции у тренеров, медицинского и технического персонала. Многие тренеры и сотрудники не обладают достаточными знаниями в области информационных технологий, что может привести к неправильному использованию оборудования и программного обеспечения, снижению их эффективности и, в конечном итоге, к неудачной интеграции технологий в тренировочный процесс. Организация обучающих программ и курсов повышения квалификации требует дополнительных ресурсов и времени, что не всегда возможно в условиях насыщенного графика спортивных занятий и учебного процесса.

Третьей значимой проблемой являются вопросы конфиденциальности данных спортсменов. Современные носимые устройства и цифровые приложения собирают обширные биометрические данные, включая информацию о физическом состоянии, тренировочных нагрузках, питании и даже психическом состоянии студентов-спортсменов. Обработка и хранение таких данных требуют строгого соблюдения стандартов конфиденциальности и защиты информации. Нарушение этих стандартов может привести к утечке личных данных, что негативно скажется на доверии спортсменов к образовательным и спортивным учреждениям. Кроме того, существуют правовые и этические аспекты, связанные с использованием и хранением биометрических данных, которые необходимо учитывать при внедрении новых технологий.

Кроме перечисленных проблем, существуют и другие вызовы, такие как технические сложности при интеграции различных систем и платформ, необходимость постоянного обновления знаний и навыков у пользователей технологий, а также сопротивление изменениям со стороны некоторых участников спортивного процесса. Решение этих проблем требует комплексного подхода, включающего финансовую поддержку, организацию эффективных программ обучения и разработки чётких политик по защите данных.

Несмотря на значительный потенциал инновационных технологий в совершенствовании подготовки студентов-спортсменов, успешная их интеграция требует преодоления ряда существенных проблем и вызовов. Только при комплексном решении этих вопросов можно достичь максимальной эффективности использования технологий, обеспечивая высокое качество подготовки и безопасность данных спортсменов.

Для успешного внедрения инновационных технологий в подготовку студентов-спортсменов необходимо принять комплекс мер. Во-первых, следует обеспечить инвестиции в современные технологии, выделяя достаточные финансовые ресурсы на приобретение и обновление цифровых инструментов и носимых устройств. Во-вторых, необходимо организовать обучение специалистов – тренеров и технического персонала должны проходить специализированные программы и курсы повышения квалификации для эффективного использования новых технологий. В-третьих, важно разработать стандарты защиты данных, обеспечивая конфиденциальность и безопасность биометрической информации спортсменов в соответствии с законодательными и этическими требованиями. Наконец, следует стимулировать междисциплинарное сотрудничество между спортом, медициной и ИТ, создавая интегрированные команды для разработки комплексных решений. Реализация этих рекомендаций позволит эффективно интегрировать инновационные технологии в спортивную подготовку, повышая качество тренировочного процесса и обеспечивая безопасность данных спортсменов.

Инновационные технологии являются важным инструментом для повышения качества подготовки студентов-спортсменов, обеспечивая персонализированный подход, оптимизацию тренировочных процессов и улучшение психофизической готовности. Внедрение цифровых инструментов, носимых устройств, виртуальной и дополненной реальности, а также аналитических платформ позволяет достигать высоких спортивных результатов и снижать риск травм, что в совокупности способствует формированию гармонично развитой личности спортсмена.

Перспективы дальнейшего развития технологий в спорте включают расширение возможностей искусственного интеллекта и машинного обучения, более глубокую интеграцию биометрических данных и развитие виртуальных тренировочных сред, что позволит еще более точно адаптировать подготовку под индивидуальные потребности каждого спортсмена. Значимость технологического подхода заключается не только в достижении высоких результатов на спортивной арене, но и в поддержании здоровья и благополучия студентов-спортсменов, обеспечивая баланс между учебой и спортивной деятельностью.

Следовательно, использование инновационных технологий в подготовке студентов-спортсменов открывает новые горизонты для развития физической культуры и спорта, способствуя созданию эффективных, безопасных и научно обоснованных программ подготовки, которые отвечают современным требованиям и ожиданиям как спортсменов, так и образовательных учреждений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Гергунова, П. А. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки / П. А. Гергунова // Молодой ученый. – 2020. – № 51 (341). – 468–469 с.
2. Родькин, Д. А. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки / Д. А. Родькин, Е. М. Колпакова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (часть 3). – 1–3 с.
3. Степанов, И. Э. Инновации в сфере физической культуры и спорта / И. Э. Степанов, С. С. Межман // Научный лидер. – 2021. – № 41 (43). – 1–5 с.
4. Григоров, А. В. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов-спортсменов вузов / А. В. Григоров, Ю.В. Старовойтова // Техническое обеспечение инновационных технологий в сельском хозяйстве : сб.к науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 26–27 ноября 2020 г. – Минск : БГАТУ, 2020. – С. 643–645.
5. Смольский, С. М. Роль инновационных технологий в повышении уровня физической подготовки студентов / С. М. Смольский, Н. В. Сони́на // Вестник Белорусского государственного аграрного технического университета. – 2019. – № 3. – 365–370 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

М. А. Курс, А. С. Якушкина

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: marinamayq@gmail.com*

Статья посвящена исследованию влияния йоги и медитации на психоэмоциональное состояние студентов биологического факультета Белорусского государственного университета. В работе проанализированы преимущества йоги и медитации для студентов, исследованы возможности включения практик в занятия физической культурой. Проведен опрос среди студентов биофака БГУ для определения степени интереса студентов к йоге и медитации и влияния методик на психическое здоровье и самочувствие. Были предоставлены рекомендации по включению йоги и медитации в программу занятий физической культурой в университете.

The article is devoted to the study of the influence of yoga and meditation on the psycho-emotional state of students of the Biology Department of the Belarusian State University. The paper analyzes the benefits of yoga and meditation for students, explores the possibilities of including the practices in physical education. A survey was conducted among the students of the BSU Biology Faculty to determine the degree of students' interest in yoga and meditation and the influence of the techniques on mental health and well-being. Recommendations were provided for the inclusion of yoga and meditation in the physical education program at the university.

Ключевые слова: йога, медитация, психоэмоциональное состояние, студенты, физическая культура.

Keywords: yoga, meditation, psycho-emotional state, students, physical education.

Современные студенты сталкиваются с многочисленными стрессовыми факторами, связанными с учебной нагрузкой, социальными взаимодействиями и нехваткой времени для отдыха и саморазвития. Это может приводить к ухудшению психоэмоционального состояния, снижению учебной мотивации и ухудшению общего самочувствия.

В поисках путей улучшения психоэмоционального здоровья студентов особое внимание привлекают практики йоги и медитации. Эти традиционные восточные дисциплины известны своим положительным влиянием на тело и ум, способствуя релаксации, улучшению концентрации, снижению стресса и развитию самосознания. Йога и медитация рассматриваются как дополнительные методы, направленные дополнить занятия физической культурой, способствующие гармоничному развитию тела и ума.

Цель исследования: выявить эффективность включения практик йоги и медитации в занятия физической культурой как способа улучшения психического здоровья студентов.

Методы исследования: изучение литературы по теме исследования и методик, которые можно реализовать на занятиях физической культурой и спортом, проведение опроса среди студентов биологического факультета БГУ с целью узнать их мнение о йоге и медитации, а также выявить их психоэмоциональное состояние и удовлетворенность занятиями на момент опроса.

Полученные результаты позволили оценить потенциал йоги и медитации как инструментов улучшения психоэмоционального здоровья студентов и послужили основой для разработки рекомендаций по включению практик йоги и медитации в учебный процесс.

Спорт, занятие физической культурой оказывают колоссальное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Продолжительные нагрузки, оказываемые на обучающихся, часто являются причиной психологических и физических проблем.

На данный момент йога – достаточно распространенная система упражнений, как для тела, так и для мозга. Правильное использование методик йоги может дополнить занятия спортом, улучшая качество физической подготовки студентов. Одной из основ йоги являются асаны – физические позы, используя которые можно стабилизировать нервную систему, восстановить концентрацию внимания и, что не менее важно, укрепить физическое состояние своего тела.

Студенты, на постоянной основе сталкивающиеся с непрерывным потоком информации, сбитым графиком сна и бодрствования, зачастую сталкиваются с психическими проблемами и нуждаются в психоэмоциональной разгрузке мозга. Многие психологи и психотерапевты в таких случаях советуют в том числе занятия спортом, не требующие резких движений и спешки, а наоборот, тягучим, спокойным и плавным тренировкам. На основе этого можно сделать вывод, что йога на занятиях физической культурой может помочь студентам дать мозгу отдохнуть. Занятия йогой помогают размять тело, сделать его более пластичным и равномерно развитым, что способствует повышению эффективности в дальнейшей учебе. Также использование различных асан на занятиях в зале или на природе (если этому позволяют условия) способно помочь студентам, чувствующим себя энергетически и физически истощенными. Йога развивает общую выносливость организма за счет развития дыхательной системы студентов, а также улучшая кровообращение и пищеварение [1].

Студентам, которым разрешено заниматься бегом, могут подойти некоторые комплексы, применяемые в йоге как до, так и после бега. Перед пробежкой специалисты рекомендуют недлительную растяжку, чтобы разогреть мышцы и подготовиться к занятию [2]. Данный комплекс асан включает в себя суставную гимнастику и комплекс, называемый приветствием солнцу. После бега может быть применена методика удерживания поз уже в течение более длительного времени [3].

Используя различные асаны на занятиях физической культурой, можно дать нагрузку на различные группы мышц. Асаны подразумевают длительное сохранение определенных поз, что расслабляет нервную систему и способствует ее успокоению [1]. Также на занятиях физической культурой можно использовать пранаямы, так называемые дыхательные практики. Дыхательные упраж-

нения положительно влияют на насыщение крови кислородом и также успокаивают нервную систему [3].

В конце занятия йогой профессионалы советуют медитацию для максимального положительного эффекта на психоэмоциональное состояние студентов [2].

После активного занятия спортом на занятиях по физической культуре или на тренировке медитация снижает пульс и замедляет дыхание, что способствует восстановлению нервной системы [4].

Цель медитации – это приведение психики человека в состояние полного спокойствия, сопровождающееся расслаблением тела и повышением концентрации и осознанности. Медитация помогает справляться с физическим и эмоциональным напряжением, а также с истощением, которое может появиться после занятий спортом [4]. За небольшой промежуток времени правильной медитации можно качественно восстановиться после физических нагрузок, быстрее реабилитироваться от накопившегося стресса, улучшить умственное состояние.

При занятии спортом высвобождается энергия, вырабатываются эндорфины. Медитация закрепляет ощущения, расслабляет тело, что ассоциируется как благоприятный опыт. Это помогает людям относиться бережнее к своему здоровью, осознанно принимать свое тело, понимать важность физических упражнений и медитативных практик для психоэмоционального состояния [5].

Медитация хорошо вписывается не только в окончание тренировок и занятий физкультурой, но отлично подходят для их начала. Введение медитаций перед занятиями положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов: помогает избавиться от тревожных мыслей, от лишней скованности и напряженности в теле, восстанавливают умственное равновесие [4]. Таким образом, студент повышает фокус, он способен быстро реагировать на возникающие ситуации.

Следует отметить, что медитативные упражнения очень важны перед соревнованиями и важными матчами. Стресс мешает человеку и провоцирует ошибки, а медитации способны помочь спортсмену сконцентрироваться и успокоиться, что значительно повышает результаты соревнований и собственные показатели [6].

На основе исследования воздействия йоги и медитации на психоэмоциональное состояние студентов был проведен опрос среди студентов биологического факультета БГУ. В опросе участвовало 65 человек различных специальностей, курсов и групп. Шесть вопросов требовали от студентов ответов «да» или «нет» и были направлены на изучение заинтересованности обучающихся в йоге и медитации. Следующей задачей было выяснение предпочитаемого студентами вида спорта (активный, на улице, или занятия в спортзале). В конце студентам было предложено оценить собственное психоэмоциональное состояние, на основе чего был построен график.

Больше половины студентов биологического факультета никогда не занимались йогой или медитацией. Однако при опросе данных студентов выяснилось, что большинство хотели бы, чтобы на занятиях физической культурой использовали практику йоги и медитации (таблица 1).

Из 24 человек, которые занимались йогой, только 2 не получило положительного эффекта на психоэмоциональное состояние. 100-процентный положительный результат мы обнаружили у студентов, занимающихся медитацией (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты опроса изучения интереса обучающихся к йоге и медитации

Вопрос	Ответ «да», кол-во чел.	Ответ «нет», кол-во чел.
Занимались/занимаетесь ли вы йогой?	24	41
Занимались/занимаетесь ли вы медитацией?	13	52
Хотели бы вы заниматься йогой?	26	15
Хотели бы вы заниматься медитацией?	30	22
Влияла ли йога положительно на ваше психоэмоциональное состояние?	22	2
Влияла ли медитация положительно на ваше психоэмоциональное состояние?	13	0

Дальнейшие исследования проводилось для того, чтобы узнать насколько эффективно может повлиять использование практик йоги и медитации на занятиях физической культурой на студентов. 77 % из опрошенных студентов больше предпочитают занятия в спортзале, остальные выбирают активный спорт на улице (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты опроса изучения предпочитаемого студентами вида спорта

Вопрос	Активный спорт	Занятия в спортзале
Вы предпочитаете активный спорт (бег, ходьба, лыжи) или занятия в спортзале?	15	50

В ходе опроса было выяснено, что чаще всего студенты оценивают свое психоэмоциональное состояние на 4–6 баллов из 10, где 10 – отлично, а 1 – очень плохо (рисунок). Тем самым можно сделать вывод, что студентам необходимо больше уделять времени своей психике. Внедрение техники йоги и медитации во время занятий спортом поможет расслабить нервную систему обучающихся.

Проведенное исследование подтвердило, что йога и медитация могут быть эффективными инструментами для улучшения психоэмоционального состояния студентов. Результаты опроса показали, что большинство студентов биологического факультета БГУ считают, что йога и медитация способны снизить стресс, улучшить концентрацию и общее самочувствие.

Важно отметить высокий уровень интереса к йоге и медитации среди студентов, даже среди тех, кто ранее не занимался этими практиками. Это свидетельствует о растущем понимании важности гармоничного развития тела и ума и поиска эффективных методов управления стрессом.

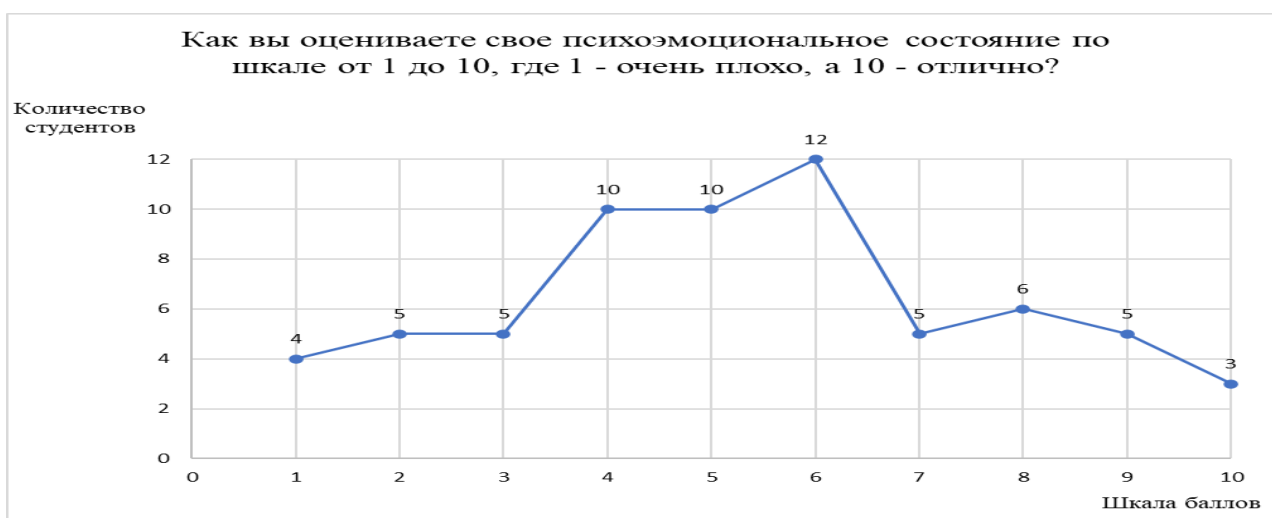


Рисунок – Психоэмоциональное состояние студентов биологического факультета БГУ

Исследование подтверждает потенциал включения йоги и медитации в программу занятий физической культурой. Включение этих практик может способствовать не только физическому здоровью студентов, но и улучшению их психического состояния, увеличению концентрации внимания. Рекомендуется проводить дополнительные исследования, чтобы определить оптимальные методы включения йоги и медитации в занятия физической культурой, а также проследить их долгосрочное влияние на психоэмоциональное состояние студентов.

Важно помнить, что йога и медитация не могут полностью помочь избавиться от проблем со стрессом у обучающихся, но они могут стать ценным инструментом для улучшения качества жизни студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Парфененкова, Ю. В. Влияние йоги на физическую и психологическую подготовку / Ю. В. Парфененкова, А. Ю. Коробкова // Юный ученый. – 2024. – № 76.
2. Егорович, В. С. Использование оздоровительной системы йога в тренировочном процессе силового атлетизма / В. С. Егорович // Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2012. – № 13. – С. 34–37.
3. Saraswati, P. The Impact of Yoga on Athletes' Mental Well-Being: An Experimental Study / P. Saraswati, S. Kanaujia // PubMed. – 2024.
4. Рафаиловна, А. Л. Преимущества введения медитации и пранаямы перед и после занятий физической культуры / А. Л. Рафаиловна, П. Д. Михайлович // Бюллетень науки и практики. – 2021. – Т. 7, № 7. – С. 304–309.
5. Широкова, Е. О роли медитации в процессе физической активности / Е. Широкова, М. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 70–75.
6. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. Г. Полинский, Н. А. Герасимова // Юный ученый. 2018. – № 2. – С. 140–144.

РОЛЬ ДЗЮДО В ВОСПИТАНИИ УСПЕШНОГО СТУДЕНТА

И. С. Кухаренко, К. О. Мудрагель

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: kukharenko-02@mail.ru, mudra2003@mail.ru*

Статья раскрывает положительное влияние занятий дзюдо на успеваемость студентов. Изучены психологические и социальные аспекты, связанные с тренировками и соревнованиями студентов-третьекурсников факультета физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Выявлены навыки, помогающие в учебе, которые студенты-спортсмены приобрели на тренировках.

The article reveals the positive impact of judo classes on student academic performance. The psychological and social aspects related to the training and competitions of third-year students of the Faculty of Physical Culture of Gomel State University named after F. Skoriny. The skills that help in learning that student-athletes have acquired in training have been identified.

Ключевые слова: дзюдо; студенты; влияние; социальные и психологические аспекты; анкетирование.

Keywords: judo; students; influence; social and psychological aspects; questionnaire.

Введение. Физкультура и спорт служат не только средством укрепления здоровья студентов и физического развития, но и представляют собой одну из форм досуга, способствующих повышению социальной активности. Кроме того, они значительно влияют на другие аспекты жизни человека, такие как трудовая деятельность, моральные и интеллектуальные качества, процесс самопознания и самосовершенствования, а также формирование воли [1].

Проблемы успеваемости студентов в настоящее время привлекают множество исследователей разных областей. Рассмотрение закономерностей учебного процесса и других сфер приводит к появлению новых методик обучения и воспитания сегодняшнего поколения. Влияние спорта на успеваемость студентов рассматривали С. В. Мусина, Р. Р. Хайрулин, Н. М. Попова и др.

Занятия в спортивной секции включают напряженный тренировочный процесс, участие в соревнованиях, что также требует большой затраты времени и энергии. Сочетание хорошей успеваемости и высоких спортивных результатов является одним из насущных вопросов [3], и мы задались целью выяснить, какова успеваемость студентов ГГУ им. Ф. Скорины регулярно занимающихся дзюдо.

Современная система подготовки дзюдоистов характеризуется динамичным развитием ее составляющих – функциональной, общефизической, и, что немало важно, психолого-педагогической [2].

Дзюдо воспитывает в спортсменах такие качества, как дисциплина, концентрация, критическое мышление и самоорганизация.

Цель исследования состоит в изучении влияния занятий дзюдо на успеваемость студентов третьего курса факультета физической культуры. Изучить психологические и социальные аспекты, связанные с тренировками и соревнованиями.

Методы и организация исследования. Совокупность методов для решения поставленных задач включала анализ научно-методической литературы и анкетирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование проводилось на базе Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины среди 20 студентов третьего курса факультета физической культуры, занимающихся дзюдо. Средний возраст исследуемых – 20 лет. Все респонденты мужского пола.

Первый вопрос анкеты помог выявить влияние занятий дзюдо на успеваемость студентов. Третьекурсники оценивали положительное воздействие тренировок на учебу по шкале от 1 до 5 (где 1 – отрицательное влияние, 5 – положительное). Большинство респондентов отмечен содействующий эффект занятий, выраженный в отметках 4 (35 %) и 5 (35 %). Оставшиеся 30 % опрошенных остановились на отметке 3. Результаты первого вопроса отражены на рисунке 1.

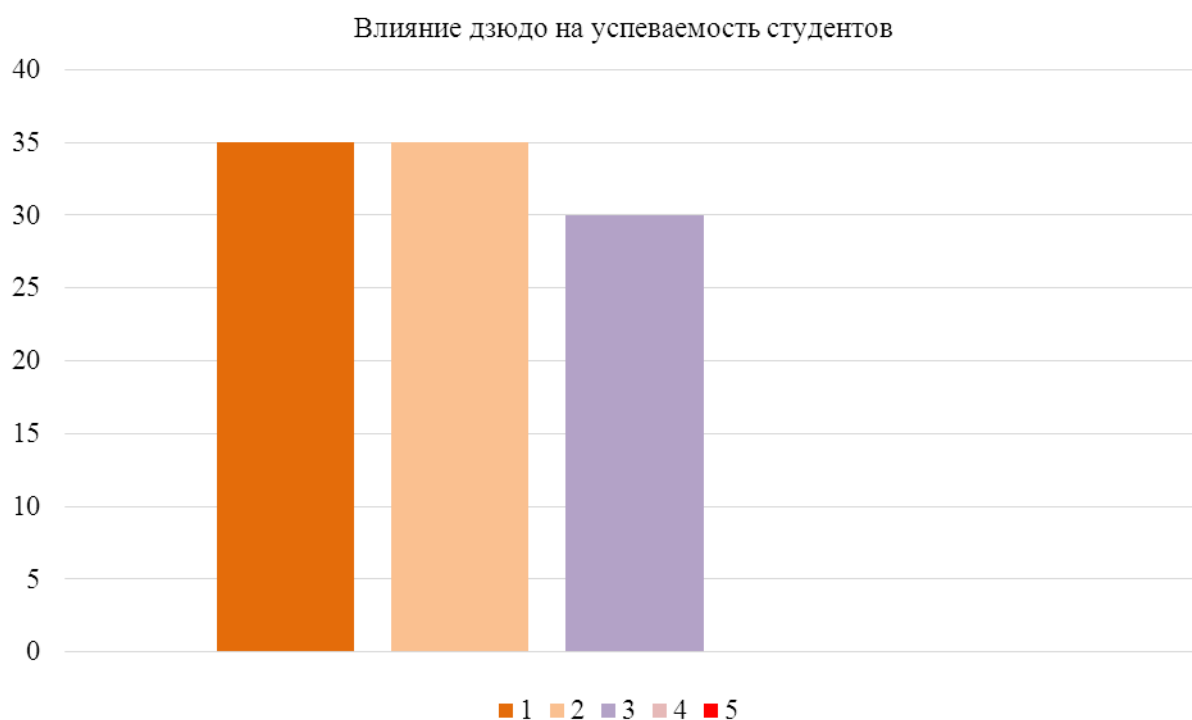


Рисунок 1 – Влияние занятий дзюдо на успеваемость студентов

Что касается навыков, приобретенных на тренировках, которые смогли облегчить учебный процесс, 45 % студентов отметили дисциплину. В дзюдо дисциплина играет ключевую роль для тренеров и самих спортсменов. Концентрацию отметили 20 % респондентов. Главным фактором, помогающим в учебе, 15 % студентов обозначили концентрацию. В учебе, как на соревнованиях, очень важно сконцентрироваться на поставленной задаче и четко следовать намечен-

ному плану. Самоорганизацию выбрали 10 % третьекурсников; отмечая тот факт, что обучение на индивидуальном плане (которого придерживаются большинство спортсменов вуза) требует самоорганизованности в большей мере, чем на тренировках или соревнованиях. Оставшиеся 10 % спортсменов указали на умение адаптироваться. Результаты второго вопроса отражены на рисунке 2.

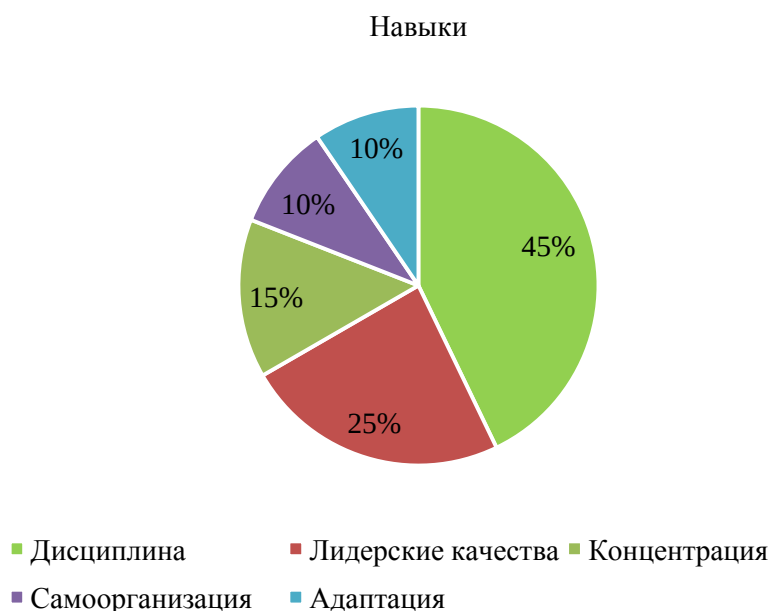


Рисунок 2 – Навыки, приобретенные в дзюдо

На вопрос о том, помогают ли занятия дзюдо справляться с учебным стрессом большинство студентов (75 %) ответили положительно. Оставшиеся 25 % студентов не считают умение справляться с трудностями в учебе заслугой тренировочного процесса. Результаты третьего вопроса зафиксированы на рисунке 3.

Помогает ли дзюдо бороться с учебным стрессом

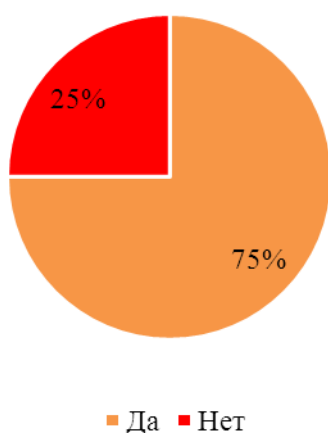


Рисунок 3 – Влияние дзюдо на учебный стресс

Уровень уверенности в себе до и после начала занятий дзюдо помог выяснить четвертый вопрос анкеты, на который стоило ответить, используя шкалу от 1 до 3.

До начала занятий спортом многие студенты (65 %) указали на низкий уровень уверенности, выбрав отметку 1. Зафиксировано 5 спортсменов (25 %), ответивших на вопрос цифрой 2. Уверенные в себе дзюдоисты, а их отмечено 10 %, не считают занятия дзюдо влияющим фактором.

После прихода в единоборство процент уверенности студентов увеличился с 10 до 75 %. Середину шкалы выбрали 15 % респондентов. Оставшиеся 10 % не стали верить в себя с приходом спорта в их жизнь. Результаты вопроса представлены на рисунке 4.

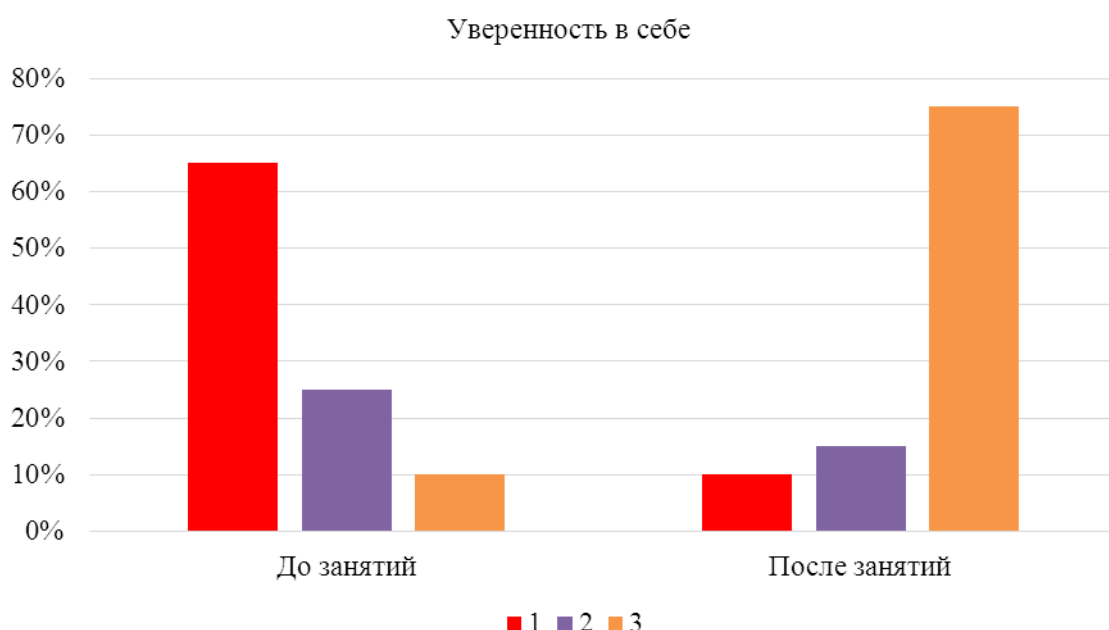


Рисунок 4 – Влияние занятий дзюдо на самоуверенность спортсменов

Выводы. В ходе исследования было выявлено положительное влияние занятий дзюдо на успеваемость студентов третьего курса факультета физической культуры. Основным навыком, полученным от спорта, третьекурсники указали дисциплину. Большинству студентов тренировочный процесс помогает избавиться от учебного стресса. Также было выявлена закономерность между занятиями дзюдо и уверенностью в себе студентов.

В дзюдо ярко проявляется рвение к победе, достижению самых больших результатов, требующих мобилизации физических, психологических и нравственных свойств человека. Конкретно в спортивных тренировках и соревнованиях появляются такие свойства, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина. Эти свойства необходимы при подготовке высококвалифицированного специалиста, от деятельности которого зависит эффективность и продуктивность руководимого им участка работы, людей, находящихся под его руководство [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Калманович, В. Л. Проблемы построения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / В. Л. Калманович // «Медико-биологические аспекты физической культуры, проблемы и перспективы развития : Всерос. науч.-практ. конф. – Казань, КФУ, 2013. – С. 143–146.
2. Мешавкин, А. С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис ... канд. пед. наук / А. С. Мешавкин. – Тюмень, 2007 – 25 с.
3. Мусина, С. В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов в вузе и ее связь с профессиональным становлением / С. В. Мусина, Е. В. Егорова, М. К. Татарников // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – №. 2. – С. 60–61.
4. Хайруллин, Р. Р. Влияние занятий циклическими видами спорта на учебу студентов в ВУЗе / Р. Р. Хайруллин // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – №. 39. – С. 71–73.

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИРЛИДИНГОМ

Е. Ю. Лазутина¹, С. А. Дворянова², Ю. О. Солнышкина³

¹*Всероссийская академия внешней торговли, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: el-lazutina@mail.ru*

²*Московский педагогический университет, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: sa.dvoryanova@mpgu.su*

³*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: kfz@ranepa.ru*

В статье рассматривается динамика уровня функциональной подготовленности студенток, занимающихся чирлидингом, в подготовительном, предсоревновательном и соревновательном периоде. Проведен сравнительный анализ полученных данных.

The article examines the dynamics of the functional fitness level of female students involved in cheerleading during the preparatory, pre-competition and competitive periods. A comparative analysis of the data obtained is conducted.

Ключевые слова: чирлидинг; функциональная подготовленность; студенты-спортсмены.

Keywords: cheerleading; functional fitness; student-athletes.

Введение. Всестороннее физическое развитие и воспитание студенческой молодежи является одним из приоритетных направлений современной системы образования. Для студентов занятия чир-спортом становятся отличной возможностью не только реализовать себя в спорте, но и в целом улучшить состояние здоровья и вести здоровый образ жизни.

Чирлидинг – это вид спорта, в котором участвует команда из нескольких человек, известных как чирлидеры, которые выполняют организованные номера, включающие танцы, прыжки, трюки и песни, чтобы мотивировать и развлекать зрителей на спортивных мероприятиях [2]. За счет зрелищности и одновременной пользы для развития физической и функциональной подготовленности студенток чир-спорт становится все более популярным в молодежной спортивной среде [3].

При этом, как и любой другой вид спорта, чир-спорт предъявляет к спортсменкам определенные требования, необходимые для участия и успешного выступления соревнованиях [1].

Цель исследования – анализ динамики показателей функциональной подготовленности студенток, занимающихся чирлидингом, в подготовительном, предсоревновательном и соревновательном периодах.

Методы исследования. Для реализации поставленной цели в работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической лите-

ратуры по проблеме исследования; педагогические наблюдения; педагогические тестирования; методы математико-статистической обработки данных.

Для оценки уровня функциональной подготовленности студенток в возрасте 18–22 лет ($n = 20$), занимающихся чирлидингом, были проведены тесты: проба Руфье, тест PWC-170 и тест Купера.

Результаты исследования и обсуждение. Показатели функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, в подготовительном периоде представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели функциональной подготовленности студенток в подготовительном периоде

Тест	Среднее значение	Стандартное отклонение	Интерпретация (уровень)
Проба Руфье, ус. ед.	7,9	2,7	удовлетворительно
Тест PWC-170, ус.ед.	13,8	2,3	низкий
Тест Купера, м	1865,0	142,1	плохо

Результаты по тесту «проба Руфье» показали, что у спортсменок, занимающихся чирлидингом, на подготовительном этапе среднее значение индекса составляет $7,9 \pm 2,7$, что соответствует удовлетворительному уровню работоспособности и сердечно-сосудистой системы.

Тест PWC-170 показал, что у студенток на подготовительном этапе среднее значение составляет $13,8 \pm 2,3$, что соответствует низкому уровню работоспособности организма.

Данные, полученные по «тесту Купера» показывают, что у занимающихся чирлидингом, на подготовительном этапе среднее значение пройденного расстояния составляет $1865,0 \pm 142,1$, что соответствует плохому уровню физической подготовленности.

Показатели функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, в предсоревновательном периоде представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели функциональной подготовленности студенток в предсоревновательном периоде

Тест	Среднее значение	Стандартное отклонение	Интерпретация (уровень)
Проба Руфье, ус. ед.	6,0	1,9	средний
Тест PWC-170, ус.ед.	17,2	1,4	средний
Тест Купера, м	2204,3	54,8	хорошо

Результаты по тесту «проба Руфье» показали, что у занимающихся чирлидингом в студенческом клубе в предсоревновательном периоде среднее значение индекса составляет $6,0 \pm 1,9$, что соответствует среднему уровню. Значение индекса Руфье сократилось на 1,9, что говорит об улучшении уровня сердечно-сосудистой подготовки спортсменок.

Тест PWC-170 показал, что у спортсменок, занимающихся чирлидингом, в предсоревновательном периоде среднее значение составляет $17,2 \pm 1,4$, что соответствует среднему уровню работоспособности организма. Значение теста

PWC-170 выросло на 3,4, что говорит об улучшении уровня работоспособности организма студенток.

Тест Купера показал, что у студенток, занимающихся чирлидингом, на предсоревновательном этапе среднее значение пройденного расстояния составляет $2204,3 \pm 5,4$, что соответствует хорошему уровню физической подготовленности. Значение по «тесту Купера» выросло на 339,4, что говорит об улучшении уровня физической подготовленности спортсменок.

Показатели функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, в соревновательном периоде представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели функциональной подготовленности студенток в соревновательном периоде

Тест	Среднее значение	Стандартное отклонение	Интерпретация (уровень)
Проба Руфье, ус. ед.	1,0	1,7	хороший
Тест PWC-170, ус.ед.	20,0	0,9	высокий
Тест Купера, м	2385	19,7	отлично

Результаты по тесту «проба Руфье» показали, что у спортсменок, занимающихся чирлидингом, среднее значение индекса составляет $1,0 \pm 1,7$, что соответствует хорошему уровню работоспособности сердечно-сосудистой системы. Значение индекса Руфье сократилось на 5,0, что говорит об улучшении уровня сердечнососудистой подготовки спортсменок.

Тест PWC-170 показал, что у студенток среднее значение составляет $20,0 \pm 0,9$, что соответствует высокому уровню работоспособности организма. Значение теста PWC170 выросло на 2,9, что говорит об улучшении уровня работоспособности организма спортсменок.

Результаты по «тесту Купера» показали, что у занимающихся чирлидингом среднее значение пройденного расстояния составляет $2385 \pm 19,7$ м, что соответствует отличному уровню физической подготовленности. Значение теста Купера выросло на 339,4 метров, что говорит об улучшении уровня физической подготовленности спортсменок.

На рисунке 1 представлены сравнительные результаты показателей функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, по тесту «проба Руфье».

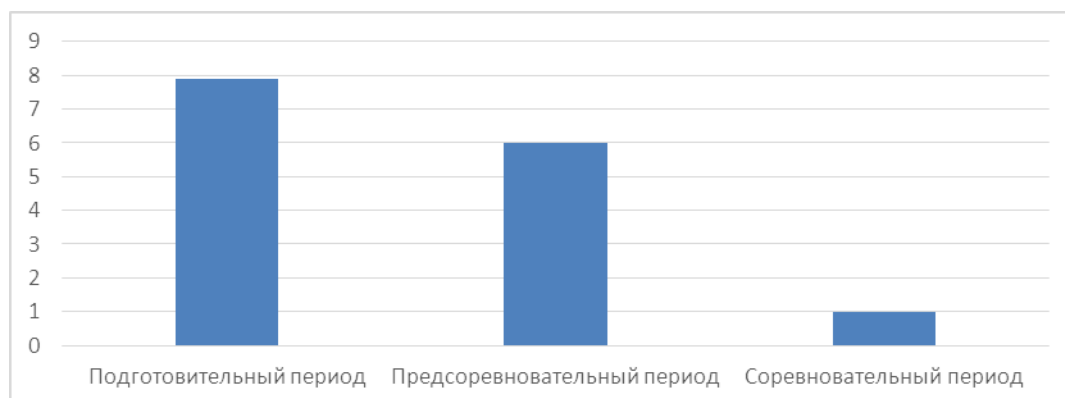


Рисунок 1 – Сравнение показателей по тесту «проба Руфье»

На рисунке 2 представлены сравнительные результаты показателей функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, по тесту «PWC-170».

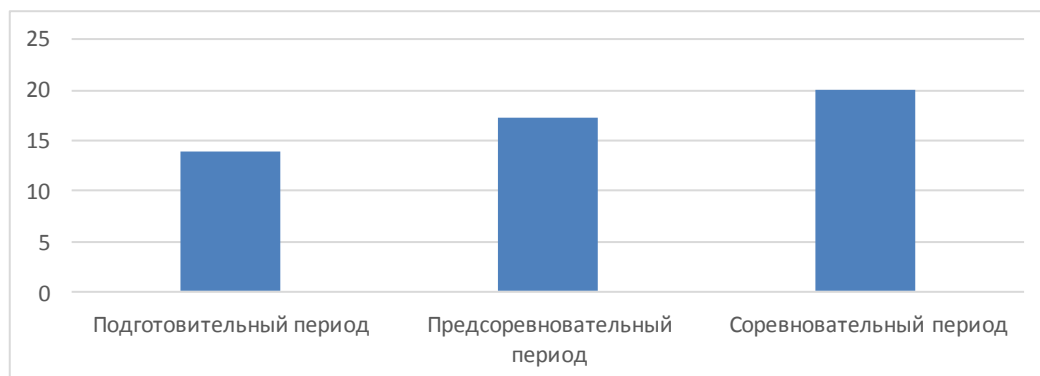


Рисунок 2 – Сравнение показателей по тесту «PWC-170»

На рисунке 3 представлены сравнительные результаты показателей функциональной подготовленности студенток, занимающихся чир-спортом, по «тесту Купера».

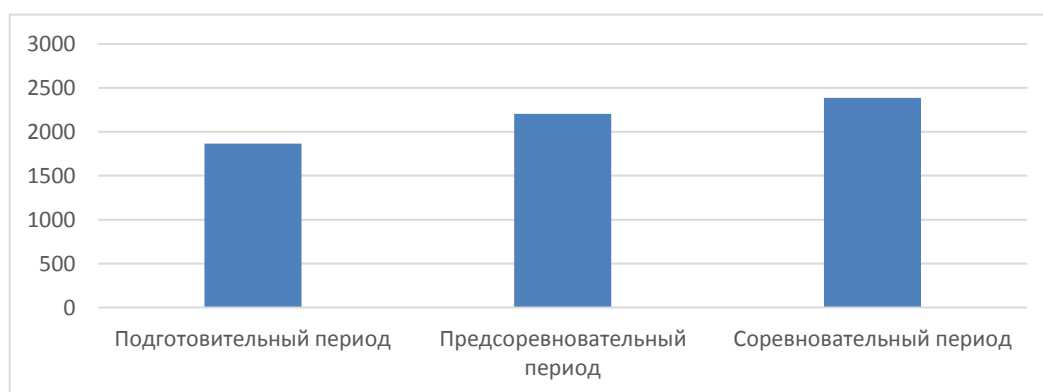


Рисунок 3 – Сравнение показателей по «тесту Купера»

Выводы. Таким образом, на подготовительном этапе развитие функциональных способностей спортсменок 18–22 лет, занимающихся чирлидингом, достаточно низкое. Выявлены удовлетворительный уровень работоспособности по тесту «проба Руфье», низкий уровень работоспособности организма по тесту «PWC-170», плохой уровень физической подготовленности по «тесту Купера».

На предсоревновательном этапе развитие функциональных способностей спортсменок 18–22 лет, занимающихся чирлидингом, существенно увеличилось. Выявлены средний уровень сердечно-сосудистой подготовки по пробе Руфье, средний уровень работоспособности организма по тесту «PWC-170» и хороший уровень физической подготовленности по «тесту Купера».

На соревновательном этапе развитие функциональных способностей спортсменок 18–22 лет, занимающихся чирлидингом, существенно увеличилось. Выявлены хороший уровень сердечно-сосудистой подготовки по тесту «проба Руфье», высокий уровень работоспособности организма по тесту «PWC-170» и отличный уровень физической подготовленности по «тесту Купера».

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бурковская, К. А. Черлидинг как спортивно-танцевальное направление / К. А. Бурковская. – М. : Спорт, 2023. – 258 с.
2. Вороненкова, Э. Основы подготовки чирлидеров : метод. пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет / Э. Вороненкова. – М.: Спорт, 2022. – 88 с.
3. Патрушева, Л. В. Исследование физического развития и подготовленности студентов, занимающихся в секции черлидинга / Л. В. Патрушева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – С. 22–27.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ: СТРАТЕГИИ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ И УРОВНЯ МОТИВАЦИИ

Н. В. Максимова, Н. В. Васецкая

*ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика
nataly,sport@mail.ru*

В статье рассматриваются актуальные аспекты психологической подготовки студентов-спортсменов, которые играют центральную роль в их успешных выступлениях и общем развитии. Современный спорт предъявляет высокие требования не только к физической, но и к психологической готовности, особенно для студентов, совмещающих учебу и спортивные достижения. Авторы акцентируют внимание на необходимости выявления и анализа стратегий, направленных на повышение устойчивости к стрессу и уровня мотивации у спортсменов, а также на важности создания поддерживающей среды в учебных заведениях и спортивных командах.

The article examines the current aspects of the psychological training of student-athletes, which play a central role in their successful performances and overall development. Modern sport places high demands not only on physical, but also on psychological readiness, especially for students who combine study and sports achievements. The authors emphasize the need to identify and analyze strategies aimed at increasing stress resistance and motivation among athletes, as well as the importance of creating a supportive environment in educational institutions and sports teams.

Ключевые слова: мотивация; спорт; психология; тренинги; достижения; стратегии.

Keywords: motivation; sport; psychology; training; achievements; strategies.

Современный спорт предъявляет строгие требования не только к физической подготовке, но и к психологической готовности спортсменов. Эта проблема особенно актуальна для студентов, которые совмещают учебу с достижениями в спорте. Эмоциональные и психологические нагрузки, сопровождающие спортивную деятельность, могут вызывать стресс, что негативно сказывается на результатах выступлений и общем самочувствии спортсменов. В связи с этим специальная психологическая подготовка становится ключевым компонентом подготовки студентов-спортсменов.

Цели данного исследования заключаются в выявлении стратегий, способствующих повышению устойчивости к стрессу и уровня мотивации у студентов-спортсменов, а также в анализе эффективных методов психологической подготовки. В условиях постоянной конкуренции и стремления к высоким результатам внимание к психологическим аспектам становится неотъемлемой частью спортивной деятельности.

Статья предлагает теоретические основы психологической подготовки и практические рекомендации, направленные на развитие навыков управления стрессом и повышении мотивации. Ожидается, что результаты будут способствовать формированию эффективных программ подготовки спортсменов и улучшению их спортивных результатов как на тренировках, так и в соревновательной практике.

Студенты-спортсмены сталкиваются с множеством стрессоров, таких как академическая нагрузка, требования тренеров и давление со стороны окружающих. Эти факторы могут приводить к значительному ухудшению их психологического состояния, что, в свою очередь, отражается на спортивных результатах. Например, некоторые спортсмены испытывают трудности с концентрацией на соревнованиях из-за постоянных переживаний по поводу оценки их выступлений. Таким образом, ключевым моментом становится выявление и понимание источников стресса, что позволит разрабатывать целенаправленные стратегии для их преодоления [1].

Одним из шагов в борьбе со стрессом для студентов-спортсменов является создание поддерживающей среды как в учебном заведении, так и в спортивных командах. Тренеры и преподаватели должны разрабатывать программы, учитывающие психологическое состояние спортсменов, включая занятия по управлению эмоциями и стрессом. Развитие навыков саморегуляции, медитации и осознанности может значительно повысить устойчивость к стрессу. Также рекомендуется проводить консультации с психологами или спортивными коучами, которые помогут спортсменам научиться справляться с внешним давлением и сосредоточиться на своих целях.

Поддерживающие сообщества, такие как группы единомышленников или менторы, могут значительно облегчить атмосферу для обмена опытом и самовыражения. Комплексный подход к выявлению и решению стрессовых факторов не только сохранит психологическое здоровье студентов-спортсменов, но и улучшит их спортивные достижения [2].

Управление стрессом в области физической культуры и спорта является критически важным аспектом, способствующим успешным выступлениям и общему благополучию спортсменов. Одной из эффективных стратегий является внедрение технологий психологической подготовки, таких как визуализация, аутогенная тренировка и релаксационные техники. Эти методы помогают спортсменам сосредоточиться на своих целях и снизить уровень беспокойства. Регулярные занятия данными практиками содействуют формированию устойчивых привычек к саморегуляции, что особенно важно перед соревнованиями и в период интенсивных нагрузок.

Кроме того, создание поддерживающей командной атмосферы существенно снижает уровень стресса. Тренеры и спортивные руководители должны поощрять открытое общение и взаимодействие среди членов команды, что способствует формированию доверия и взаимопомощи. Участие в групповых тренировках и командных мероприятиях не только развивает чувство единства, но и снижает чувство изоляции, которое иногда испытывают спортсмены. Таким

образом, психологическая поддержка со стороны коллег и тренеров становится важным фактором формирования уверенности и мотивации [5].

Также значимо грамотное планирование режима тренировок и соревнований. Это позволяет спортсменам избежать выгорания и переутомления. Важно комбинировать физическую активность с адекватным восстановлением, включая достаточный сон, правильное питание и время для отдыха. Такой подход предотвратит накопление стресса и обеспечит не только физическую готовность, но и психологическую устойчивость. Всеобъемлющий подход к управлению стрессом, включая психологические техники, поддержку команды и эффективное распределение нагрузок, ведет к повышению спортивных успехов и улучшению качества жизни спортсменов [3].

Развитие мотивации в спорте и физической культуре является решающим фактором, определяющим успех как профессиональных спортсменов, так и любителей, включая студентов. Ключевым аспектом этого процесса является создание позитивной атмосферы, в которой каждый участник чувствует поддержку и одобрение. Тренеры и организаторы спортивных мероприятий могут применять различные методы, такие как групповые тренировки с акцентом на командную работу и взаимоподдержку. Это не только вдохновляет на достижение больших результатов, но и формирует у спортсменов чувство принадлежности к команде.

Эффективной методикой также является постановка четких и достижимых целей. Спортсмены становятся более целеустремленными, когда перед ними стоят конкретные задачи. Такие цели должны быть как краткосрочными, так и долгосрочными, позволяя отслеживать прогресс и отмечать достижения. Использование принципа SMART (конкретные, измеримые, достижимые, актуальные, ограниченные по времени цели) помогает спортсменам четко понимать, к каким результатам они стремятся и какие шаги необходимо предпринять для их достижения [4].

Работа с внутренней мотивацией также играет важную роль в повышении мотивации. Спортсмены должны осознавать свои желания и стремления, что можно достичь через психологические тренинги, медитации или техники визуализации. Эти методы укрепляют уверенность в себе, помогают преодолеть внутренние барьеры и стресс, что, в конечном итоге, приводит к повышению общей мотивации. Таким образом, комплексный подход, включая создание поддерживающей среды, целеполагание и психологическую подготовку, существенно способствует развитию мотивации в спорте и физической культуре.

Гармоничное сочетание психологической и физической подготовки является ключевым аспектом успешного выступления спортсменов. Спортсмены, осознающие важность обеих составляющих, достигают высоких результатов. Одной из стратегий в этом направлении является проведение совместных тренировок с акцентом на психологические аспекты, такие как принятие решений в стрессовых ситуациях. Это способствует интеграции психической и физической подготовки, что, в свою очередь, повышает уверенность спортсменов на соревнованиях [6].

Важным является и работа над вниманием и концентрацией. Умение сосредоточиться на задаче, несмотря на внешние раздражители, может значительно улучшить результаты. Методики медитации и визуализации помогают атлетам научиться управлять своим вниманием и перенаправлять его на целевые действия. Эти техники развивают не только психологическую устойчивость, но и улучшают физическую производительность, поскольку снижают уровень тревожности и повышают уверенность перед выступлениями.

Кроме того, командные виды спорта требуют внимания к взаимодействию между участниками. Здесь важно учитывать не только индивидуальные качества, но и психологический климат в команде. Эффективная коммуникация, доверие и поддержка представляют собой залог успешного выступления. Тренеры могут применять тренинги на сплочение команды и совместные упражнения для формирования эмоциональных связей между игроками. Это создает атмосферу поддержки и способствует максимальной реализации потенциала каждого члена команды, что в свою очередь делает тренировочный процесс более результативным [7].

Регулярная оценка эффективности психологической подготовки не подлежит недооцениванию. Важно проводить опросы, интервью и психометрические тесты для мониторинга уровня стресса и мотивации спортсменов. На основе этих данных можно корректировать программы подготовки, внедряя новые элементы, такие как индивидуальное сопровождение или групповую терапию, что позволит более точно учитывать потребности спортсменов.

Мониторинг психологического состояния участников также позволяет выявлять потенциальные проблемы. Например, если опросы показывают рост тревожности или истощения, тренеры и психологи могут осуществлять меры для их снижения. Это может включать не только пересмотр подходов к подготовке, но и организацию дополнительных семинаров по управлению стрессом, тренингов по медитации или консультаций с помощью профессиональных психологов. Такой проактивный подход способствует не только улучшению состояния спортсменов, но и созданию более дружелюбной и поддерживающей атмосферы в команде.

Важно понимать, что психологическая подготовка – это динамичный процесс. Потребности и психологические характеристики спортсменов могут изменяться в зависимости от различных факторов, таких как возраст, опыт участия в соревнованиях или изменения в личной жизни. Поэтому необходимо периодически пересматривать и обновлять методы и подходы, применяемые в психологической подготовке. Эффективное сотрудничество с профессиональными психологами и использование современных методик, таких как когнитивно-поведенческая терапия и спортивная психология, могут значительно подчеркнуть успешность спортсменов и помочь им достигать новых вершин в своей карьере [8].

Подводя итог, следует отметить, что психологическая подготовка студентов-спортсменов является важнейшим компонентом их успешных выступлений и общего развития. Исходя из значимого влияния психологического состояния на физическую работоспособность и результаты соревнований, необходимо

продолжать исследовать различные аспекты данной области. Эффективные методы психологической подготовки могут не только способствовать достижению спортивных целей, но и положительно сказываться на общем психологическом благополучии спортсменов.

Далее, акцент на создание персонализированных программ психологического сопровождения, учитывающих индивидуальные особенности и эмоциональные потребности спортсменов, будет способствовать формированию более гармоничного и устойчивого спортивного опыта. Активное интегрирование полученных результатов исследований в образовательные и тренировочные процессы приведет к более высоким достижениям на спортивной арене и улучшению качества жизни студентов-спортсменов в целом. Это направление требует дальнейших усилий как со стороны исследователей, так и со стороны спортивных организаций для повышения уровня подготовки и достижения новых высот в спортивной карьере студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2011. – С. 112–118.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : НИЦ Инфра-м, 2013. – 192 с.
3. Асмолов, А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – М. : Академия : Смысл, 2010. – С. 56–58.
4. Афанасьева, И. А. Неспецифические показатели иммунной защиты при стрессе у спортсменов / И. А. Афанасьева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – Вып. 4 (26). – С. 7–13.
5. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 113–123.
6. Зюкин, А. В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов / А. В. Зюкин, Е. С. Набойченко, М. В. Носкова // Урал. мед. журнал. – 2019. – № 1 (169). – С. 98–105.
7. Матвеев, В. С. Педагогическая технология формирования мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности студента / В. С. Матвеев, А. А. Свирид, Л. А. Матвеева // Ученые записки университета имени П. Г. Лесгафта. – 2014. – №11 (117). – С. 90–94.
8. Муслимов, Р. Р. Концепция физического воспитания в высших учебных заведениях / Р. Р. Муслимов, С. В. Шарохина, И. Я. Красноруцкий // Мир науки. Педагогика и психология. – 2018. – С. 1–9.

ВЕДУЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ МОТОРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В БОКСЕ

Н. А. Михеев, И. В. Новиков

*Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: citizen@mail.ru*

В статье раскрывается вопрос выявления ведущих физических качеств в боксе. Приводится анализ теоретического исследования, в котором исследована проблема подготовки спортсменов различного возраста, спортивной квалификации, этапа подготовки.

The article reveals the issue of identifying the leading physical qualities in boxing. An analysis of a theoretical study is given, which examines the problem of training athletes of different ages, sports qualifications, and stages of training.

Ключевые слова: бокс; физические качества; подготовка; тренировочный процесс; спортсмены.

Keywords: boxing; physical qualities; training; training process; athletes.

Поиск путей повышения спортивного мастерства всегда вызывал интерес в различных видах спорта. Это объясняется высокой спортивной конкуренцией и техническим прогрессом. Залогом успешного выступления спортсмена на спортивных состязаниях является высокий уровень технико-тактической подготовленности. В свою очередь, основополагающим фактором проявления технико-тактической подготовленности является должный уровень развития физических качеств.

В трудах, посвященных проблеме подготовке спортсменов встречаются достаточно большое количество исследований компонентов специальной подготовленности спортсменов специализации бокса, а именно скоростных качеств, выносливости, скоростно-силовых качеств как самостоятельных.

Кроме того, спортивно-техническое мастерство боксеров всегда рассматривается специалистами как многофакторное и наиболее трудно диагностируемое явление [2].

Достаточно большое количество работ посвящены вопросу подготовке боксеров различных возрастных групп, спортивной квалификации, и этапу подготовки.

Известно, что успешная соревновательная деятельности спортсменов в избранном виде спорта, в частности в боксе, определяется не только степенью профессионального спортивного мастерства, но и углубленным знаниями компонентов спортивного мастерства. Данные факты определяют методологически корректный

подход к тренировочному процессу. Согласно трудам А. В. Григорова, техническое мастерство спортсмена является ключевым фактором, который обеспечивает рост спортивных результатов помимо других составляющих специальной подготовки. Согласно проводимому исследованию автора эффективность процесса повышения спортивного мастерства боксеров высокой квалификации может быть увеличена путем использования средств в виде тренажерных устройств методом сопряженного воздействия. В процессе проводимого исследования автором были определена структура специальной подготовленности квалифицированных боксеров. Первоочередное значение, по результатам исследования автора, занимает техника выполнения ударных движений; на втором месте – специальная скоростно-силовая подготовленность; на третьем – скоростной компонент скоростно-силовой подготовленности; далее силовой компонент скоростно-силовой подготовленности; затем специальная скоростно-силовая выносливость; и наконец специальная силовая выносливость [2].

В основе научного исследования автора И. И. Кशिрина лежит работа, направленная на совершенствование методики физической и технической подготовки юных боксеров на основе учета тактики ведения поединка противником. Согласно гипотезе автора, совершенствование методики достижимо при моделировании тактической схемы ведения поединка, использовании в тренировочном процессе спарринг-партнеров различных тактических манер ведения поединка, а также определении специальных физических качеств согласно тактическим манерам ведения поединка. По результатам исследования, на результативность выступления у боксеров, представляющих тактическую манеру «Нокаутер», влияют способности: к выполнению локальных движений с максимальной скоростью, способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации. То есть скоростные и координационные способности. У боксеров типа «Темповик» и «Игровик» – способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации, способность предвосхищать различные признаки движений, способность к быстрому реагированию на сигнал, то есть координационные способности, реакция предвосхищения, быстрота (проявление скоростных способностей, выражающееся в моторной реакции). Боксерам типа «Универсал» – помимо вышеперечисленных автор относит «способность к соединению движений» [3].

Согласно гипотезе исследования И. С. Колесника, подготовленности юных боксеров, а следовательно и росту спортивного мастерства будут способствовать повышение уровня развития ведущих двигательных качеств а именно координационных способностей. В свою очередь, разработка батареи тестов и критерий оценки показателей прироста координационных способностей должна реализовать обратную связь по типу «тренер-спортсмен» и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

По результатам исследования автором обоснованы критерии оценки исследуемых показателей, а также экспериментально доказана эффективность авторской методики «стимулируемого развития ловкости и точности в соответствии с их разновидностями» [4].

Автор К. А. Примаков посвящал свои труды изучению комплексной оценки подготовленности юных боксеров, содержание программы которой ос-

новано на специальных гимнастических упражнениях, организованных по методу круговой тренировки. Одной из задач проводимого исследования являлось изучение состояния двигательных, функциональных и психофизиологических качеств юных спортсменов специализации бокса в процессе спортивной тренировки. В содержание программы, предлагаемой автором включен комплекс, направленный на развитие физических качеств силы, взрывной силы, гибкости, координационных и скоростных способностей. В процессе исследования автор привел обоснование эффективности использования круговой тренировки в программу подготовки боксеров юного возраста [7].

Научные исследования С. В. Бибикова направлены на изучение тренировочного процесса одной из задач которого является развитие координационных способностей на основе моделирования соревновательной деятельности боксеров юношей. Согласно проведенному исследованию, предлагаемая автором методика позволяет эффективно действовать в различных ситуациях боксерского поединка за счет дифференцирования мышечных усилий и рационального распределения двигательных действий в пространственно-временных характеристиках. Согласно данным, полученным автором, увеличение уровня специальной выносливости обеспечит спортсменам увеличить плотность наносимых ударов [1].

В основе работы В. И. Филимонова лежит гипотеза, согласно которой оптимальное проявление составляющей физической подготовленности осуществляется в соревновательной деятельности спортсменов с учетом тактических типов. Автор обращает внимание на то что физическая подготовка боксера должна быть с одной стороны разносторонней, с другой развивать доминирующие особенности боксера. В. И. Филимонов отмечает, что для боксеров, представляющих тактический тип, «Нокаутер», «Игровик», «Темповик» в процесс специальной физической подготовки ведущими физическими качествами являются скоростно-силовые качества.

Представители тактического типа «Нокаутер», помимо владения должных силовых показателей должны еще и мгновенно проявлять их в изменяющихся ситуациях поединка, при лимите времени в максимально короткий промежуток времени при наличии сбивающих факторов.

Для боксеров-темповиков помимо вышеуказанных качеств автор обращает внимание на скоростную выносливость, антропометрические показатели, техническая подготовленность.

Боксеры-игровики, по указанию автора, схожи с «Универсалами». Также кроме вышеуказанных ведущих физических качеств «Игровикам» необходима «двигательная симметрия верхних и нижних конечностей».

В. И. Филимонов обращает внимание, что «необходимо дифференцированно подходить к организации физической подготовки боксеров различных тактических типов, квалификацш и весовых категорий (групп), ориентируясь на нормативные требования и модельные характеристики» [9].

Согласно научной гипотезе автора В. А. Сверзolenко, уровень спортивного мастерства боксеров может быть значительно улучшен путем сопряженного развития координационных способностей и качества быстроты. Это объяс-

няется тем, что степень развития скоростных физических качеств обеспечивает реализацию координационных способностей, в то время как сами по себе координационные способности в должной степени не обеспечивают эффективное ведение спортивного поединка. Кроме того, негативное влияние на проявление координационных способностей оказывает недостаточный уровень выносливости. По результатам пробеденного исследования автором предложена методика в содержание которой входит решение следующих задач: по овладению пространственными параметрами движения по рингу без учета фактора скорости; то же в скоростном режиме. На заключительном этапе должны решаться задачи по сохранению быстроты и точности действий в ходе вариативного движения по рингу в изменяющихся условиях [8].

Целью работы К. Н. Копцева являлась разработка и обоснование методики, направленной на специальную скоростно-силовую подготовленность боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе. В процессе проводимого исследования автором выявлялась взаимосвязь показателей уровня скоростно-силовой подготовленности с уровнем спортивного мастерства, поскольку спортсмены, входящие в экспериментальную группу заняли призовые места.

Предлагаемый автором анализ результатов выступления спортсменов экспериментальной группы на чемпионате Европы в г. Москве в 2010 г. позволил убедиться, что применение комплекса упражнений с набивными мячами, гантелями, в сочетании со спуртовой работой на боксерских снарядах с манжетами разного веса на запястьях существенно повышает уровень специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров сборной команды России. Это, в свою очередь, способствовало завоеванию ей 1-го общекомандного места. Так, боксеры сборной команды России, входящие в экспериментальную группу, завоевали 7 золотых и 1 бронзовую медаль [5].

Подводя итоги можно отметить, что процесс подготовки спортсменов различных возрастных групп и квалификации можно рассмотреть как сложную систему с множеством составляющих. Процесс подготовки боксеров основывается на развитии физических качеств и технико-тактической подготовки. В соответствии с анализом научно-методической литературы невозможно выделить ведущие физические качества в боксе. Это обусловлено в первую очередь возрастной разницей спортсменов.

Так как к участию в соревнованиях допускаются взрослые и юноши. Во-вторых, этапом подготовки (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный). В третьих – тактическими манерами ведения боя, для которых характерны разные физические качества. Учитывая все вышеперечисленные составляющие появляется возможность более осознанно подойти к планированию тренировочного процесса, что, в свою очередь, положительно отразится на результатах соревновательной деятельности спортсменов и росте спортивного мастерства.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бибииков, С. В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Бибииков ; Волгоград. гос. акад. физ. культ. – Волгоград, 2008. – 18 с.
2. Григоров, А. В. Специальная подготовка боксеров высокой квалификации с использованием технических средств : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Григоров. – Минск, 2003. – 179 с. РГБ ОД, 61:03-13/1621-8.
3. Кшинин, И. И. Физическая и техничекая подготовка юных боксеров на основе учета тактики ведения поединка противником : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. И. Кшинин ; Волгоград. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2012. – 24 с.
4. Колесник, И. С. Инновационная технология развития ведущих двигательных координаций у боксеров 15–17 лет массовых разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / К. Н. Копцев ; Ульян. гос. пед. ун-т. им. И.Н. Ульянова. – М. : Малаховка, 2006. – 28 с.
5. Копцев, К. Н. Повышение эффективности скоростно-силовой подготовленности боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / К. Н. Копцев ; Всеросс. науч. исл. ин-т. – СПб., 2012. – 26 с.
6. Неупокоев, С. А. Физиологические основы совершенствования координационных и скоростных характеристик баллистических ударных движений (на примере бокса) : автореф. дис. ... канд. физ. наук : 03.03.01 / С. А. Неупокоев ; ФГАОУ ВО «Нац. иссл. Томск. гос. ун-т. – Томск, 2018. – 28 с.
7. Примаков, К. А. Комплексная оценка физического развития двигательных качеств, функционального и психологического состояния мальчиков-подростков, занимающихся боксом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / К. А. Примаков ; ГОУ ВПО «Ярослав. гос. пед. ун-т. им. К.Д. Ушинского. – Ярославль, 2008. – 23 с.
8. Сверзolenко, В. А. Педагогическая технология сопряженного развития координации движений и быстроты у квалифицированных боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Сверзolenко ; Санкт-Петербургский. политех.. ун-т. Петра Великого. – СПб., 2023. – 24 с.
9. Филимонов, В. И. Педагогическая система физической подготовки боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Филимонов ; Мос. гос. геолог. ун-т. – СПб., 2003. – 59 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА СБОРНОЙ КОМАНДЫ КИТАЯ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Л. А. Новикова¹, У Ди²

¹*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
г. Москва, Российская Федерация
e-mail: larisa.n08@mail.ru*

²*Пекинский университет, г. Пекин, Китай
e-mail: 1432404865@qq.com*

В статье раскрывается содержание экспериментальной методики, позволяющей повысить успешность выполнения групповых упражнений художественной гимнастики с однородными и разнородными предметами на основе использования средств визуализации, и включающей комплексы упражнений, направленных на коррекцию техники движений тела и предмета. Представлено аргументированное обоснование эффективности экспериментальной методики.

The article reveals the content of an experimental technique that makes it possible to increase the success of performing group exercises of rhythmic gymnastics with homogeneous and heterogeneous objects, based on the use of visualization tools, and includes sets of exercises aimed at correcting the technique of body movements and objects. A reasoned justification of the effectiveness of the experimental technique is presented.

Ключевые слова: групповые упражнения; технический компонент; исполнительское мастерство.

Keywords: group exercises; technical component; performance skills.

Введение. Специалисты в области художественной гимнастики отмечают, что в связи с изменением правил соревнований по художественной гимнастике каждый олимпийский цикл меняются требования к динамике и амплитуде движений, количеству технических элементов, перебросок, увеличивается число оригинальных, технически сложных, рискованных элементов [1–4]. Все больше команд, в том числе и сборная КНР в групповых упражнениях, включаются в борьбу за медали соревнований различного ранга.

Несмотря на то что на лидирующие позиции смогут рассчитывать команды, сочетающие разноструктурную сложность с виртуозным исполнением, отсутствие научно-обоснованных и эффективных методик сдерживает процесс роста исполнительского мастерства.

При этом усложнение программ повышает риск снижения согласованности движений в группе, что приводит к серьезным техническим ошибкам.

Цель исследования – разработать и доказать эффективность экспериментальной методики, направленной на совершенствование технического компо-

нента исполнительского мастерства спортсменок высокой квалификации в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Методика и организация исследования. В исследовании принимала участие сборная команда КНР (6 человек) по художественной гимнастике в групповых упражнениях. Основной задачей была разработка методики, направленной на совершенствование технического компонента исполнительского мастерства на основе применения средств визуализации спортсменок в групповых упражнениях.

Режим тренировочной работы был следующим: 5 дней в неделю тренировки проходили 2 раза в день, в субботу – 1 тренировка, в воскресенье – выходной.

Гимнастками сборной команды КНР на каждом 1-м тренировочном занятии акцент делался на выполнение комплексов упражнений с элементами визуализации, направленных на коррекцию техники движений тела, на 2-м тренировочном занятии акцент смещался на выполнение комплексов упражнений с элементами визуализации, направленных на коррекцию техники элементов с однородными и разнородными предметами, чередуя их в недельном цикле. Предложенная методика использовалась в начале основной части занятия.

Результаты исследования. На протяжении последних трех олимпийских циклов сборная команда Китая в групповых упражнениях не занимала лидирующие позиции. Нами была предпринята попытка выявить и устранить причины, не позволяющие сборной команде Китая демонстрировать необходимый уровень соревновательных программ и достойно конкурировать на международной арене.

Во время чемпионата КНР по художественной гимнастике экспертами высокой квалификации проводилась фиксация сбавок, согласно действующим международным правилам соревнований (ФИЖ) по художественной гимнастике. Размер сбавки за небольшие, средние и серьезные ошибки определялся степенью отклонения от корректного исполнения. Проведенные исследования позволили выявить круг проблем, существующих в сборной команде КНР в групповых упражнениях. К наиболее существенным, можно отнести:

1. Недостаточный уровень техники движений тела:

Суммарная сбавка за технические ошибки в движениях тела, допущенные гимнастками сборной команды КНР в групповых упражнениях с 3 лентами и 2 мячами, составила 2,60 балла. Наибольший процент сбавок приходится на долю вращений более 30 %, прыжков более 26 % и равновесий – 23%.

В групповых упражнениях с 5 обручами – 1,50 балла. При этом на долю неправильных положений тела во время движения – 44,00 %, прыжков и равновесий – по 24,00% (рисунок 1).

2. Недостаточный уровень техники движений предмета: сбавка экспертов в упражнении с разнородными предметами составила 4,70 балла, с однородными предметами 2,80 балла (рисунок 2).

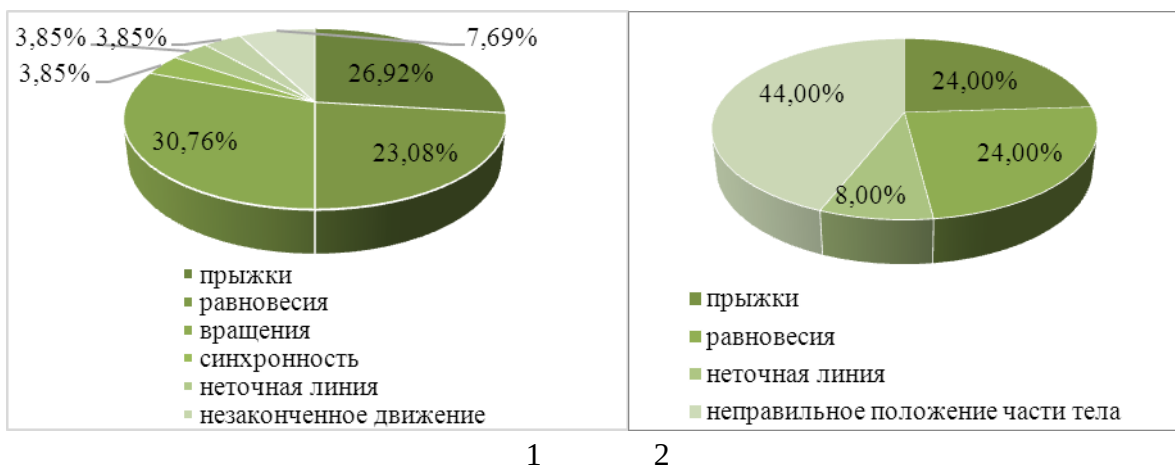


Рисунок 1 – Распределение технических ошибок, допущенных гимнастками в движениях тела в групповых упражнениях с 3 лентами и 2 мячами и 5 обручами, %

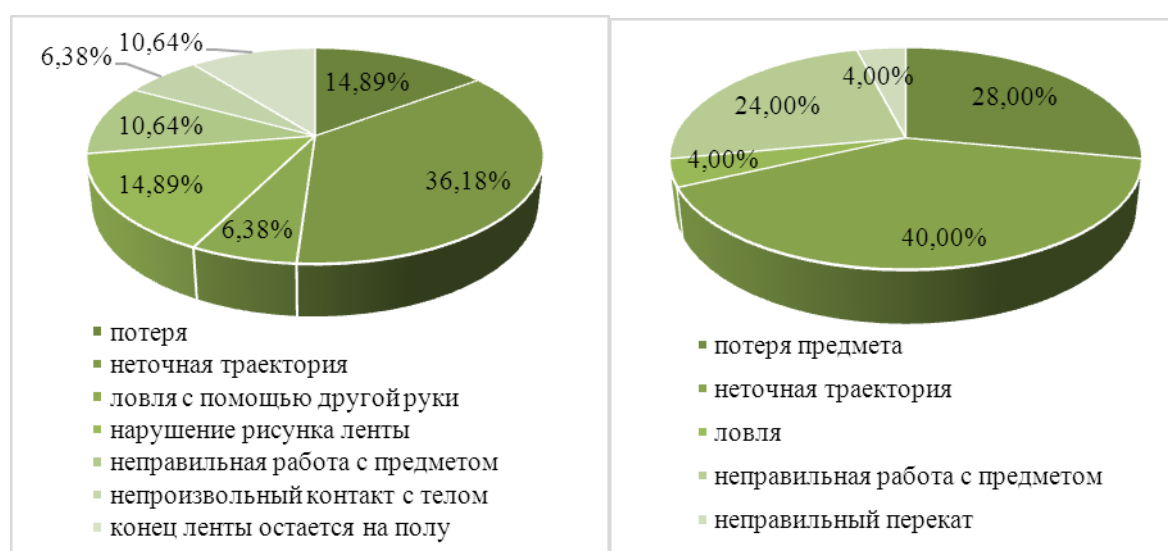


Рисунок 2 – Распределение технических ошибок, допущенных гимнастками в движениях предмета в групповых упражнениях с 3 лентами и 2 мячами и 5 обручами, %

При этом наибольший процент сбавок в групповых упражнениях с 3 лентами и 2 мячами приходится на неточную траекторию полета предмета – 36 %, нарушение рисунка ленты и потерю предмета более 14 %, а в упражнении с 5 обручами на долю неточной траектории полета предмета и корректирующих движений – 44,00 %, потери предмета – 28,00 %.

В целом сборная команда КНР в групповых упражнениях с однородными предметами реализует лишь 50 %, а с разнородными предметами 27 % от возможных 10 баллов в оценке за исполнение.

Опираясь на проведенные исследования, можно констатировать, что большее количество ошибок гимнастки допускают при выполнении групповых упражнений с разнородными предметами.

Это объясняется разной фактурой, формой предметов, разным весом, что предъявляет повышенные требования к технике владения ими. Эти особенности должны учитываться при коррекции техники элементов предмета.

Педагогический эксперимент был проведен с целью проверки гипотезы о том, что уровень технического компонента исполнительского мастерства гимнасток в групповых упражнениях будет достоверно повышен, если:

- использовать средства визуализации в сочетании с комплексом специальных упражнений;
- корректировать технику элементов тела и предмета с учетом выявленных ошибок в групповом многоборье.

При разработке экспериментальной методики было необходимо уделить пристальное внимание минимизации технических ошибок, допускаемых гимнастками.

В своем исследовании мы использовали электронный угломер, лазерный дальномер, электронный метроном, с помощью которых задавались точные ориентиры амплитуды движений, параметры для выполнения бросков, темп выполнения элементов.

На каждом тренировочном занятии гимнастки выполняли комплексы упражнений в сочетании с элементами визуализации по экспериментально методике в основной части занятия в течении 18–20 минут.

Гимнастки представляли последовательность двигательных действий, которые им необходимо было выполнить, стараясь мысленно достичь идеального выполнения определенного элемента.

Комплексы по коррекции техники движений тела включали: выполнение элемента по меткам-ориентирам, создание мысленного образа элемента, выполнение элемента у опоры без зрительного контроля, выполнение элемента со зрительным контролем и коррекцией (рисунок 3).

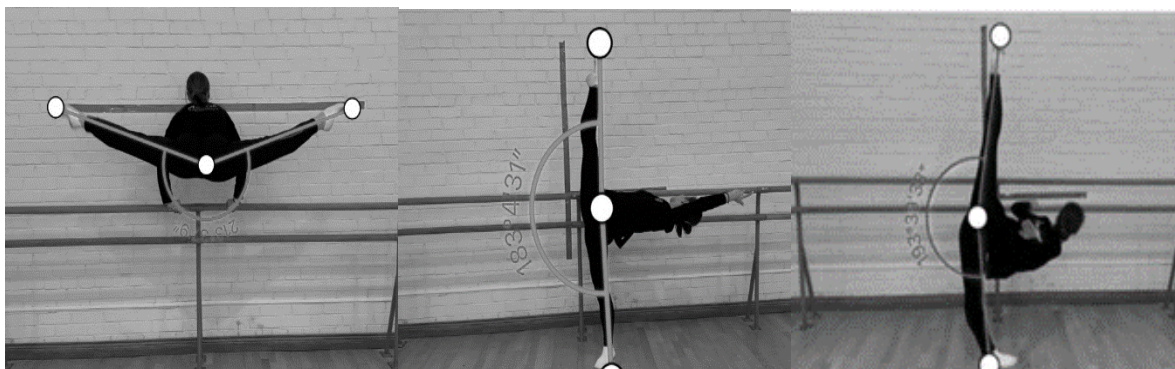


Рисунок 3 – Коррекция техники элементов тела с использованием меток-ориентиров и электронного угломера

Комплексы по коррекции неточной траектории полета предмета состояли из: определения необходимых параметров броска – высота, расстояние, выполнение броска с лазерным ориентиром, создание мысленного образа броска, выполнение броска без света с ориентиром на лазер, выполнение броска.

Всего спортсменки в течение педагогического эксперимента, который продолжался на протяжении 4 месяцев, выполнили 200 комплексов упражнений, из которых 108, направленных на коррекцию техники элементов тела и 92, направленных на коррекцию техники элементов предмета.

После педагогического эксперимента были повторно зарегистрированы показатели ошибок, в техническом компоненте исполнительского мастерства, во время выступления сборной команды КНР на чемпионате мира, суммарная сбавка сборной команды КНР в групповых упражнениях с 3 лентами и 2 мячами составила 4,40 балла, что на 2,90 балла меньше, чем на первом этапе исследования, а в групповом упражнении с пятью обручами 3,00 балла, при этом сбавка за технические ошибки уменьшилась на 2,50 балла.

При сравнении показателей сбавок в конце эксперимента подтверждается преимущество использования экспериментальной методики в тренировочном процессе сборной команды КНР в групповых упражнениях, ее реализации в соревновательных комбинациях.

Так, в групповых упражнениях с 3 лентами и 2 мячами в оценке движений тела сбавка уменьшилась на 50,00 % в оценке движений предмета на 34,00 %, при достоверных изменениях показателей.

В групповых упражнениях с 5 обручами в оценке движений тела сбавка уменьшилась более чем на 44 %, в оценке движений предмета более чем на 46 %, при достоверных изменениях показателей (таблица).

Таблица – Различия показателей ошибок в техническом компоненте исполнительского мастерства сборной команды КНР в групповых упражнениях до и после педагогического эксперимента (балльная оценка)

Виды многоборья	Сбавка	Статистические параметры		
		Абсолют. различия	%	Достоверность различий
Групповые упражнения с 3 лентами и 2 мячами	Движения тела	1,30	50,00	$P < 0,05$
	Движения предмета	1,60	34,04	$P < 0,01$
Групповые упражнения с 5 обручами	Движения тела	1,20	44,45	$P < 0,05$
	Движения предмета	0,70	46,42	$P < 0,05$

Примечание – *Р достоверность различий по Т-критерия Вилкоксона.

Закключение. При сравнении показателей сбавок в конце эксперимента подтверждается преимущество использования экспериментальной методики совершенствования технического компонента исполнительского мастерства с использованием средств визуализации в тренировочном процессе сборной команды КНР в групповых упражнениях и ее реализации в соревновательных комбинациях.

Таким образом, экспериментальная методика совершенствования технического компонента исполнительского мастерства может быть реализована в учебно-тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся на групповом многоборье, а также в индивидуальной программе на этапах многолетней подготовки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Байер, В. В. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) / В. В. Байер, А. Я. Муллагильдина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 2. – С. 31–32.
2. Бакулина, Е. Д. Правила судейства соревнований и критерии мастерства в процессе формирования и развития художественной гимнастики / Е. Д. Бакулина // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 4. – С. 62–64.
3. Винер, И. А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И. А. Винер, Р. Н. Терёхина // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта: – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – Вып. 2(60). – С. 19–23.
4. Карпенко, Л. А. Систематизация средств, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики / Л. А. Карпенко // Гимнастика. – М. , 1985. – Вып. 1. – С. 47–51.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВЕДЕНИЮ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Е. А. Носачев

*ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
г. Красноярск, Российская Федерация
e-mail: Nosachev.egor@gmail.com*

В статье представлен опыт преподавателей Сибирского федерального университета по обучению студентов нефизкультурных специальностей технике ведения мяча в баскетболе. Приведены результаты эмпирического исследования по определению эффективности подвижных игр, игровых упражнений и эстафет в обучении студентов по сравнению с общепринятыми подходами к обучению и совершенствованию данного технического навыка у студентов в рамках учебного процесса по дисциплине прикладная физическая культура и спорт.

The article presents the experience of teachers of the Siberian Federal University in teaching students of non-physical education specialties the technique of shooting a ball in basketball. The results of an empirical study are presented to determine the effectiveness of outdoor games, game exercises and relay races in teaching students in comparison with generally accepted approaches to teaching and improving this technical skill among students, as part of the educational process in the discipline of applied physical culture and sports.

Ключевые слова: студенты; учебный процесс; баскетбол; ведение мяча.

Keywords: students; learning process; basketball; ball-playing.

В эпоху цифровизации и малоподвижного образа жизни студенчество сталкивается с особыми вызовами в поддержании должного уровня здоровья и физических кондиций. Баскетбол с его высокой динамичностью и универсальностью представляет собой идеальное средство для развития физической культуры студентов [2].

История баскетбола началась в 1891 г. с простых правил, но с тех пор игра претерпела значительные изменения. Ведение мяча стало неотъемлемой частью баскетбола после введения правила об ограничении шага без дриблинга. Это преобразовало игру, сделав ее более динамичной и технически насыщенной. Современный баскетбол требует от игроков развитых навыков ведения, чтобы работать в условиях ограниченного пространства и времени [1].

В Сибирском федеральном университете дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» реализуется посредством спортивно-видового подхода, а именно студенты в начале каждого семестра самостоятельно выбирают вид спорта или двигательной активности, которым они хотят заниматься в рамках изучения дисциплины [4]. Такой подход внедрен и реализуется на протяжении 10 лет и имеет целью ознакомить студентов с различными видами спорта и формами двигательной активности, что способствуют вовлечения большого

числа студентов, ранее не занимавшихся спортом, к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Но зачастую студенты, которые приходят заниматься на специализацию баскетбол, не имеют базовых навыков игры, что влечет за собой ряд трудностей и вызовов для преподавателей специализации, а именно: выстроить учебный процесс таким образом, чтобы за период учебного семестра обучить студента, не имеющего опыта в баскетболе базовым навыкам игры, а студента, который умеет играть в баскетбол на неплохом любительском уровне, провести совершенствование уже имеющихся умений и навыков.

Ведение мяча является одной из ключевых основ в баскетболе, определяющей способность игрока эффективно управлять игрой, создавать возможности для атаки и защищаться от сопротивления оппонента. Умение вести мяч не только подчеркивает техническое мастерство баскетболиста, но и повышает общую динамику игры команды [3].

В настоящем исследовании приняли участие 20 студентов 1–3 курсов Сибирского федерального университета, занимающихся на специализации баскетбол не имеющих опыта игровой и тренировочной деятельности в баскетболе.

На начальном этапе исследования для определения контрольной и экспериментальных групп нами было проведено контрольное тестирование уровня развития технического элемента игры в баскетбол ведение мяча по трем общепринятым тестам: «Ведение мяча с изменением направления 2×15 м », «Челночный бег с ведением мяча 3×10 м» и «Ведение двух мячей одновременно двумя руками». Результаты проведенного контрольного тестирования представлены в таблице 1.

Проведенное тестирование уровня развития технического навыка «ведение мяча» у участников эксперимента указало на то, что все участники эксперимента имеют низкий уровень развития вышеназванного технического навыка. По результатам проведенного тестирования сформированы контрольная и экспериментальная группы.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний по выявлению уровня развития технического навыка «ведение мяча» у участников эксперимента (Т табл = 2,23, при $p = 0.05$)

Тесты	Контрольная группа (n =1 0)	Экспериментальная группа (n =1 0)	Т _{эсп}	Р
	X ± m	Y ± m		
Ведение мяча с изменением направления 2×15 м, с.	19,6 ± 2,8	19,3 ± 3,2	0,23	>
Челночный бег с ведением мяча 3×10 м, с.	19,9 ± 2,7	19,6 ± 2,5	0,18	>
Ведение двух мячей одновременно двумя руками, м	14,9 ± 1,2	15,1 ± 1,8	0,25	>

Анализируя приведенные данные таблицы 1, полученные после обработки результатов тестирования методами математической статистики (критерий

Стюдента), мы можем судить о том, что различие между экспериментальной и контрольной группами не является статически значимым и как следствие, группы являются однородными.

Обучение и совершенствование технического навыка «ведения мяча» в контрольной группе проводилось по ранее утвержденному плану ведения занятий и включало в себя упражнения на статическое ведение, ведение с препятствиями, ведение с контролем времени, ведение со сменой темпа ведения, введение со сменой комбинации техник.

В экспериментальной группе занятия по обучению и совершенствованию техники ведения мяча проводилось с использованием подвижных игр, игровых упражнений и эстафет. Приведем в пример некоторые из них:

- Змейка. Это упражнение помогает развивать контроль мяча и координацию. Игроки строятся в линию, и первый человек начинает двигаться, выполняя дриблинг мячом змейкой между фишками или другими игроками. Цель – пройти весь путь, не теряя мяч, и вернуться назад, передав эстафету следующему игроку.

- Дриблинг с сопротивлением. Для этого упражнения понадобится партнер и резинка или специальные эспандеры. Один игрок надевает эспандер, а другой создает сопротивление. Задача игрока с мячом – дриблировать, преодолевая сопротивление, что помогает улучшить силу и устойчивость во время ведения мяча.

- 21 очко. Игра, в которую можно играть как индивидуально, так и в паре. Цель – набрать 21 очко быстрее соперника. Очки получают за успешные броски после дриблинга, а также за обыгрыш соперника.

- Смена рук и защиты. Данное упражнение развивает умение быстро менять направление и руку дриблинга. Игроки двигаются от одной точки к другой, делая акцент на смене рук и использовании защитных движений, таких как кроссоверы или развороты.

- Выбивание. Группа игроков находится на ограниченной площадке, каждый с мячом. Цель – выбить мячи соперников, сохраняя при этом контроль над своим. Это упражнение улучшает периферийное зрение и способность одновременно защищать и вести мяч.

Каждая из этих игр нацелена на развитие различных аспектов дриблинга: от техники и скорости до принятия решений и контроля под давлением.

Эксперимент проводился в течение 3 месяцев с октября по декабрь 2024 г.

По окончании педагогического эксперимента вновь было проведено тестирование контрольной и экспериментальной групп по той же батарее тестов что и в начале эксперимента.

Результаты проведения данного тестирования представлены в таблице 2.

Проводя анализ результатов представленных в таблице 2, полученных после проведения контрольных испытаний, можно сделать вывод о том, что по изучаемым контрольным тестам, определяющим уровень развития технического навыка «Ведения мяча», у всех участников эксперимента произошли положительные изменения.

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний по выявлению уровня развития технического навыка «ведение мяча» у участников эксперимента (Т табл = 2,23, при $p=0.05$)

Тесты	Контрольная группа (n = 10)	Экспериментальная группа (n = 10)	$T_{\text{эксп}}$	Р
	$X \pm m$	$Y \pm m$		
Ведение мяча с изменением направления 2×15 м, с.	18,1 ± 2,5	16,3 ± 1,8	3,18	<
Челночный бег с ведением мяча 3×10 м, с.	15,2 ± 2,3	13,4 ± 1,4	2,86	<
Ведение двух мячей одновременно двумя руками, м	20,1 ± 3,4	23,5 ± 2,2	2,94	<

После обработки результатов проведенного контрольного тестирования методами математической статистики выявлено, что достоверность различий выше в экспериментальной группе.

На наш взгляд, это связано в первую очередь с тем, что в качестве средства обучения и совершенствования технического навыка «Ведения мяча» нами применялись игровые упражнения и игры, которые наиболее интересны и увлекательны для студентов, чем монотонное выполнение упражнений.

Заключение. Обучение ведению мяча в баскетболе – это не только развитие физических навыков, но и формирование игрового мышления. Хороший контроль над мячом позволяет студентам ощущать себя уверенно на площадке, способствовать успеху команды и наслаждаться игрой. Правильный подход к обучению, подкрепленный систематическими упражнениями и играми, способствует формированию настоящих мастеров баскетбольного дела.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пономаренко, Т. А. Физическая подготовка (влияние занятий различными видами спорта на физическую подготовку студентов) на примере баскетбола / Т. А. Пономаренко // Перспективные исследования: теория и практика : сб. ст. междунар. науч. конф., Санкт-Петербург, 29 февраля 2024 года. – СПб. : МИПИ им. Ломоносова, 2024. – С. 16–17. – EDN RIFPPE.
2. Рехтина, С. И. Тенденции развития игры в баскетбол как возможности повышения двигательной активности студентов / С. И. Рехтина // Проблемы молодежи глазами студентов : Материалы XXVI Междунар. студенческой науч.-практ. конф., Тула, 19–20 апреля 2023 года. – Тула : ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2023. – С. 189–190. – EDN PTTEUG.
3. Сергазинова, М. А. Современные представления о ведении мяча в баскетболе / М. А. Сергазинова, Л. Н. Минина, Б. Е. Лосин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 397–402. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p397-402. – EDN SNZUCA.
4. Черепанов, А. Ю. Повышение уровня физической подготовленности студентов средствами системы «Кросфит» / А. Ю. Черепанов, А. А. Черепанова // Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф., Красноярск, 16–18 апреля 2024 года. – Красноярск : КраГАУ, 2024. – С. 266–271. – EDN WKIHND.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Е. П. Платонова¹, Е. А. Яворец²

¹*Институт бизнеса Белорусского государственного университета*

²*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: yeavorets@mail.ru*

В работе рассматривается модель совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, направленная на повышение эффективности их спортивных достижений, формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) и успешную социально-профессиональную адаптацию. Анализируется влияние цифровизации и современного образа жизни на физическую активность студентов. Предлагается модель, включающая оптимизацию тренировочного процесса с использованием инновационных технологий, психофизиологическое сопровождение, формирование навыков ЗОЖ и содействие социально-профессиональной адаптации.

The paper considers the model of improving the training of qualified student-athletes aimed at improving the effectiveness of their sports achievements, the formation of healthy lifestyle culture (HLC) and successful socio-professional adaptation. The influence of digitalization and modern lifestyle on students' physical activity is analyzed. A model is proposed that includes optimization of the training process using innovative technologies, psychophysiological support, development of healthy lifestyle skills and assistance in social and professional adaptation.

Ключевые слова: физическая культура; психофизиологическое сопровождение; квалифицированные студенты-спортсмены; образовательная среда.

Keywords: physical culture; psychophysiological support; qualified student-athletes; educational environment.

Современный этап развития общества характеризуется повышенными требованиями к качеству подготовки специалистов, которые должны обладать не только высоким уровнем профессиональных знаний и умений, но и крепким здоровьем, развитыми физическими качествами, способностью к высокой производительности труда. Как отмечают Ю. П. Селина и С. А. Григан, физическая культура играет важную роль в жизни студента, способствуя его всестороннему развитию [8].

Исследования последних лет свидетельствуют о тенденции к снижению уровня физической подготовленности и ухудшению здоровья студентов. Эта проблема связана, в первую очередь, с недостаточной двигательной активностью, обусловленной малоподвижным образом жизни и широким распространением цифровых технологий.

В связи с этим, совершенствование подготовки квалифицированных студентов-спортсменов приобретает особую актуальность. Как отмечает Е. С. Литош, эта задача является многогранной и требует комплексного подхода [5].

Необходимо не только повышать уровень спортивного мастерства студентов, но и формировать у них устойчивую мотивацию к занятиям спортом, культуру здорового образа жизни, а также развивать их психофизические качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности. В ряде работ подчеркивается важность использования инновационных подходов в подготовке спортсменов, учета индивидуальных особенностей, состояния здоровья и специфики будущей профессии [3, 6].

В данной работе будут рассмотрены основные проблемы и перспективы совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, проанализированы существующие подходы и методики, а также предложены конкретные рекомендации по их применению в практике работы вузов. Особое внимание будет уделено вопросам интеграции физической культуры и спорта в образовательный процесс, развитию мотивации студентов к здоровому образу жизни и повышению эффективности спортивной подготовки.

Цель данной работы – разработать и научно обосновать модель совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов в современных условиях, направленную на повышение эффективности спортивных достижений, формирование культуры здорового образа жизни и успешную социально-профессиональную адаптацию.

Достижение поставленной нами цели предполагает решение ряда задач.

Первая задача – проанализировать современное состояние проблемы подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, выявить основные тенденции, проблемы и перспективы в этой области. Особое внимание уделить анализу влияния цифровизации и изменения образа жизни студентов на их физическую активность и мотивацию к занятиям спортом. Как отмечают Ю. П. Селина и С. А. Григан, необходимо учитывать множество проблем, которые затрагивают развитие и формирование физического воспитания в вузах [8].

Вторая задача – исследовать и систематизировать существующие инновационные формы, средства и технологии, применяемые в физическом воспитании и спортивной подготовке, с акцентом на их потенциал в решении выявленных проблем. Рассмотреть возможности использования цифровых технологий, нетрадиционных видов спорта, инновационных методик и подходов в совершенствовании подготовки студентов-спортсменов. Уделить внимание анализу нормативно-правовой базы, регулирующей данную сферу [4, 5, 9, 13].

Третья задача – разработать модель совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, включающую в себя комплекс взаимосвязанных мероприятий, направленных на развитие физических, психофизиологических качеств, формирование навыков ЗОЖ, повышение мотивации и обеспечение успешной социально-профессиональной адаптации. Опирайтесь на принципы интеграции физической культуры и спорта в образовательный процесс. [2, 5, 6, 7].

Для достижения поставленной цели и решения задач исследования будет использован комплекс взаимодополняющих методов.

Главный метод нашего исследования – теоретический анализ.

В рамках данного метода проведен обзор научных работ, посвященных физиологии спорта, психологии спорта, педагогике, теории и методике физического воспитания, спортивному менеджменту, правовому регулированию студенческого спорта, социальным аспектам спорта и др. [8, 12, 13].

Также теоретический анализ предполагает выявление проблем, в том числе анализ существующих систем подготовки студентов-спортсменов, выявление их недостатков и противоречий [1, 9]

Особое внимание следует уделить проблемам, связанным с недостаточной компетентностью тренеров, недостаточным финансированием, отсутствием мотивации у студентов, проблемам со здоровьем [8, 9, 10].

Переходя к результатам исследования, отметим, что в соответствии с поставленной целью и задачами исследования был проведен комплексный анализ состояния подготовки квалифицированных студентов-спортсменов и разработана модель ее совершенствования.

Проведенный анализ литературы и статистических данных выявил ряд существенных проблем в системе подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, которые препятствуют достижению высокого уровня спортивного мастерства и успешной социально-профессиональной адаптации.

Первая проблема – недостаточное финансирование. Как отмечают Ю. П. Селина и С. А. Григан, в течение последних лет наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению здоровья молодого поколения, что требует большего внимания к развитию физической культуры и спорта [8].

Однако финансирование спортивных программ в вузах зачастую является недостаточным, что негативно сказывается на развитии материально-технической базы, приобретении современного оборудования, организации спортивных мероприятий и стимулировании тренерских кадров. Это подтверждается и исследованием И. А. Ерошенко и др., которые отмечают дефицит финансовых средств как одну из ключевых проблем развития студенческого спорта [9].

Вторая проблема – устаревшая материально-техническая база. Недостаток финансирования приводит к тому, что материально-техническая база многих вузов остается устаревшей. Спортзалы не оборудованы современными тренажерами, отсутствует необходимый инвентарь, что снижает эффективность тренировочного процесса и ограничивает возможности для занятий различными видами спорта. Это подтверждается и исследованием Е. В. Тимошкова и др., которые отмечают нехватку спортивной инфраструктуры как одну из основных проблем развития студенческого спорта [10].

Третья проблема – дефицит квалифицированных тренерских кадров. Проблема нехватки квалифицированных тренеров является одной из наиболее острых в системе подготовки студентов-спортсменов. Низкий уровень заработной платы, отсутствие возможностей для профессионального роста и социальной защиты приводят к оттоку опытных специалистов. В результате студенты зачастую тренируются под руководством малоопытных тренеров, что негативно сказывается на качестве подготовки и повышает риск травматизма. Эта проблема отмечается и в работе И. А. Ерошенко и др. [9].

Кроме того, В. М. Гаптарь подчеркивает важность роли тренера в развитии массового спорта и отмечает, что родители при выборе спортивной секции для своих детей руководствуются преимущественно опытом тренеров и их репутацией [2].

Четвертая проблема – низкая мотивация студентов. Современные студенты зачастую недостаточно мотивированы к систематическим занятиям спортом. Приоритет отдается учебе, работе, досугу в социальных сетях и компьютерным играм. Это подтверждается и исследованием Ю. П. Селиной и С. А. Григан, которые отмечают ухудшение здоровья подростков и низкий процент занимающихся спортом [8].

Пятая проблема – высокий процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Согласно исследованиям Э. И. Савко, А. П. Атрощенко, И. В. Федосюк значительная часть студентов имеет отклонения в состоянии здоровья, что ограничивает их возможности для занятий физической культурой и спортом и требует специального подхода к организации занятий по физической культуре и спорту [7].

Шестая проблема – недостаточное внимание к вопросам социально-профессиональной адаптации. Подготовка студентов-спортсменов должна включать в себя не только развитие физических качеств, но и формирование навыков, необходимых для успешной социально-профессиональной адаптации. Однако этому аспекту зачастую уделяется недостаточное внимание.

Седьмая проблема – влияние цифровизации и изменения образа жизни. Цифровизация и изменение образа жизни студентов, включая широкое распространение социальных сетей и компьютерных игр, оказывают негативное влияние на их физическую активность и мотивацию к занятиям спортом. Это приводит к снижению уровня физической подготовленности, развитию гиподинамии и увеличению риска развития различных заболеваний.

Данная часть анализа позволяет сделать вывод о том, что система подготовки квалифицированных студентов-спортсменов нуждается в серьезном совершенствовании.

Далее отметим, что наше исследование выявило значительный потенциал инновационных подходов в решении выявленных проблем в подготовке квалифицированных студентов-спортсменов. Применение современных технологий, методик и форм организации тренировочного процесса позволяет повысить его эффективность, индивидуализировать подготовку, повысить мотивацию студентов и обеспечить более эффективный контроль результатов.

Анализ работ В. А. Коледы, и Ю. А. Яновича и др. показал перспективность использования цифровых технологий в подготовке студентов-спортсменов [4, 13].

Одна из таких технологий – онлайн-тренировки. Данный вид тренировок позволяют студентам заниматься спортом в любое удобное время и в любом месте, что особенно актуально для студентов с нестандартным графиком учебы и работы. Онлайн-платформы предоставляют доступ к разнообразным тренировочным программам, разработанным опытными тренерами.

Следующий инновационный подход в рамках подготовки квалифицированных студентов-спортсменов – внедрение в образовательный процесс нетрадиционных видов спорта. Как отмечает Е. С. Литош, включение нетрадиционных видов спорта (фитнес, йога, пилатес) может способствовать повышению интереса студентов к занятиям физической культурой и формированию культуры здорового образа жизни [5].

Эти виды спорта отличаются доступностью, разнообразием упражнений и акцентом на развитии гибкости, силы, выносливости и координации. Они также способствуют снятию стресса, улучшению психоэмоционального состояния и повышению общего тонуса организма.

Также И. А. Ерошенко и др. отмечают, что инновационные методики и подходы (функциональный тренинг, кроссфит) позволяют повысить эффективность тренировочного процесса и разнообразить занятия [9].

Эти методики основаны на выполнении упражнений, максимально приближенных к естественным движениям человека, и направлены на развитие функциональной силы, выносливости, скорости, координации и гибкости. Они также способствуют повышению мотивации студентов за счет высокой интенсивности и разнообразия тренировок.

Внедрение перечисленных инновационных подходов позволит на наш взгляд значительно повысить эффективность подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, укрепить их здоровье и способствовать их успешной социально-профессиональной адаптации.

На основе проведенного анализа, учитывающего современное состояние проблемы, перспективы использования инновационных подходов и необходимость комплексного влияния на студента-спортсмена, нами будет предложена модель совершенствования их подготовки. Данная модель ориентирована на повышение эффективности спортивных достижений, формирование культуры здорового образа жизни и успешную социально-профессиональную адаптацию. Модель представляет собой совокупность взаимосвязанных блоков.

Первый блок – оптимизация тренировочного процесса.

Этот блок направлен на повышение эффективности тренировочного процесса за счет его индивидуализации, применения современных методик и технологий, а также оптимизации нагрузки и восстановления. Опираясь на работы Е. С. Литош, И. В. Федосюк и др., блок включает в себя ряд компонентов [5, 11].

1 компонент – дифференцированный подход, то есть учет вида спорта, уровня квалификации, индивидуальных особенностей спортсмена (возраст, пол, тип нервной системы, соматотип, уровень физической подготовленности и др.) при разработке тренировочных программ. Это позволяет максимально эффективно использовать потенциал каждого спортсмена и минимизировать риск перетренированности и травматизма.

В работе А. В. Шахановой и других подчеркивается важность учета индивидуальных особенностей спортсменов, включая тип нервной системы, при определении объема и интенсивности тренировочных нагрузок [12].

2 компонент – контроль нагрузки и восстановления. Систематический контроль тренировочных нагрузок и обеспечение адекватного восстановления явля-

ются необходимыми условиями для достижения высоких спортивных результатов и профилактики перетренированности. Для этого используются различные методы мониторинга функционального состояния спортсменов, включая пульсометрию, анализ вариабельности сердечного ритма, биохимический анализ крови и др.

И. Ф. Гильмутдинов также акцентирует внимание на важности контроля психических процессов пловцов на этапе углубленной специализации, что способствует оптимизации тренировочного процесса и достижению лучших результатов [2].

Второй блок – психофизиологическое сопровождение. Данный блок направлен на развитие психологических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, а также на коррекцию психоэмоционального состояния спортсменов.

В работах А. В. Шахановой, И. Ф. Гильмутдинова и др. подчеркивается важность психологической подготовки спортсменов [2, 12].

Блок состоит из ряда компонентов.

1 компонент – развитие психологических качеств. Целенаправленная работа над развитием таких качеств, как уверенность в себе, стрессоустойчивость, мотивация, целеустремленность, воля к победе и др. Для этого используются различные методы психологической подготовки, включая аутотренинг, визуализацию, моделирование соревновательных ситуаций и др.

2 компонент – психологическая подготовка к соревнованиям. Специальная подготовка, направленная на формирование оптимального психоэмоционального состояния спортсмена перед соревнованиями и в ходе их проведения. Это включает в себя развитие умения управлять своим волнением, концентрировать внимание, мобилизовать свои силы в нужный момент.

3 компонент – коррекция психоэмоционального состояния. Работа с психологом по коррекции негативных эмоциональных состояний (тревожность, страх, агрессия), которые могут негативно сказываться на спортивных результатах.

Третий блок – формирование культуры ЗОЖ. Этот блок направлен на формирование у студентов-спортсменов осознанного отношения к своему здоровью и привитие им навыков здорового образа жизни. Как отмечают А. В. Шаханова и др., формирование культуры ЗОЖ является важным фактором успешной спортивной деятельности [12].

Данный блок включает в себя следующие компоненты:

1 компонент – обучение принципам здорового питания. Формирование у студентов представлений о принципах сбалансированного питания, о влиянии питания на спортивную работоспособность и здоровье. Разработка индивидуальных рекомендаций по питанию с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена.

2 компонент – режим дня, то есть обучение студентов принципам рационального режима дня, важности соблюдения режима сна и бодрствования, активного отдыха и др.

3 компонент – профилактика заболеваний и травматизма, то есть обучение студентов правилам профилактики спортивных травм, заболеваний, связанных

с физическими нагрузками. Формирование навыков самоконтроля и своевременного обращения за медицинской помощью.

4 компонент – пропаганда здорового образа жизни, то есть проведение просветительской работы среди студентов о пользе здорового образа жизни, о негативных последствиях курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Четвертый блок – социально-профессиональная адаптация. Этот блок направлен на подготовку студентов-спортсменов к успешной интеграции в общество и профессиональную деятельность. Как отмечает В. М. Гаптарь, важной задачей является подготовка студентов к выполнению высоких профессиональных и социальных ролей [1].

Данный блок также состоит из ряда компонентов.

1 компонент – развитие коммуникативных навыков, формирование умения эффективно общаться, работать в команде, разрешать конфликты.

2 компонент – развитие лидерских качеств, формирование лидерских качеств, умения брать на себя ответственность, принимать решения, мотивировать других.

3 компонент – профориентация, помощь в выборе профессии, соответствующей спортивной специализации и индивидуальным особенностям студента.

4 компонент – содействие в трудоустройстве, помощь в поиске работы после окончания вуза, организация стажировок, сотрудничество со спортивными организациями и работодателями.

Представленная модель на наш взгляд учитывает различные аспекты подготовки квалифицированных студентов-спортсменов. Ее внедрение может повысить эффективность тренировочного процесса, укрепить здоровье студентов, сформировать у них активную жизненную позицию и обеспечить успешную социально-профессиональную адаптацию.

Подытоживая, отметим, что в ходе исследования разработана модель совершенствования подготовки квалифицированных студентов-спортсменов, направленная на повышение эффективности их спортивных достижений, формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) и успешную социально-профессиональную адаптацию. Модель включает четыре взаимосвязанных блока: оптимизацию тренировочного процесса, психофизиологическое сопровождение, формирование культуры ЗОЖ и социально-профессиональную адаптацию. Оптимизация тренировочного процесса предполагает дифференцированный подход с учетом вида спорта, уровня квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, использование инновационных методик, технологий и контроль нагрузки.

Психофизиологическое сопровождение включает развитие психологических качеств (уверенность в себе, стрессоустойчивость, мотивация), психологическую подготовку к соревнованиям и коррекцию психоэмоционального состояния. Формирование культуры ЗОЖ основано на обучении принципам здорового питания, режима дня, профилактики заболеваний. Социально-профессиональная адаптация направлена на развитие коммуникативных навыков, лидерских качеств, профориентацию и содействие в трудоустройстве.

Внедрение данной модели на наш взгляд позволит повысить эффективность подготовки студентов-спортсменов к достижению высоких результатов в спорте и жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гаптарь, В. М. Социальная необходимость совершенствования подходов по развитию массового спорта в Республике Беларусь / В. М. Гаптарь // Социальное знание в современном обществе: проблемы, закономерности, перспективы : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 09–10 ноября 2023 г. – Гомель : Редакция газеты «Гомельская праўда», 2023. – С. 226-228.
2. Гильмутдинов, И. Ф. Повышение эффективности физической подготовки пловцов на этапе углубленной специализации на основе использования безынерционных тренажеров :: автореф. дис. ...канд. пед. наук :13.00.04. – Набережные Челны, 2012. – 23 с.
3. Ковалев, С. А. Инновационные формы, средства в технологии физического воспитания студентов / С. А. Ковалев // Globus: Психология и педагогика. – 2021. – Т. 7, № 4(44). – С. 19-22.
4. Коледа, В. А. Научно-исследовательская работа кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета в аспекте ее исторического анализа / В. А. Коледа // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 01–02 ноября 2018 г. – Минск : БГУ, 2018. – С. 14-22.
5. Литош, Е. С. Совершенствование подготовки, физического воспитания квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта / Е. С. Литош // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сб. ст. IV Междунар. Рос.-Белорус. Науч.-практ. конф., Воронеж, 21–22 февраля 2023 г. / под ред. А.В. Сысоева [и др.]. – М.: РИТМ, 2023. – С. 152-155.
6. Лоскутов, В. А. Технологии формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / В. А. Лоскутов // Конкурс МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ : сб. ст. Междунар. науч.-исслед конкурса, Пенза, 20 января 2020 г. – Пенза : Наука и Просвещение, 2020. – С. 266-268.
7. Савко, Э. И. Здоровье и здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом воспитании / Э. И. Савко, А. П. Атрощенко, И. В. Федосюк // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья : сб. науч. ст. / ред. кол. : А. Н. Герасевич (гл. редактор) [и др.]. – Брест : Издво БрГТУ, 2019. – С. 185–189.
8. Селина, Ю. П. Проблема и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Ю. П. Селина, С. А. Григан // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : науч. тр. XXIX Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 20–21 апреля 2018 г. – Ростов-на-Д: РГЭУ, 2018. – С. 120-123.
9. Современная образовательная система подготовки спортивных менеджеров / И. А. Ерошенко, С. А. Давыдов, О. В. Клычкова [и др.] // APRIORI. Сер: Гуманитарные науки. – 2018. – № 3. – С. 13. .
10. Тимошков, Е. В. К вопросу о правовом сопровождении студентов-спортсменов / Е. В. Тимошков, Е. В. Волоская // Современные тенденции развития системы образования (к 85-летию Чувашского республиканского института образования) : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 25–28 апреля 2019 г. / редкол.: Ж.В. Мурзина, О.Л. Богатырева, Н.С. Толстов. – Чебоксары : Издательский дом «Среда», 2019. – С. 234-237.
11. Федосюк, И. В. Особенности развития выносливости баскетболисток / И. В. Федосюк, В. А. Альхименко // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. Вып. 13 / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 186–193.
12. Шаханова, А. В. Психофизиологические основы физической работоспособности студентов вуза в условиях спортивной деятельности / А. В. Шаханова, Т. Г. Петрова. – Майкоп : АГУ, 2015.– 165 с.
13. Янович, Ю. А. Тенденции в физическом воспитании и спортивной подготовке студентов / Ю. А. Янович, А. П. Атрощенко, К. С. Вашкевич // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. материалов VII Междунар. науч.-тех. конф., Минск, 21 октября 2021 г. – Минск : БНТУ, 2021. – С. 195-200.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

М. В. Пророков

Научный руководитель: Р. А. Гильманшин

Казанский государственный энергетический университет,

г. Казань, Российская Федерация

e-mail: prorokovmaksim06@mail.ru, nixse@mail.ru

В статье исследуются современные технологии, внедряемые в спортивную подготовку, их влияние на эффективность тренировочного процесса и развитие спортсменов. Рассматриваются как общие тенденции, так и конкретные примеры применения технологий в различных видах спорта. Основное внимание уделяется эффективности новых подходов и технологических решений, которые помогают спортсменам достигать высоких результатов.

The article examines modern technologies introduced into sports training, their impact on the effectiveness of the training process and the development of athletes. Both general trends and specific examples of the use of technology in various sports are considered. The main focus is on the effectiveness of new approaches and technological solutions that help athletes achieve high results.

Ключевые слова: спортивная подготовка; технологии; тренировки; спортивная наука; инновации.

Keywords: sports training; technologies; workout; sports science; innovation.

Актуальность. В наше время ни один профессиональный спортсмен не тренируется без современных технологий. Каждому нужно наблюдать за своим здоровьем, учитывать свои слабые места и развивать уже имеющиеся навыки. Появление новых методов и инструментов, таких как анализ данных, современные средства наблюдения за состоянием здоровья, требует тщательного изучения. Внедрение инновационных технологий в спорт обуславливается тем, что конкурентность растет с каждым днем, соответственно, требований к спортсменам становится все больше и больше.

Цель данного исследования заключается в анализе современных технологий и оценке их влияния на достижения спортсменов.

Методы исследования:

1. Литературный обзор научных публикаций по современным спортивным технологиям.
2. Анализ применяемых технологий в различных видах спорта.
3. Опрос тренеров и спортсменов о том, насколько современные технологии помогают достигать высоких результатов.
4. Наблюдения за тренировочным процессом с использованием технологий.

Результаты исследования. Нами был проведен опрос среди 53 спортсменов по разным видам спорта, направленный на определение влияния современных технологий на достижения результатов в спорте. Результаты опроса представлены в таблице.

Таблица – Результаты опроса, %

Вопрос	Ответ респондента			
Какие технологии вы используете в тренировочном процессе?	GPS-трекеры – 8,5	Сердечно-сосудистые мониторы – 38,2	Анализ видео – 50,7	Виртуальная реальность – 2,6
Насколько вы оцениваете влияние технологий на ваши тренировочные результаты?	Очень положительно – 30,2	Положительно – 50,8	Нейтрально – 15,9	Отрицательно – 3,1
Насколько вам полезен анализ видео ваших тренировок?	Очень полезен – 40,6	Полезен – 51,3	Неудовлетворительно – 5,2	Совершенно не полезен – 2,9
Каковы ваши ожидания от нового технологического оборудования в спортивной подготовке в будущем?	Существенное улучшение тренировочного процесса – 36,9	Небольшое улучшение – 39,5	Нет особых ожиданий – 14,3	Ничего не изменят – 9,3
Какой из новых технологий вам было бы интересно попробовать в своей тренировочной практике?	Виртуальная реальность – 40,1	Интерактивные тренировки – 20,9	Турниры на основе анализа больших данных – 5,2	Мониторинг состояния – 33,8

Обсуждение. Наше исследование состояло из трех этапов. На первом этапе был проведен анализ литературы по теме спортивных технологий. На втором этапе мы провели опрос среди тренеров и спортсменов, в котором приняли участие 53 респондента. Третий этап включал наблюдение за тренировками с использованием технологий. В результате проведения опроса и сбора информации с других источников нами были изучены следующие технологии, которые используются в спорте.

Системы отслеживания и анализа данных. Использование GPS-трекеров и сердечно-сосудистых мониторов позволяет отслеживать физическую нагрузку и состояние спортсменов. Это позволяет тренерам оптимизировать тренировочный процесс и найти индивидуальный подход к каждому атлету. Несмотря на то что данный метод является актуальным, мы заметили, что спортсмены редко его используют.

Анализ видео. Современные системы анализа видео помогают спортсменам и тренерам детально изучать свою технику и выявлять слабые места. Особенно данная технология используется в видах спорта, требующих высокой точности (теннис, бокс и т. д.). Интересно, что большинство спортсменов пред-

почитают данную технологию. Данная технология и правда является не сложной в применении, и она достаточно эффективна при выявлении каких-либо слабых мест спортсмена.

Виртуальная реальность. Технология виртуальной реальности позволяет создавать искусственную, полностью контролируемую среду, имитирующую реальные условия спортивной деятельности. При одновременном применении системы захвата движений и обратной связи (зрительной, слуховой) возможно добиться полного погружения испытуемого в созданную виртуальную ситуацию, сделать ее интерактивной и производить коррекцию действий спортсмена в виртуальной ситуации в реальном времени.

Виртуальная реальность открывает широкие возможности по моделированию различных спортивных сценариев, направленных на тренировку тех или иных навыков спортсмена [1]. Как мы поняли, данный метод является достаточно современным для его использования и нужно время, чтобы внедрить его в разные виды спорта.

Рейтинговый подход. В этом случае речь идет о включении в тренировочный процесс игровых психологических приемов. Задача такого метода ускорить этап адаптации тренирующихся и выработать у них стимул к достижению высших результатов. Данный метод активно используется в целях тренировки отстающих физических качеств [2]. Наблюдая за тренировками с использованием такого подхода, спортсмены разных возрастов быстро развивали свои отстающие навыки, и их изучение и практика были достаточно увлекательными.

Биохимический анализ. Углубленное медицинское обследование, проводимое в рамках предсоревновательных и учебно-тренировочных сборов, всегда подразумевает исследование уровня ряда биохимических показателей крови. Динамика изменения уровня биохимических показателей крови является своего рода ответом организма на проделанную мышечную работу. По изменению ряда показателей возможно судить и об адаптационных процессах, протекающих в организме спортсмена [3].

Таким образом, анализ состояния здоровья позволяет выявить адаптационные процессы, протекающие в организме спортсмена после физической деятельности. Определяются недостатки в питании, состоянии мышц, риск травм и выносливости сердечно-сосудистой системы.

В ходе опроса выяснилось, что 68 % тренеров отметили, что технологии значительно улучшают программу тренировок, а 81 % спортсменов подтвердили, что применение современных технологий положительно сказывается на их результатах.

Вывод. Современные технологии спортивной подготовки значительно меняли подходы к тренировочному процессу. Их использование позволяет достигать высоких результатов, улучшать физическую подготовку и повышать конкурентоспособность спортсменов. Перспективы развития технологий в спорте будут увеличиваться с каждым днем, так как спорт является неотъемлемой частью нашей жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Леонов, С. В. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике / С. В. Леонов И. Р. Поликанова, Н. И. Булаева // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4 (36). – С. 19. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-virtualnoy-realnosti-v-sportivnoy-praktike>. [Дата обращения: 30 ноября 2024].
2. Губенков, А. О. Современные инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / А. О. Губенков // Наука-2020. – 2022. – № 3 (57). – С. 3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-innovatsionnye-tehnologii-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta/viewer>. – Дата обращения: 28 ноября 2024.
3. Лопатина, А. Б. Теоретические аспекты изменения биохимических показателей крови организма спортсменов как показатель адаптационных процессов [Электронный ресурс] / А. Б. Лопатина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – С. 2–3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-izmeneniya-biohimicheskikh-pokazateley-krovi-organizma-sportsmenov-kak-pokazatel-adaptatsionnyh-protsessov>. – Дата обращения: 9 декабря 2024.

ИННОВАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова

*Воронежская государственная академия спорта,
г. Воронеж, Российская Федерация
02051970@mail.ru*

В статье представлены результаты анализа деятельности модельных площадок по вовлечению студентов в систематические занятия физической культурой и спортом в регионах России, действовавших в 2019–2022 годах. Работа проводилась в рамках научно-методического обеспечения темы по государственному заданию ВГАС на 2023–2025 годы. Выявленные тенденции и передовой опыт лег в основу написания методических рекомендаций по вовлечению студентов в систематические занятия физической культурой и спортом.

The article presents the results of an analysis of the activities of model sites for involving students in systematic physical education and sports in the regions of Russia, which operated in 2019–2022. The work was carried out within the framework of scientific and methodological support of the topic according to the state assignment of the SAC for 2023–2025. The identified trends and best practices formed the basis for writing methodological recommendations on involving students in systematic physical education and sports.

Ключевые слова: студенческий спорт; вовлечение студентов в систематические занятия физкультурой и спортом; инновации студенческого спорта; физическая активность студентов.

Keywords: student sports; involvement of students in systematic physical education and sports; innovations in student sports; physical activity of students.

Введение. Современное развитие студенческого спорта, заданное в документах «Концепция цифровизации государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта Министерства спорта РФ на период 2019–2024 гг.» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.» предполагают институционализацию цифровых трансформаций в области ФКиС.

Информационные технологии стремительно развиваются в современном обществе. В последние годы увеличилось количество спортивных групп, сообществ, сайтов и блогов, что формирует физкультурно-спортивные ориентиры молодежи и студентов.

Популяризация в сети интернет физической культуры и спорта (ФКиС) технологий так же является мощным стимулом для вовлечения студентов в занятия ФКиС. Современная спортивная «умная» экипировка, гаджеты и трекаеры (умные очки, мячи, часы и фитнес-браслеты и пр.), цифровые сервисы и платформы, смарт-технологии, обучающие тренировочные программы и приложе-

ния, позволяющие тренироваться как с тренером, так и самостоятельно, поддерживают интерес к учебно-тренировочному процессу.

Целью явилось выявление инновационных тенденций в современной работе по активизации вовлечения студентов в занятия ФКиС.

Методы исследования: анализ отчетов регионов России, реализовывавших деятельность по вовлечению студентов в занятия ФКиС. Работа осуществлялась в рамках выполнения государственного задания по научно-мелодическому обеспечению темы : «Разработка модели вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом, основанных на систематизации деятельности модельных площадок по обобщению и распространению опыта по вовлечению различных категорий населения («фокус групп») в занятия физической культурой и спортом».

Результаты. Одной из новинок в тренировочном процессе является геймификация, которая используется для внесения разнообразия в тренировочный процесс. Применение для текущего и с партнерами по приложению.

Отдельной строкой можно отметить компьютеризованные программно-аппаратные комплексы для текущего и динамического контроля индивидуального и командного физического и функционального состояния здоровья занимающихся ФКиС. Некоторые современные приборы способны не только оценивать состояние организма спортсменов, но и прогнозировать изменения и давать рекомендации. На основе полученных обследований специалисты научно-исследовательских институтов в области ФКиС могут давать рекомендации по коррекции тренировочного процесса, выявлять перетренированность, предпатофизиологию и патологию, а так же осуществлять психологическое сопровождение тренировочного процесса. Многие из применяемых в спорте приборов для оценки физических способностей спортсменов имеют функцию тренировки отдельных групп мышц, параллельно с выявлением оптимального двигательного паттерна (оперативной позы) с целью повышения эффективности тренировочного процесса. Поскольку компьютерные приборы очень точно в цифровых показателях демонстрируют физические способности спортсменов, то систематический спортивно-оздоровительный мониторинг будет свидетельствовать о динамике положительных или отрицательных сдвигов в развитии двигательных навыков студентов спортсменов.

Использование в тренировочном процессе современного инновационного инвентаря, тренажеров, цифровых тренеров, смарт-экипировки, а также привычного оборудования с дополнительными функциями является одним из современных способов вовлечения студентов в систематические занятия физической культурой. Поскольку студенческая молодёжь живо интересуется любыми инновациями, применение подобного рода девайсов явится стимулом для занятий ФКиС.

Применение инновационных методик психо-резонансных тренировок для ускорения формирования двигательных навыков так же способствует не только модернизации и интенсификации тренировочного процесса, но и привлечению новых студентов к систематическим занятиям ФКиС.

Обсуждение. Анализ опыта работы модельных площадок организованных в регионах (Смоленская область (2019 г.), Красноярский край (2019 и 2022 гг.), Республика Татарстан (2022 г.), Свердловская область (2022 г.)) для вовлечения сту-

дентов в систематические занятия ФКиС выявил, что согласно корреляционному анализу деятельности модельных площадок по фокус-группе «Спорт в вузы» 4 регионов в 2019 и 2022 гг. показал, что увеличение численности вовлеченного населения фокус-группы «Спорт в вузы» в систематические занятия физической культурой и спортом имеет высокую прямую корреляцию только с количеством штатных тренеров ($r = 0,97$), с остальными параметрами взаимосвязь не выявлена. Таким образом, увеличение количества вовлеченных в систематические занятия физкультурой и спортом студентов напрямую зависит от увеличения численности тренеров, работающих со студентами с фокус группы «Спорт в вузы».

На примере модельной площадки по фокус-группе в Свердловской области в 2022 г., наглядно представлено максимальное количество вовлеченных детей (19657 чел.) в занятия физической культурой и спортом и значительное количество штатных тренеров (159 чел.) с помощью которых вовлекалась фокус группа «Спорт в вузы» в систематические занятия физической культурой и спортом.

Такому успеху способствовало:

1) Наличие рационально разработанного этапного плана в 2022 г., реализуемого в на базе крупнейшего вуза УрФУ.

2) Управление МП имела 3 уровня от ФГАОУ ВО «УрФУ им. первого Президента России Б.Н. Ельцина» через Институт физической культуры, спорта и молодежной политики к Управлению по спортивной и физкультурной работе.

3) В Свердловской области в соответствии с п. 3 перечня поручений Президента РФ В. В. Путина о создании центра развития студенческого спорта на базе УрФУ создана рабочая группа, которую возглавляет заместитель губернатора Свердловской области. В состав группы также входят министр физической культуры и спорта и ректор УрФУ, формируется концепция центра.

4) Мотивирование фокус-группы в рамках работы МП было нацелено на участие в спортивно-массовых мероприятиях, турнирах, спортивных праздниках, эстафетах, акциях и лигах; мастер-классы, встречи с именитыми спортсменами; фестивали, тестирование ВФСК ГТО; тематические издания и публикации, презентации и обмен опытом; пропаганда ЗОЖ, привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом; формирование сборных команд образовательных организаций высшего образования для участия в студенческих спортивных лигах.

5) Межведомственное взаимодействие по работе с МП осуществляют (в зависимости от мероприятий) от 2 до 5 организаций. В разной модификации межведомственное взаимодействие осуществляли 9 организаций: Центр спортивно-массовой и оздоровительной работы ФГАОУ ВО «УрФУ им. первого Президента России Б. Н. Ельцина» – институт физической культуры, спорта и молодежной политики ФГАОУ ВО «УрФУ им. первого Президента России Б. Н. Ельцина» – Министерство физической культуры и спорта Свердловской области – ГАУ СО «Центр по организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий» (далее ГАУ СО «ЦСМ») – Студенческий спортивный союз Свердловской области (далее ССССО) – региональные и местные спортивные федерации – Администрация г. Екатеринбург – Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация легкой атлетики» – ФГАОУ

ВО «УрФУ им. первого Президента России Б. Н. Ельцина» – Национальные спортивные федерации.

6) Количество сотрудников, реализующих деятельность МП –159.

7) Деятельность модельной площадки фокус-группы в информационном пространстве представлена широко: освещение в СМИ, интернете и социальных сетях (5 ссылок на группу в соцсети ВКонтакте) Ссылка на сайты: УрГЭУ, федерации Дзюдо Свердловской области, сайт студенческого спортивного союза, Официальный портал Екатеринбург.рф, Информационный портал Екатеринбурга, Облгазета.ру, Наш Урал, Комсомольская правда, Школа инженеров РЖД, ОТВ, БЕЗФОРМАТА, Гимназия № 210, Госновости.рф, УК Академический.

8) Достаточно высокое количество (24) вида физической активности для вовлечения детей детсадовского возраста в систематические занятия физической культурой и спортом.

9) Наличие нормативно-правовой базы: Приказ ректора ФГАОУ ВО «УрФУ им. первого Президента России Б. Н. Ельцина»; Положение Центра спортивно-массовой и оздоровительной работы ФГАОУ ВО «УрФУ им. первого Президента России Б. Н. Ельцина»; Положение о проведении «Универсиады – 2022» среди вузов Свердловской области; Положение «Всероссийский день бега «Кросс Нации»; Приказ Министерства спорта РФ от 3 марта 2022 г. № 171, регламентирующих деятельность модельной площадки, которые стимулировали выполнение утвержденного плана мероприятий.

Современный этап развития Российской Федерации с наличием множества проблем и рисков, связанных с политической, экономической и эпидемиологической обстановкой, усугубляемых санкциями и специальной военной операцией не позволяет узко направленно смотреть на проблему направления вовлечения студентов в систематические занятия ФКиС. Для снижения риска неудач и ошибок целесообразно активировать деятельность в нескольких направлениях.

Существует 5 направлений вовлечения студентов в систематические занятия ФКиС на базе вузовских спортивных организаций:

1. Организация и функционирование спортивного клуба в форме структурного подразделения вуза. Включение тренеров по спорту в штатный состав для занятий физкультурно-спортивной деятельностью и подготовки студентов спортсменов.

2. Организация и функционирование спортивного клуба в форме структурного подразделения вуза. Деятельность штатных работников спортивного клуба направлена на спортивную и оздоровительную работу. Учебно-тренировочный процесс со студентами спортсменами, как и физкультурно-спортивные занятия по ФКиС в рамках ФГОС ВО, осуществляют преподаватели спортивных кафедр.

3. Организация и функционирование спортивного клуба в форме студенческого спортивного объединения, где студенческий актив осуществляет внутри-вузовскую спортивно-массовую работу со студентами при содействии преподавателей спортивных кафедр.

4. Студенческие межвузовские спортивные лиги по видам спорта, которые занимаются популяризацией студенческого спорта и развитием одного или нескольких видов спорта, подготовкой спортивного резерва, организацией физ-

культурно-спортивных мероприятий и околоспортивной деятельностью (медиасопровождение, менеджмент сборных команд, фан-клубы и пр.).

5. Центры спортивной подготовки студенческих сборных команд (ЦСП ССК) на базе вузов подведомственных Минспорта РФ (пилотный проект 2023 г., согласно Перечня поручений Президента РФ Приказ №176 от 30.10.2020 г.), которые занимаются непосредственной подготовкой студенческого спортивного резерва для участия в международных соревнованиях, проведением соревнований по реализуемым видам спорта, а также популяризацией студенческого спорта. ЦСП ССК создается при условии наличия: студентов тренирующихся на этапах высшего спортивного мастерства, квалифицированного тренерского состава, территориального УОР, участия вуза в физкультурно-массовых мероприятиях ЕКП Минспорта РФ, наличия материально-технической базы и студенческой спортивной лиги.

Таким образом, каждый вуз, независимо от ведомственной принадлежности, имеет возможность выбрать одно или несколько из пяти направлений реализации вовлечения студентов в систематические занятия ФКиС с учетом материально-технической базы и кадрового потенциала вуза, для изучения опыта работы и претворения в жизнь возможности вовлечения студентов в систематические занятия ФКиС. Следуя целям и задачам выбранной стратегии физкультурно-спортивного развития вуза, каждый вуз сможет добиться высоких результатов на международных студенческих соревнованиях по различным видам спорта.

За последнее десятилетие на соревнования зимних Универсиад наибольшее количество спортсменов-студентов представляли следующие российские вузы: Сибирский федеральный университет; Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы; Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского; Чайковский государственный институт физической культуры; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина и другие.

В соревнованиях летних Универсиад наибольшее количество спортсменов-студентов представляли следующие спортивные вузы России: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта; Московская государственная академия физической культуры; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Заключение. В результате анализа отчетов о деятельности модельных площадок, реализовывавших в регионах России в 2019–2022 гг. вовлечение студентов в систематические занятия ФКиС выявлено:

- тенденция к геймификации тренировочного процесса, введение виртуальной реальности через приложение и даже виртуальных спортивных сорев-

нований; введение современного инновационного инвентаря, тренажеров, цифровых тренеров, смарт-экипировки, а также оборудования с дополнительными функциями, добавление подобного рода девайсов явится стимулом для занятий ФКиС студентов;

- применение компьютеризованных программно-аппаратных комплексов для текущего и динамического контроля индивидуального и командного физического и функционального состояния здоровья студентов, занимающихся ФКиС;

- осуществление работы по вовлечению студентов в систематические занятия ФКиС целесообразно реализовывать согласно разработанной модели: с учетом соответствующей нормативно-правовой базы, многоуровневости и межведомственности управления, планирования работы, мотивирования студентов, рекламы и пропаганды работы, кадрового состава, реализующего работы по вовлечению студентов в ФКиС в вузах, разнообразия видов физической активности;

- наличие 5 направлений вовлечения студентов в систематические занятия ФКиС на базе вузовских спортивных организаций: спортивный клуб, как структурное подразделение вуза (работа штатных тренеров в вузе по подготовке студентов-спортсменов или внутри вузовская спортивно-массовая работа со студентами при содействии преподавателей спортивных кафедр), спортивный клуб, как студенческое спортивное объединение, студенческие межвузовские спортивные лиги по видам спорта, Центры спортивной подготовки студенческих сборных команд (ЦСП ССК) на базе вузов подведомственных Минспорта РФ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абалян, А. Г. Модель региональной политики вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом / А. Г. Абалян, Т. Г. Фомиченко, Г. В. Богомолов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 12. – С. 3–5.

2. Кряклина, А. А. Студенческий компьютерный спорт в вузах, перспективы фиджитал-спорта / А. А. Кряклина, А. В. Алехина, Л. М. Волкова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 7 (233). – С. 23–27.

3. Седов, И. М. Роль спорта в студенческой жизни: как занятия спортом способствуют успеху в учебе и карьере / И. М. Седов, А. А. Васильев // Студенческий вестник. – 2024. – № 19-5 (305). – С. 48–49.

4. Седоченко, С. В. Анализ работы модельных площадок, обеспечивающих вовлечение «фокус-групп» в систематические занятия физической культурой и спортом / С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова // Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России : сб. науч. ст. по материалам II Всеросс. науч.-практич. конф. с междунар. участием, посвящ. Году педагога и наставника. – М., 2023. – С. 164–168.

5. Седоченко, С. В. Модельные площадки регионов России, обеспечивающие вовлечение студентов в занятия физической культурой и спортом / С. В. Седоченко, О. Н. Савинкова // Студенческий спорт: инновации, технологии и цифровая трансформация : сб. науч. статей по материалам I Всеросс. науч.-практич. конф., посвящ. 40-летию Высшей школы физ. культуры и спорта БФУ им. И. Канта. – Калининград, 2023. – С. 199–203.

6. Седоченко, С. В. Модельные площадки регионов России, обеспечивавшие вовлечение школьников в систематические занятия спортом / С. В. Седоченко, А. Ю. Горобий, Н. И. Годунова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 4 (230). – С. 73–77.

КРИТЕРИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

И. А. Сидоренко

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Российская Федерация
e-mail: krokus-i@yandex.ru*

Статья посвящена изучению профессионально-педагогической подготовки будущих тренеров-преподавателей по спортивной гимнастике. Отмечается недостаток высококвалифицированных тренерских кадров на рынке труда. В ходе изучения данного вопроса раскрываются критерии профессиональных умений и навыков тренера-преподавателя в условиях обучения.

The article is devoted to the study of future coaches' and gymnastics teachers' professional and pedagogical training. There is a shortage of highly qualified coaching staff in the labor market. In the course of studying this issue, the criteria of a coach-teacher's professional skills in a learning environment are revealed.

Ключевые слова: тренер-преподаватель; спортивная гимнастика; профессионально-педагогическая подготовка; компетентность; обучающиеся.

Keywords: coach-teacher, gymnastics, professional and pedagogical training, competence, students.

Введение. Каждый учебный год определенный интерес представляет информация о послевузовской адаптации выпускника на конкурентном рынке [2]. Принято полагать, что основным конкурентоспособным преимуществом при трудоустройстве для выпускников физкультурных вузов остается высшее профессиональное образование. В то же время данное преимущество теряет значимость по мере роста количества молодых специалистов, имеющих высшее образование и высокую спортивную квалификацию. Современный трудовой рынок диктует молодежи новые правила поведения, заставляя формировать личную конкурентоспособность, проявляющуюся и в учебе, и в карьере.

Профессионально-педагогическая подготовка в физкультурных вузах России направлена на становление специалиста, имеющего продвинутый уровень компетенций в подготовке спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов [4].

Как отмечает А. А. Овсова, формирование комплексных универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций стало насущной и не менее важной задачей деятельности вуза. В обязанности вуза входит подготовка выпускника к целостной профессиональной деятельности соответствующего качества и уровня подготовленности [5]. Качество подготовки современных специалистов профиля «Спортивная подготовка по виду спорта» определя-

ется преимущественно эффективностью образовательного процесса по спортивно-педагогическим дисциплинам, являющиеся основными в условиях высшего физкультурного образования [6]. В то же время сокращение часов в образовательных программах ставят перед преподавателем и обучающимися порой трудные задачи. В такой ситуации процесс обучения протекает в основном за счет высокой спортивной квалификации обучающихся.

Цель исследования. Определить критерии профессионально-педагогической подготовки будущих тренеров-преподавателей по спортивной гимнастике.

Методы исследования. Обзор литературных и методических материалов показал, что уровень профессионально-педагогических умений является одним из основных критериев мастерства преподавателя. В свою очередь, владение профессионально-педагогическими умениями помогает тренеру-преподавателю результативно решать задачи учебно-тренировочного процесса [3].

С целью определения критериев профессионально-педагогической подготовки будущего специалиста по спортивной гимнастике, было проведено педагогическое наблюдение, в рамках изучения дисциплин избранного вида спорта, учебной и трех производственных (тренерских) практик. Фиксировалось, как обучающиеся специализации «Теория и методика спортивной гимнастики» умеют находить оптимальные средства и методы предупреждения и исправления ошибок в технике исполнения упражнений, оценивать трудность упражнений, оценивать подготовленность обучающихся, осуществлять планирование, оказывать страховку, подбирать подводящие упражнения, доступно объяснять задания, использовать средства общефизической и специально-физической подготовки, проявление профессионального самосовершенствования.

Результаты исследования и обсуждение. В данном исследовании участвовали обучающиеся III и IV курсов направления 49.03.04 «Спорт» и 49.03.01 «Физическая культура» Уральского государственного университета физической культуры, в количестве 30 человек, имеющих спортивное звание «Мастер спорта России», спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» и I взрослый по спортивной гимнастике. Педагогическое наблюдение проходило с 2021 г. и по настоящее время. При изучении дисциплин «Теория и методика избранного вида спорта», «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Технологии профессионально-спортивного совершенствования», а также при прохождении учебной и производственных (тренерских) практик обучающиеся демонстрировали профессиональные умения, которые соответствовали «высокому», «среднему» и «низкому» уровню. Данным дисциплинам принадлежит первостепенная роль в учебном процессе, потому что именно в них находят свое конкретное отражение те знания и умения, являющиеся обязательными для будущих специалистов, так как объединяют теоретические основы и практическую деятельность [1].

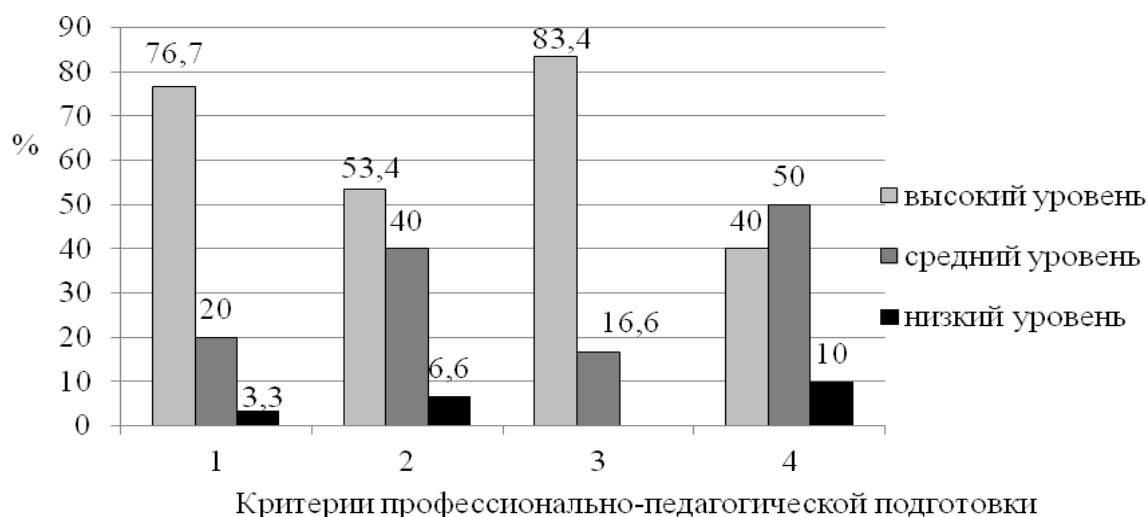
Для оценки уровня профессионально-педагогической подготовки на практических занятиях по дисциплинам избранного вида спорта и прохождения практик учитывались следующие критерии, которые представлены в таблице.

Таблица – Уровень профессионально-педагогических умений обучающихся специализации «Теория и методика спортивной гимнастики», (n = 30)

Критерии профессионально-педагогической подготовки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Умения тренера-преподавателя в подготовительном периоде обучения			
1. Представление о структуре разучиваемых упражнений	23	6	1
2. Умение оценивать трудность упражнения с возможностями обучающихся	16	12	2
3. Умение оценивать подготовленность обучающихся	25	5	–
4. Умения осуществлять планирование учебно-тренировочного процесса	12	15	3
Умения тренера-преподавателя при обучении упражнениям			
1. Умение анализировать действия обучающихся при выполнении заданий	20	9	1
2. Умение точно довести информацию до обучающихся о результатах выполнения двигательных действий	19	11	–
3. Умения осуществлять страховку и помощь	16	13	1
Умения, последующие обучению упражнениям			
1. Умение обеспечить контактное и гибкое общение с обучающимися	21	9	–
2. Умения организовывать обучение упражнениям	27	3	–
3. Проявление профессионального самосовершенствования	22	7	1

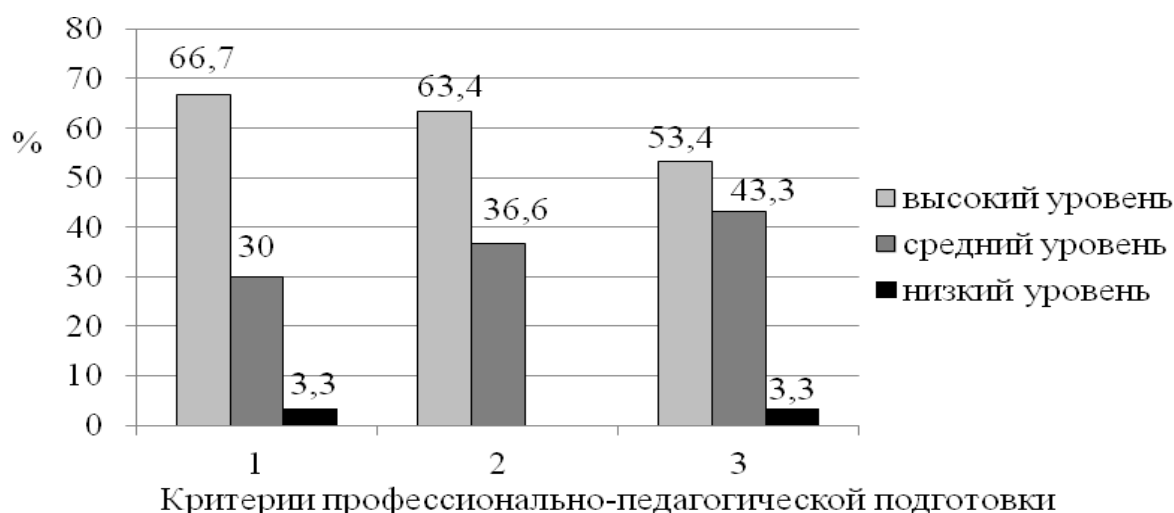
Оценивая профессионально-педагогические умения отмечено (рисунок 1), что большинство обучающихся (83,4 %) показали высокий уровень в умении оценивать подготовленность спортсменов. Значительная часть обучающихся (76,7 %) на высоком уровне имеют представления о структуре разучиваемых упражнений. Затруднение вызвало умение осуществлять планирование учебно-тренировочного процесса и умение оценивать трудность упражнения с возможностями обучающихся. Следовательно, часть обучающихся согласилась с необходимостью срочного трудоустройства с целью обогащения опыта.

На рисунке 2 показано, что при обучении упражнениям высокий уровень обучающихся (66,7 %) умеют анализировать действия гимнастов при выполнении двигательных заданий, а 63,4 % обучающихся умеют точно довести информацию до юных гимнастов о результатах выполнения двигательных действий. Однако стоит заметить, что 36,6 % в данном умении показали только средний уровень. В умении осуществлять страховку лишь половина обучающихся специализации (53,4 %) показали высокий уровень, что показывает нехватку опыта.



Примечание: 1 – Представления о структуре разучиваемых упражнений; 2 – Умение оценивать трудность упражнений с возможностями обучающихся; 3 – Умение оценивать подготовленность обучающихся; 4 – Умения и навыки осуществлять планирование учебно-тренировочного процесса.

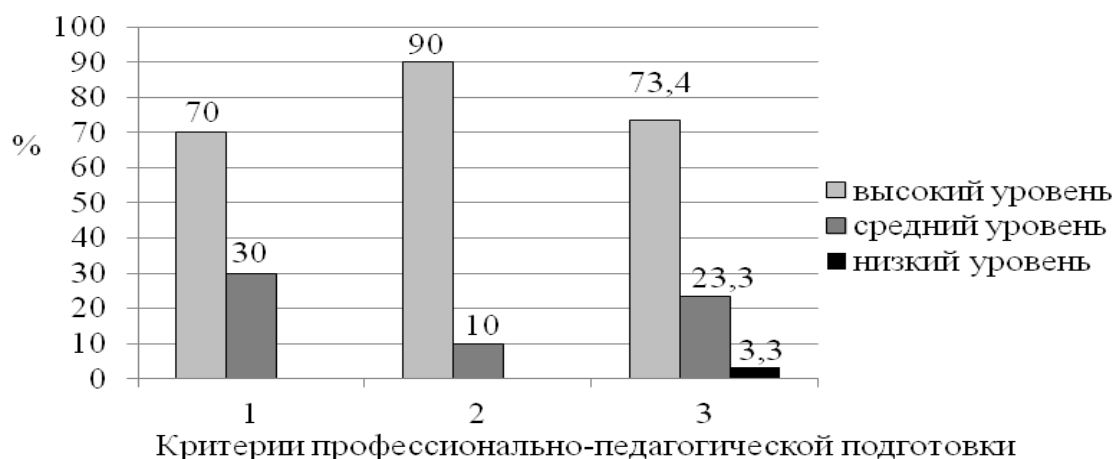
Рисунок 1 – Умения тренера-преподавателя в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса, %



Примечание: 1 – Умение анализировать действия обучающихся при выполнении заданий; 2 – Умение точно донести информацию до обучающихся о результатах выполнения двигательных действий; 3 – Умение осуществлять страховку и помощь.

Рисунок 2 – Умения тренера-преподавателя при обучении упражнениям, %

В организаторских умениях осуществлять обучение 90 % обучающихся показали высокий уровень (рисунок 3). В умениях дальнейшего профессионального самосовершенствования 73,4 % обучающихся проявили высокий уровень, так как продолжают свою спортивную деятельность, поэтому с легкостью могут справиться с показом двигательных действий. Притом, в умениях обеспечивать общение с обучающимися, всего 70 % имеют высокий уровень, а у 30 % обучающихся вызвало трудность найти контакт. Видимо, из-за коротких сроков прохождения практики.



Примечание: 1 – Умение обеспечить контактное и гибкое общение с обучающимися; 2 – Умение организовывать обучение упражнениям; 3 – Проявление профессионального самосовершенствования.

Рисунок 3 – Умения тренера-преподавателя осуществлять обучение упражнениям, %

Закключение. Таким образом, в учебном процессе выявлены основные критерии профессионально-педагогической подготовки будущих тренеров-преподавателей по спортивной гимнастике. Исследование показало, что сокращение часов в образовательном процессе приводит в недостаточной подготовке будущих специалистов для продуктивного решения практико-ориентированных задач в реальных условиях спортивной деятельности. Необходимо сосредоточить усилия в учебном процессе на формирование умений осуществлять планирование учебно-тренировочного процесса, страховку и помощь при обучении упражнений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гущина, Н. В. Формирование профессиональной компетентности будущего тренера по спортивной аэробике : монография / Н. В. Гущина, Л. Д. Назаренко. – Ульяновск : Ульяновский гос. ун-т физ. культуры им. И. Н. Ульянова, 2009. – 90 с.
2. Золотов, Р. А. Конкурентоспособность выпускников в условиях рынка труда / Р. А. Золотов, Д. А. Шаталова-Давыдова // Молодой ученый. – 2018. – № 37 (223). – С. 129– 131.
3. Кудинов, С. И. Особенности профессиональной подготовки педагога по физической культуре / С. И. Кудинов // Физическая культура : современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сб. науч. статей по материалам III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Самара, 2021. – С. 114–121.
4. Михайлова, Т. В. Концептуальная модель формирования профессиональных мотивов подготовки тренера в интегральной образовательной системе институтов спорта / Т. В. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 3–5.
5. Овсова, А. А. Формирование педагогического мастерства специалистов по физической культуре и спорту на занятиях гимнастикой / А. А. Овсова // Вестник Адыгейского гос. ун-та. Серия : Педагогика и психология. – 2007. – № 3. – С. 289–293.
6. Омаров, О. М. Формирование творческой готовности студентов физкультурного факультета к профессионально-педагогической деятельности / Б. М. Борлакова, Э. А. Кашкаева, О. М. Омаров // Образование личности. – 2019. – № 3-4. – С. 151–163.

О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, ОСНОВАННОЙ НА ПЕРИОДАХ НАИВЫСШЕЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

В. П. Симень

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
имени И. Я. Яковлева», г. Чебоксары, Российская Федерация
e-mail: simen.vladimir@yandex.ru*

Основываясь на устоявшихся традициях в области журналистских исследований и опыте педагогической деятельности, подчеркивается важность развития физической выносливости у современного человека и недостаточная проработанность методологии ее развития с учетом периодов наивысшей чувствительности. Сенситивные периоды для развития физических способностей жестко контролируются генетически. Общая физическая выносливость в наибольшей степени развивается у мужчин в возрасте 8–10, 12–15 лет, скоростная выносливость – в 13–14, 15–16 лет, силовая выносливость – в 12–14, 15–18 лет. У женщин чувствительными периодами развития общей физической выносливости являются возрасты 10–13 и 15–17 лет, скоростной выносливости – после 12 лет, силовой выносливости – 9–12 лет. Для эффективного формирования физической выносливости необходимо использовать специальные средства, методы и методики тренировок, а также процедуры контроля, адаптированные к возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся. Понимание этих процессов позволит более эффективно планировать тренировочный процесс для развития физической выносливости.

Based on established traditions in the field of journalistic research and teaching experience, the importance of developing physical endurance in modern humans and the lack of elaboration of the methodology of its development, taking into account periods of the highest sensitivity, is emphasized. Sensitive periods for the development of physical abilities are tightly controlled genetically. General physical endurance develops to the greatest extent in men aged 8–10, 12–15 years, speed endurance – at 13–14, 15–16 years, strength endurance – at 12–14, 15–18 years. In women, the sensitive periods of development of general physical endurance are the ages of 10–13 and 15–17 years, high-speed endurance – after 12 years, strength endurance – 9–12 years. For the effective formation of physical endurance, it is necessary to use special means, methods and techniques of training, as well as control procedures adapted to the age and individual characteristics of those involved. Understanding these processes will make it possible to plan the training process more effectively for the development of physical endurance.

Ключевые слова: стадия развития организма; физическая выносливость; сенситивный период; специализированные упражнения; методы и методика тренировки; процедура контроля.

Keywords: the stage of development of the body; physical endurance; sensitive period; specialized exercises; training methods and techniques; control procedure.

Актуальность исследуемой проблемы. В современном мире, когда большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к постоянному стрессу, повышению риска развития различных заболеваний, снижению работоспособности, причем не только физической, но и умственной, работа над развитием физической выносливости становится все более актуальной.

Развитие физической выносливости влияет на все аспекты жизни человека, повышает иммунитет и укрепляет здоровье, улучшает настроение и самочувствие, помогает в достижении успеха в различных сферах деятельности. Поэтому важность развития физической выносливости не следует недооценивать.

Выносливость определяется как способность организма выдерживать физические, умственные и психические нагрузки, сохраняя при этом высокую работоспособность и энергию.

Изучению вопросов развития физической выносливости посвящены исследования отечественных и зарубежных ученых. В их работах рассматриваются проблемы сенситивных периодов развития детей [1], развития адаптационных возможностей организма школьников старших классов в процессе развития общей выносливости [2], методики развития общей выносливости у школьников 14–15 лет [3], развития памяти и внимания в ходе занятий физической культурой и спортом [4], закономерностей возрастной динамики двигательных способностей школьников [5], особенностей развития выносливости на уроках физической культуры в старших классах [6], технологии развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов [7], метааналитического обзора относительных возрастных изменений в спорте [8], периодов ускоренного улучшения двигательных способностей [9].

В детско-юношеском возрасте наблюдается гетерохронное развитие функций и систем организма, и физические упражнения воспринимаются по-разному в разные периоды его роста и развития.

На сегодняшний день ученые-специалисты расходятся во мнениях относительно определения благоприятных периодов для развития физической выносливости в стадии развития организма человека. Не определена степень акцента на средствах, методах и методологии развития и определения физической выносливости в детско-юношеском возрасте.

Таким образом, актуальность темы исследования заключается в существовании объективного противоречия между значимостью развития физической выносливости у человека, с одной стороны, и недостаточной разработанностью методологии развития физической выносливости, основанной на периодах наивысшей чувствительности, с другой стороны.

Проведение дополнительных научных исследований для выявления методологии эффективных тренировок, направленных на развитие физической выносливости у подрастающего поколения, является необходимым и своевременным и представляет как научный, так и практический интерес.

Целью настоящего исследования является разработка методологии формирования физической выносливости, основанной на периодах наивысшей чувствительности.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

- 1) определить возрастные периоды интенсивного прироста физической выносливости;
- 2) выявить средства, методы и методологию формирования и определения физической выносливости с учетом сенситивных периодов ее развития.

Методы и организация исследования. Материалом исследования послужила методология формирования физической выносливости с учетом чувствительных периодов ее развития. Работа написана в соответствии с принятыми в журналистиковедческих исследованиях традициями. В ходе решения задач исследования применялись методы анализа и обобщения научно-методической литературы, собственного опыта пребывания в качестве ученика и учителя в школе, спортивной деятельности в области гиревого спорта и педагогической деятельности в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение. Для эффективного формирования физической выносливости необходимы знания о сенситивных периодах ее развития. Это периоды времени в жизни человека, когда организм наиболее чувствителен к воздействию различных факторов, в частности, в нашем случае, к физическим нагрузкам. Неравномерное развитие организма, отдельных систем, органов и тканей жестко контролируется генетически. Поэтому учет возрастных этапов благоприятного развития физической выносливости играет важную роль в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Научно обоснованное воздействие на организм в чувствительный период существенно влияет на формирование физической выносливости.

Благоприятный период для развития физической выносливости начинается с дошкольного возраста. Наиболее интенсивное развитие некоторых видов физической выносливости приходится у мужчин: общей выносливости – в 8–10, 12–15 лет, скоростной выносливости – в 13–14, 15–16 лет, силовой выносливости – в 12–14, 15–18 лет. У женщин высокие темпы формирования физической выносливости наблюдаются в возрасте: общей выносливости – 10–13, 15–17 лет, скоростной выносливости – после 12 лет, силовой выносливости – 9–12 лет. В целом возраст 15–20 лет считается чувствительным периодом для развития общей выносливости, максимум возможностей приходится на 20–25 лет.

Для развития физической выносливости используются специальные средства и методы. Активный рост и развитие организма происходит в детском возрасте, поэтому в этот возрастной период важно обеспечить регулярную физическую активность для развития мышечной силы и выносливости. С детьми физические упражнения используются в игровой форме.

В подростковом возрасте закладываются функциональные возможности организма, поэтому для развития общей физической выносливости в этом возрасте подходят такие виды физической активности, как бег, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и др. Эти виды физических упражнений укрепляют сердечно-сосудистую систему и развивают выносливость.

В зрелом возрасте, когда организм уже сформирован, но все еще способен к адаптации и изменениям, важно поддерживать физическую активность и регулярно заниматься спортом.

Общая выносливость развивается аэробными упражнениями, продолжительностью не менее 15–20 мин. В развитии специальной выносливости используются упражнения с предельной и околопредельной интенсивностью, со структурой, максимально приближенной к соревнованиям.

Методы развития физической выносливости включают в себя непрерывно-равномерный, непрерывно-переменный и повторный методы.

Первым шагом в методологии развития выносливости является определение целей и задач, которых необходимо достичь. Это может быть увеличение дистанции, увеличение времени тренировки.

Второе, что необходимо сделать, – это регулярные кардиотренировки с постепенным увеличением нагрузки, включением силовых упражнений и соблюдением техники выполнения упражнений.

В-третьих, важно обеспечить организм питательными веществами, богатыми белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами, которые обеспечивают энергией для тренировок и укрепят иммунитет.

Наконец, не менее важным фактором в методике развития выносливости является отдых и регенерация организма – предоставление организму времени для восстановления после физических нагрузок, обеспечение достаточного сна и отдыха.

Выносливость определяется на основе следующих тестовых упражнений:

- 12-минутный тест Купера на бег, 6-минутный забег на выносливость (дистанция, пройденная за заданное время) и забег на 3 и 5 км с общего старта (минимальное время для преодоления достаточно большой дистанции), которые определяют общую выносливость;

- максимальное время сохранения позы человеческого тела (статическая выносливость);

- сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в положении виса на перекладине, поднимания туловища, лежа на полу на спине (силовая выносливость определенных групп мышц).

- относительные тесты, учитывающие уровень выносливости и других физических качеств, например, запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости, тест на максимальное потребление кислорода, тест на анаэробную выносливость, специальные анализы крови, которые показывают уровень лактата, и чем выше этот показатель, тем ниже выносливость.

Заключение. Физическая выносливость является важным аспектом здоровья и развития человека. В разные периоды жизни организм по-разному реагирует на физическую нагрузку. Это связано с неравномерным развитием организма, отдельных систем, органов и тканей. Гетерохронность развития организма жестко контролируется генетически, поэтому физическую выносливость необходимо развивать в определенные периоды чувствительности. Общая физическая выносливость в наибольшей степени развивается у мужчин в возрасте 8–10, 12–15 лет, скоростная выносливость – в 13–14, 15–16 лет, силовая выносливость – в 12–14, 15–18 лет. У женщин чувствительными периодами развития общей физической выносливости являются возрасты 10–13 и 15–17 лет, скоростной выносливости – после 12 лет, силовой выносливости – 9–12 лет. В детстве для развития физической выносливости используются регулярные аэробные физические упражнения в игровой форме, в подростковом возрасте включаются физические упражнения в беге, плавании, езде на велосипеде и лыжах продолжительностью до преодоления утомления в определенной степени, при-

мерно 15–20 мин. Во взрослом возрасте спорт способствует поддержанию физической выносливости. Методы развития физической выносливости включают в себя непрерывно-равномерный, непрерывно-переменный и повторный методы. Методика основана на учете индивидуальных особенностей и периодов наивысшей чувствительности организма к тренировочным нагрузкам. Для развития физической выносливости рекомендуется проводить от 3–4 до 5–6 занятий в неделю. Количество занятий зависит от цели и индивидуального уровня физической подготовки. Например, высококвалифицированные спортсмены по бегу на средние дистанции проводят до 12–14 занятий в неделю. Восстановление после тяжелой нагрузки на развитие физической выносливости может длиться до 2–3 дней. Поэтому в недельном цикле следует сочетать тренировки с тяжелыми, средними и умеренно выраженными нагрузками.

Для эффективного развития физической выносливости необходимо использовать специальные средства, методы и методики тренировок, а также процедуры контроля, адаптированные к возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся. Понимание этих процессов позволит более эффективно планировать тренировочный процесс для развития физической выносливости.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Губа, В. П. Сенситивные периоды развития детей: монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, Е. Е. Ачкасов, Э. Н. Безуглов. – М. : Спорт, 2021. – 176 с. EDN: GERPPI
2. Окунева, Ю. С. Развитие адаптационных возможностей организма школьников старших классов в процессе развития общей выносливости на уроках лёгкой атлетики / Ю. С. Окунева, К. П. Иванова, А. А. Ястребов // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 63-3. – С. 132–137.
3. Пахомова, Л. Э. Методика развития общей выносливости у школьников 14–15 лет на уроках физической культуры / Л. Э. Пахомова, А. В. Пятаков // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 8-1. – С. 122–125.
4. Симень, В. П. Развитие памяти и внимания у студентов при реализации элективных курсов по физической культуре и спорту в вузе / В. П. Симень, Н. В. Васильева, Н. А. Матвеева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8 (998). – С. 61–63. EDN: UVZGWS
5. Симонов, С. Н. Закономерности возрастной динамики двигательных способностей школьников / С. Н. Симонов, Н. А. Колесниченко, И. М. Демец // Медицина и физическая культура: наука и практика. – 2020. – № 1(5). – С. 62–75.
6. Трусова, О. В. Особенности развития выносливости на уроках физической культуры в старших классах / О. В. Трусова, Е. Я. Евсеева, В. В. Мазур // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57-7. – С. 199–204.
7. Феоктистов, М. Ф. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Ф. Феоктистов. – Волгоград : ВГАФК, 2010. – 24 с. <https://www.dissercat.com/content/tekhnologiya-razvitiya-fizicheskikh-sposobnostei-podrostkov-na-osnove-ucheta-sensitivnykh-pe>
8. Coble, S. Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport / S. Coble, J. Baker, N. Wattie, J. McKenna. – Sports Med., 2009. – 39 (3). – Pp. 235–256. doi: 10.2165/00007256-200939030-00005.
9. Viru, A. Periods of accelerated improvement of motor abilities / A. Viru // Book of Abstracts, First Annual Congress Frontiers in Sport Science The European Perspective. – Nizza, 1996. – Pp. 142–143.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В СПОРТЕ

А. Г. Скалозуб, К. С. Топольян

Кубанский государственный аграрный университет, г. Краснодар, Краснодарский край, Российская Федерация
kristina_topolyan6@mail.ru

Основной целью статьи является анализ современных психологических методов, используемых в спорте, и их эффективность в повышении результатов и поддержании психологического благополучия спортсменов. В рамках данной цели формулируются задачи, направленные на изучение различных методов и их воздействия на спортивные достижения. В данной статье описываются исследовательские методы, использованные для анализа психологических методик в спорте, включая качественные и количественные методы.

The main goal of the article is to analyze modern psychological methods used in sports and their effectiveness in improving results and maintaining the psychological well-being of athletes. Within the framework of this goal, tasks aimed at studying various methods and their impact on sporting achievements are formulated. This article describes research methods used to analyze psychological techniques in sports, including qualitative and quantitative methods.

Ключевые слова: психологические методы; анализ эффективности; мотивация; техники; упражнения.

Keywords: psychological methods; performance analysis; motivation; techniques; exercises.

Введение.

Психологическая подготовка играет огромную роль в спорте. Она помогает спортсменам справляться с нервным напряжением перед соревнованиями и контролировать свои эмоции. В свою очередь, правильная психологическая подготовка помогает спортсменам находить внутренние источники мотивации, а также поддерживать высокий уровень концентрации на цели. Это один из основных аспектов, применяемых в наше время для достижения высот в спорте. Актуальность данной темы непоколебима, ведь все победы начинаются именно с работы над мозгом, если спортсмен находится в психологически-нестабильном состоянии, то это мешает ему достичь высот при помощи своего физического тела.

Цель – провести анализ эффективности использования психологических методов в спорте и определить их влияние на результаты спортсменов. Исследование нацелено на выявление наиболее эффективных психологических методик, их внедрение в практику различных видов спорта, а также оценку влияния этих методов на мотивацию, управление стрессом и эмоциональное состояние спортсменов. Статья стремится не только обобщить существующие знания в области спортивной психологии, но и предложить практические рекомендации для тренеров и спортсменов по применению психологических подходов для достижения лучших спортивных результатов.

Обзор психологических методов, используемых в спорте.

Существует множество психологических методов, которые могут быть использованы в спорте. Одним из самых распространенных является визуализация. Это метод, при котором спортсмен представляет себя выполняющим определенное действие или достигающим успеха. Визуализация помогает улучшить концентрацию и мотивацию. После нее следует релаксация, которая позволяет спортсмену снизить уровень стресса и напряжения перед соревнованиями. Релаксационные техники включают в себя дыхательные упражнения, медитацию и массаж. Также очень часто помогает позитивное мышление, основанное на том, что мысли влияют на эмоции и поведение.

Позитивное мышление помогает спортсменам сохранять уверенность в своих силах и преодолевать трудности. И конечно же, неотъемлемой частью является мотивация.

Она направлена на повышение мотивации спортсменов к достижению высоких результатов. Мотивационные методы включают в себя постановку целей, поощрение и поддержку со стороны тренера и команды.

Важнейшим методом является концентрация, которая позволяет спортсменам сосредоточиться на выполнении задачи и избежать отвлекающих факторов. Концентрационные техники включают в себя медитацию, дыхательные упражнения и визуализацию. Анализ эффективности психологических методов Для анализа эффективности психологических методов были проведены исследования среди спортсменов различных видов спорта.

Результаты исследований показали, что психологические методы могут оказывать положительное влияние на следующие аспекты, такие как:

1) Улучшение концентрации. Спортсмены, использующие концентрационные техники, смогли лучше сосредоточиться на выполнении задач и избегать отвлекающих факторов. Это привело к улучшению результатов в соревнованиях.

2) Повышение мотивации. Спортсмены, применяющие мотивационные методы, стали более целеустремленными и настойчивыми в достижении своих целей. Это также способствовало улучшению их спортивных результатов.

3) Снижение уровня стресса. Спортсмены, практикующие релаксационные техники, отметили снижение уровня стресса и напряжения перед соревнованиями. Это позволило им лучше контролировать свои эмоции и действия, следовательно, сосредоточиться на достижении основной цели, даже в случае проигрыша.

4) Развитие позитивного мышления. Спортсмены, которые использовали позитивное мышление, стали более уверенными в своих способностях и способными преодолевать трудности. Это помогло им достичь лучших результатов.

Методология исследования

Цель исследования – определить влияние психологических методов на спортивные результаты и психологическое состояние российских спортсменов. Для достижения этой цели будут поставлены следующие задачи: Изучить теоретические основы психологических методов, используемых в спорте.

Разработать методологию исследования, включая выбор методов сбора данных и критериев оценки эффективности. Провести опрос среди российских спортсменов для сбора данных об использовании психологических методов и

их влиянии на результаты. Проанализировать полученные данные с помощью статистических методов. Сформулировать выводы и рекомендации на основе результатов исследования.

Объект исследования – российские спортсмены, использующие психологические методы в своей тренировочной и соревновательной деятельности.

Предмет исследования – эффективность использования психологических методов для улучшения спортивных результатов и психологического состояния российских спортсменов.

Гипотеза исследования заключается в том, что использование психологических методов положительно влияет на спортивные результаты и психологическое состояние спортсменов, способствуя повышению их концентрации, мотивации, стрессоустойчивости и уверенности в себе.

Для проверки гипотезы будут использованы следующие методы исследования:

1. Опрос. Для сбора данных о спортсменах, использующих психологические методы, будет проведен опрос. Опрос будет содержать вопросы о возрасте, виде спорта, уровне подготовки, частоте использования психологических методов и т. д.

2. Статистический анализ. Полученные данные будут проанализированы с помощью статистических методов, таких как корреляционный анализ, регрессионный анализ и т. п. Это позволит выявить связь между использованием психологических методов и спортивными результатами.

3. Качественный анализ. Результаты опроса будут подвергнуты качественному анализу для выявления основных тенденций и закономерностей.

Исследование будет проводиться в несколько этапов:

1. Разработка методологии исследования.
2. Проведение опроса среди российских спортсменов.
3. Анализ полученных данных.
4. Формулирование выводов и рекомендаций.
5. Выборка и методы сбора данных. Выборку исследования составят российские спортсмены различных видов спорта, уровней подготовки и возрастных групп.

Размер выборки составит 100 человек. Критерии отбора участников исследования будут следующими:

1. Возраст от 18 лет и старше.
2. Наличие опыта использования психологических методов.
3. Согласие на участие в исследовании.

Результаты исследования позволят сделать выводы о влиянии психологических методов на спортивные результаты и психологическое состояние спортсменов. Также результаты исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций по использованию психологических методов в спортивной практике.

Ожидаемые результаты исследования включают:

- повышение уровня концентрации, мотивации, стрессоустойчивости и уверенности в себе у российских спортсменов, использующих психологические методы;
- улучшение спортивных результатов у российских спортсменов, использующих психологические методы;

– выявление наиболее эффективных психологических методов для различных видов спорта и уровней подготовки.

Таким образом, данное исследование позволит получить новые знания о роли психологии в спортивной практике и разработать рекомендации по повышению эффективности тренировок и соревнований.

Примеры российских спортсменов, исходя из анализа, которые успешно используют психологические методы в своей спортивной карьере:

- синхронистки Светлана Ромашина и Светлана Колесниченко;
- фигуристка Алина Загитова;
- гимнастка Дина Аверина;
- теннисистка Мария Шарапова.

Роль психологии в спортивной практике.

Психология играет важную роль в спортивной практике, так как она помогает спортсменам достигать высоких результатов и улучшать свои показатели. Психологические методы могут быть использованы для развития таких качеств, как концентрация, мотивация, стрессоустойчивость и уверенность в себе.

Концентрация.

Психологические методики помогают спортсменам улучшить концентрацию, что позволяет им сосредоточиться на выполнении задач и избежать отвлекающих факторов. Это особенно важно во время соревнований, когда спортсмены сталкиваются с большим количеством стрессовых ситуаций. Концентрационные техники включают в себя медитацию, дыхательные упражнения и визуализацию. Они помогают спортсменам оставаться сосредоточенными на своих целях и не отвлекаться на внешние раздражители. Примером может служить история американского пловца Майкла Фелпса, который использовал визуализацию перед соревнованиями. Он представлял себе, как плывет по дорожке и достигает финиша первым. Это помогло ему сохранять спокойствие и уверенность в своих силах.

Мотивация.

Психология также помогает повысить мотивацию спортсменов к достижению высоких результатов. Мотивационные методы включают в себя постановку целей, поощрение и поддержку со стороны тренера и команды. Они помогают спортсменам сохранять целеустремленность и настойчивость в достижении своих целей. Например, теннисистка Серена Уильямс всегда ставит перед собой высокие цели и стремится к победе в каждом матче. Она также получает поддержку от своей семьи и друзей, которые верят в ее успех. Это помогает ей сохранять мотивацию и продолжать работать над собой.

Стрессоустойчивость.

Стресс – это естественная реакция организма на сложные ситуации. Однако в спорте стресс может негативно сказаться на результатах. Психологические техники помогают снизить уровень стресса и напряжения перед соревнованиями. Релаксационные методики включают дыхательные упражнения, медитацию и массаж. Они позволяют спортсменам расслабиться и успокоиться перед выходом на старт. Ярким примером является история норвежского биатлониста Уле-Эйнара Бьёрндалена, который использует дыхательные упражнения для

снижения уровня стресса перед стрельбой. Это помогает ему сохранять хладнокровие и точность во время стрельбы.

Уверенность в себе.

Уверенность в себе – это еще один важный аспект, который влияет на результаты спортсменов. Психологические подходы помогают развивать уверенность в своих силах и способностях. Позитивное мышление, визуализация успеха и поддержка со стороны окружающих помогают спортсменам преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Так, гимнастка Симона Байлз использует позитивное мышление и визуализацию успеха перед выступлениями. Она представляет себе, как выполняет сложные элементы и получает высокие оценки от судей. Это помогает ей чувствовать себя уверенной и готовой к соревнованиям. Кроме того, психология помогает решать проблемы, связанные с травмами, перегрузками и другими негативными факторами. Она способствует быстрому восстановлению после травм и снижению риска получения новых повреждений. Также психологические методы помогают справиться с перегрузками, которые могут привести к выгоранию и потере мотивации. То есть в первую очередь спортсмен должен поработать со своим мозгом, прежде чем работать со своим физическим телом.

Таким образом, психология является важным инструментом для повышения эффективности тренировок и улучшения результатов спортсменов. Она помогает развивать такие качества, как концентрация, мотивация, стрессоустойчивость и уверенность в себе, а также решать проблемы, связанные со здоровьем и психологическим состоянием.

Выводы

Анализ эффективности психологических методов показал, что они могут быть полезными для спортсменов в различных аспектах. Результаты анализа показывают, что применение психологических методов, таких как позитивное мышление, визуализация, концентрация внимания, помогает спортсменам достигать высоких результатов в соревнованиях. Психологическая подготовка не только улучшает спортивные навыки, но и способствует улучшению психоэмоционального состояния спортсменов, повышая их уверенность и устойчивость к стрессовым ситуациям. Таким образом, внедрение психологических методов в спортивную практику является неотъемлемой частью успешной спортивной карьеры и послужит повышению общего уровня спортивного мастерства. Однако важно отметить, что эффективность этих методов может зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Поэтому тренерам и психологам необходимо учитывать индивидуальные потребности и возможности каждого спортсмена при выборе и применении психологических методов.

Заключение

Психологические методы являются важным инструментом для повышения эффективности тренировок и улучшения результатов спортсменов. Они помогают развивать такие качества, как концентрация, мотивация, стрессоустойчивость и уверенность в себе. Однако для достижения наилучших результатов необходимо индивидуально подходить к каждому спортсмену и выбирать методы, соответствующие его потребностям и возможностям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алтынцева, А. Г. Внедрение в тренировочный процесс команды СГЛ биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) / А. Г. Алтынцева, А. А. Набатов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти д-ра биол. наук, проф. А. С. Чинкина, Казань, 18 ноября 2022 г. – Казань : ПовГУФКСИТ, 2022. – С. 21–25. – EDN QWWHWU.
2. Скалзуб, А. Г. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ / А. Г. Скалзуб, В. А. Гоголин // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти проф. Г. В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 года. – Казань : ПовГУФКСИТ, 2021. – С. 358–361. – EDN XFUUNE.
3. Щербакова, А. С. Динамика физического развития и подготовленности теннисистов 11–12 лет / А. С. Щербакова, С. В. Кочеткова // Материалы ежегодной отчетной науч. конф. аспирантов и соискателей Кубанского гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 94–97.
4. Бадюк, А. С. История развития и современное состояние отечественного спорта / А. С. Бадюк, А. С. Щербакова // Студенческая наука – первый шаг в академическую науку : Материалы Междунар. студ. науч.-практ. конф. с участием школьников 10–11 классов : в 4 ч. , Чебоксары, 12–13 марта 2024 года. – Чебоксары : ЧГАУ, 2024.
5. Дрючин, А. Б. Предупреждение травм суставов при занятиях спортом / А. Б. Дрючин, М. А. Захурдаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары : ЧГАУ, 2024. – С. 340–342. – EDN BFRGMA.
6. Дрючин, А. Б. Спортивное ориентирование как вид спорта, развивающий умственные способности студентов / А. Б. Дрючин, Я. В. Шестопалов // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар : Кубанский ГУФКСИТ, 2023. – С. 134–136. – EDN OKJZYB.
7. Проектирование и реализация индивидуально-ориентированной технологии физкультурно-оздоровительной работы со студентами вуза в условиях пандемии / В. Х. Аюбов, Р. С. Джириков, Н. М. Бондаренко [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 24–29.
8. Влияние специфики спортивной специализации студентов на результативность и эффективность выполнения бросков мяча в баскетболе / Е. А. Колесникова [и др.] // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : Материалы XI Междунар. науч.-практ. конф., Смоленск, 24–26 января 2017 года / Под редакцией А.В. Родина. – Смоленск: ООО "Принт-Экспресс", 2017. – С. 117–121. – EDN YTKHPW.

УПЛЫЎ СКАЧКОВЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ НА ХУТКАСНА-СІЛАВЫЯ ЗДОЛЬНАСЦІ ДЗЮДАІСТАЎ

П. У. Слесарэнка, К. А. Мудрагель

*УО «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны»,
г. Гомель, Рэспубліка Беларусь
e-mail: polina.slesarenko.18@gmail.com, mudra2003@mail.ru*

У дадзеным артыкуле разгледжаны скачковыя практыкаванні, якія развіваюць хуткасна-сілавыя здольнасці дзюдаістаў. Выяўлены станоўчы ўплыў гэтых практыкаванняў на выніковасць фізічнай падрыхтоўкі спартсменаў. Эксперыментальна абгрунтаваныя скачковыя практыкаванні пашыраюць рухальныя магчымасці дзюдаістаў, станоўча ўплываюць на развіццё хуткасна-сілавых здольнасцей.

This article discusses jumping exercises that develop the speed and strength abilities of judoists. The positive effect of these exercises on the effectiveness of athletes' physical fitness has been revealed. Experimentally based jumping exercises expand the motor capabilities of judoists, have a positive effect on the development of speed and strength abilities.

Ключавыя словы: дзюдо; хуткасна-сілавыя здольнасці; методыка; адзінаборствы; скачковыя практыкаванні.

Keywords: judo; speed and strength abilities; technique; martial arts; jumping exercises.

Уводзіны. У дзюдо фізічная падрыхтоўка (ФП) на сённяшні дзень мае дадаткова дакладную навукова абгрунтаваную метадалогію, якая ўключае сістэму мэтанакіраваных ўздзеянняў з мэтай забеспячэння надзейнай падрыхтоўкі спартсмена да спаборніцкай дзейнасці [1].

Каб з'явілася такая сістэма, якая ўспрымаецца сёння як натуральная, дзюдаістам у ФП трэба было прайсці няпросты і доўгі шлях спроб і памылак, пераадолець схаластыку і супярэчнасці суб'ектывісцкага падыходу ў абгрунтаванні прынцыповых палажэнняў гэтага асноватворчага падзелу ўсяго трэнінгу. Павінна была ўзнікнуць абагульняючая тэорыя ў гэтай галіне трэніроўкі. Для гэтага, патрэбна было прааналізаваць і абагульніць станоўчы і адмоўны вопыт ФП дзюдаістаў і спартсменаў іншых спецыялізацый, павінны былі утварыцца асноўныя канцэпцыі і прынцыпы пастаноўкі ў вырашэнні шматлікіх спецыфічных задач, вызначыцца адэкватныя метады і сродкі, якія ўлічваюць узроставыя і кваліфікацыйныя асаблівасці дзюдаістаў [4].

Развіццё хуткасна-сілавых здольнасцяў дзюдаістаў ажыццяўляецца за кошт сродкаў самой барацьбы, гэта значыць, што ў працэсе тэхніка-тактычнай падрыхтоўкі выкарыстоўваецца вялікая колькасць разнастайных трэніровачных заданняў. Але, выкарыстоўваючы толькі гэтыя сродкі падрыхтоўкі, немагчыма мэтанакіравана развіваць менавіта тыя фізічныя якасці, якія дазваляюць дзюдаісту паскорыць працэс засваення новых тэхнічных дзеянняў. У дадзеным выпадку, калі не ўжываць тэхналогіі канцэнтраванай паглыбленай трэніроўкі

хуткасна-сілавой накіраванасці, то ў працэсе ўдасканалення тэхніка-тактычнага майстэрства дзюдаістаў не адбудзецца значнага павышэння ўзроўню развіцця хуткасна-сілавых якасцей. У кваліфікаваных дзюдаістаў на этапе спартыўнага ўдасканалення пачынае ажыццяўляцца ўжо ў нейкай меры стабілізацыя ўзроўню агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі. Пастаянна падтрымліваць высокі ўзровень хуткасна-сілавых якасцей на працягу ўсяго спаборніцкага перыяду няма магчымасці. Працэс падрыхтоўкі, які папярэднічае ўдзелу ў спаборніцтвах, павінен мець разумныя перыяды адпачынку і канцэнтраваныя вялікія па аб'ёме і напружанасці нагрузкі. Таму, мэтанакіраванае выкарыстанне сродкаў хуткасна-сілавой падрыхтаванасці на этапах базавай падрыхтоўкі спаборніцкага перыяду з'яўляецца адным з неабходных прынцыпаў трэніровачнага працэсу юных дзюдаістаў [5].

Склад хуткасна-сілавых фізічных практыкаванняў, якія прымяняюцца ў падрыхтоўцы юных дзюдаістаў шырокі і разнастайны. У яго ўваходзяць рознага роду скачкі, кіданні, штурханні, кідкі і хуткія падніманні спартыўных снарадаў ці іншых прадметаў, хуткасныя перасоўванні цыклічнага характару, шэраг дзеянняў ў гульнях і адзінаборствах, якія выконваюцца ў кароткі час з высокай інтэнсіўнасцю і г. д. З гэтага шырокага комплексу фізічных практыкаванняў для строга рэгламентаванага ўздзеяння на хуткасна-сілавую здольнасць выкарыстоўваюць пераважна тыя, якія зручней рэгуляваць па хуткасці і ступені абцяжарвання. Большую частку такіх фізічных практыкаванняў выкарыстоўваюць з нармаванымі, вонкавымі абцяжарваннямі, перыядычна вар'іруючы ступень абцяжарвання, паколькі шматразовае паўтарэнне рухаў са стандартным абцяжарваннем, нават калі яны выконваюцца з максімальна магчымай хуткасцю, паступова (нярэдка ў параўнальна кароткія тэрміны) прыводзіць да стабілізацыі ўзроўню мышачных напружанняў і развіццю хуткасна-сілавых здольнасцей. Каб пазбегнуць такой стабілізацыі, выкарыстоўваюць і вар'іруюць дадатковыя абцяжарванні і ў тых хуткасных дзеяннях, якія ў звычайных умовах выконваюцца без вонкавага абцяжарвання або са стандартным абцяжарваннем. Напрыклад, ужываюць паясы і камізэлькі з дазаванымі разнавагамі або абцяжарваны абутак пры выкананні скачкоў і бегавых паскарэнняў [3].

Мэта даследавання складалася ў выяўленні ўплыву скачковых практыкаванняў на ўзровень хуткасна-сілавой падрыхтоўкі дзюдаістаў.

Метады і арганізацыя даследавання. Сукупнасць метадаў, якія выкарыстоўваліся для вырашэння пастаўленых задач, ўключала: тэарэтычны аналіз і абагульненне даных навукова-метадычнай літаратуры; тэсціраванне ўзроўню хуткасна-сілавой падрыхтоўкі дзюдаістаў.

Вынікі даследавання і іх абмеркаванне. У даследаванні, праведзеным на базе "Гомельскага абласнога цэнтра адзінаборстваў", прымала ўдзел 8 дзюдаістаў, падзеленых на дзве групы. Сярэдні ўзрост удзельнікаў – 19 гадоў, разрад не ніжэй I. Усе ўдзельнікі эксперыменту з'яўляюцца студэнтамі Гомельскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Ф. Скарыны. На працягу месяца ў групе № 1 (эксперыментальная) у трэніровачным працэсе выкарыстоўваліся практыкаван-

ні, якія развіваюць хуткасна-сілавую здольнасці. У групе № 2 (кантрольная) – трэніроўкі праводзіліся ў штатным рэжыме.

У пачатку эксперыменту было праведзена тэсціраванне.

Зафіксаваны зыходныя вынікі скачка ў даўжыню з месца, вертыкальны скачок ўверх. і кідка мяча седзячы з-за галавы.

Скачок ў даўжыню. Скачок ў даўжыню з месца штуршком дзвюма нагамі выконваецца ў сектары для гарызантальных скачкоў ў спартзале. Спартсмен прымае зыходнае становішча: ногі на шырыні плячэй, ступні раўналежна, наскі ног перад лініяй адштурхоўвання. Адначасовым штуршком дзвюх ног выконваецца скачок наперад. Мах рукамі дазволены. Трэнер сочыць за выкананнем правіл тэхнікі. Вымярэнні праводзяцца ад лініі адштурхоўвання да месца прыземлення. Улічваюцца сляды, пакінутыя не толькі нагамі, але і любой іншай часткай цела ўдзельніка. Дзюдаісту прадастаўляюцца тры спробы. У залік ідзе найлепшы вынік. Памылкі: заступ за лінію адштурхоўвання або дотык яе; выкананне адштурхоўвання з папярэдняга падскоку; адштурхоўванне нагамі разнаіменна.

Вертыкальны скачок ўверх. Удзельнік выконвае скачок ў вышыню з месца. Вышыня фіксуецца з дапамогай адмысловай прылады ці вымяральной стужкі, якая нацягваецца падчас скачку. Спартсмен выконвае тры спробы, ў залік ідзе найлепшая.

Кідок мяча седзячы з-за галавы. Тэст выконваецца ў спартыўнай зале, вага мяча 3 кг. Удзельнік садзіцца на падлогу за лініяй, з прамой спіной і прамымі нагамі, выцягнутымі перад сабой. Ногі могуць быць злёгку расстаўлены для лепшай ўстойлівасці. Атлет павінен падцягнуць мяч да галавы, затым, выкарыстоўваючы сілу рук і тулава, кінучь мяч як мага далей, выпростваючы рукі і перамяшчаючы тулава наперад. Прадастаўляюцца тры спробы, фіксуецца найлепшая. Дыстанцыя кідка вымяраецца ад лініі, дзе дзюдаіст сядзеў, да кропкі, дзе мяч прыземліўся.

Вынікі спартсменаў эксперыментальнай і кантрольнай груп адлюстраваны ў табліцах 1 і 2.

Табліца 1 – Вынікі эксперыментальнай групы ў пачатку эксперыменту

Спартсмен	Скачок ў даўжыню, (м, см)	Вертыкальны скачок ўверх, (см)	Кідок мяча седзячы з-за галавы, (м, см)
М.П.	1,85	0,41	7,31
Г.О.	1,91	0,45	7,45
К.Р.	1,79	0,43	7,38
Л.А.	1,97	0,51	8,01
Сярэдні вынік	1,88	0,45	7,54

Зафіксаваныя вынікі тэсціравання ў скачках ў даўжыню, вертыкальным скачку ўверх і кідку мяча седзячы з-за галавы дазволілі аб'ектыўна ацаніць зыходны ўзровень хуткасна-сілавой падрыхтоўкі спартсменаў эксперыментальнай групы. Сярэдняе значэнне скачка ў даўжыню склала 1,88 м; скачку ўверх – 0,45 м; кідка мяча – 7,54 м.

Табліца 2 – Вынікі кантрольнай групы ў пачатку эксперыменту

Спартсмен	Скачок ў даўжыню, (м, см)	Вертыкальны скачок ўверх, (см)	Кідок мяча седзячы з-за галавы, (м, см)
О.А.	1,78	0,44	7,62
Р.Р.	1,92	0,42	7,47
А.Н.	1,86	0,56	7,12
В.В.	1,83	0,50	7,84
Сярэдні вынік	1,85	0,48	7,51

У кантрольнай групе зыходны сярэдні вынік ў скачку ў даўжыню склаў 1, 85 м; вертыкальным скачку ўверх – 0,48 м; кідку мяча з-за галавы – 7,51 м. Такім чынам, паказчыкі дзюдаістаў у эксперыментальнай і кантрольнай групах, сведчаць аб супастаўным узроўні іх фізічнай падрыхтоўкі.

У ходзе эксперыменту прыярытэт быў аддадзены развіццю хуткасна-сілавых якасцей спартсменаў, былі ўведзены дадатковыя практыкаванні. Пры хуткасна-сілавым напрамку ў падрыхтоўцы вырашалася задача павелічэння сілы скарачэння мышц і хуткасці руху. У прыватнасці, быў аддадзены прыярытэт скачковай нагрузцы, а практыкаванні з абцяжарваннямі і на трэнажорах былі зменшаны ў аб'ёме (прыкладна 65/35 %). Што датычыцца бегавой праграмы (хуткаснай) і тэхнічнай падрыхтоўкі, то яны нічым не адрознівалася ад звычайнай да эксперыменту трэніровачнай праграмай. Выбар практыкаванняў скачковага характару тлумачыцца тым, што для здзяйснення кідкоў неабходна мець добра развітыя мышцы галенастопа, ступні і сцёгны. Іх развіццю неабходна надаваць асаблівае значэнне, але таксама не варта забываць і пра мышцы спіны і прэса, так як дадзеныя мышцы з'яўляюцца стабілізатарамі. Дадатковымі практыкаваннямі ў эксперыментальнай групе сталі наступныя віды скачковай праграмы [2, с. 89]:

- скачкі ўверх на ўзвышэнне;
- скачкі на двух нагах ўверх з падцягваннем каленяў да грудзей;
- скачкі на адной і на дзвюх нагах праз скакалку;
- падскокі на адной назе з уздыманнем сагнутай ў калене нагі да грудзей;
- скачок ў даўжыню з месца (з ўстаноўкай на максімальны вынік);
- трайны скачок з месца (з ўстаноўкай на максімальны вынік);
- наскокванне на ўзвышэнне з адштурхваннем дзвюма і адной нагой;
- саскокванне з ўзвышэння на дзве нагі з наступным скачком праз перашкоду;
- шматразовыя скачкі праз лёгкаатлетычныя бар'еры;
- скачкі праз лаўку бокам, наперад-назад, з паваротамі на 90° і 180°.

Спартсмены выконвалі прыведзеныя вышэй практыкаванні 3 разы на тыдзень на працягу месяца.

Дзякуючы праведзенаму эксперыменту мы змаглі пераканацца ў правільнасці сваіх здагадак аб паляпшэнні хуткасна-сілавых паказчыкаў пры выкарыстанні дадатковай нагрузкі. У канцы даследавання было праведзена тэсціраванне ўзроўню развіцця хуткасна-сілавых здольнасцей дзюдаістаў, якое параўноўвалася з зыходнымі дадзенымі. Канчатковыя вынікі эксперыменту прадстаўлены ў табліцах 3 і 4.

Табліца 3 – Вынікі эксперыментальнай групы ў канцы эксперыменту

Спартсмен	Скачок ў даўжыню, (м, см)	Вертыкальны скачок ўверх, (см)	Кідок мяча седзячы з-за галавы, (м, см)
М.П.	1,89	0,44	7,35
Г.О.	1,95	0,51	7,52
К.Р.	1,85	0,52	7,43
Л.А.	2,01	0,54	8,05
Сярэдні вынік	1,93	0,50	7,59

Так, сярэдні вынік ў скачку ў даўжыню склаў 1,89 м, што на 5 см больш за першапачатковы вынік. Таксама, на 5 см павялічыліся сярэднія вынікі ў скачку ўверх і кідку мяча седзячы з-за галавы. Параўнаўшы паказчыкі да і пасля эксперыменту, можам зрабіць выснову аб станоўчым ўплыве скачковых практыкаванняў на хуткасна-сілавую паказчыкі дзюдаістаў.

Табліца 4 – Вынікі кантрольнай групы ў канцы эксперыменту

Спартсмен	Скачок ў даўжыню, (м, см)	Вертыкальны скачок ўверх, (см)	Кідок мяча седзячы з-за галавы, (м, см)
О.А.	1,79	0,43	7,60
Р.Р.	1,92	0,45	7,50
А.Н.	1,84	0,53	7,14
В.В.	1,87	0,50	7,78
Сярэдні вынік	1,86	0,48	7,51

У спартсменаў, якія трэніраваліся ў штатным рэжыме сярэдні паказчык ў скачку ў даўжыню, быў роўны 1,86 м, што на 1 см больш чым першапачатковы вынік. Паказчыкі ў вертыкальным скачку ўверх і кідку мяча седзячы з-за галавы засталіся нязменнымі.

Высновы. Такім чынам, можам зрабіць выснову аб станоўчым ўплыве скачковых практыкаванняў на хуткасна-сілавую падрыхтоўку дзюдаістаў. Прааналізаваўшы вынікі да і пасля эксперыменту, варта адзначыць аб заканамерным прыросце вынікаў ў скачку ў даўжыню з месца, вертыкальным скачку ўверх і кідку мяча седзячы з-за галавы на 5 см ў групе № 1, якая выкарыстоўвала скачковыя практыкаванні 3 разы на тыдзень на працягу месяца. У групе № 2 канчатковыя вынікі засталіся роўнымі зыходным.

БІБЛІАГРАФІЧНЫЯ СПАСЫЛКІ

1. Бегідаў, В. С. Эфектыўнасць пабудовы трэніровачных і спаборніцкіх нагрузак у падрыхтоўцы дзюдаістаў 15–17 гадовага ўзросту: тэкст лекцый / В. С. Бегідаў. – М. : Фізкультура і спорт, 2011. – 121 с.
2. Выдраў, В. М. Фізічная культура студэнтаў ВНУ / В. М. Выдраў. – М. : Фінансы і статыстыка, 2003. – 152 с.
3. Яганаў, А. В. Структура паказчыкаў спартыўнага майстэрства дзюдаістаў / А. В. Яганаў // Спартыўная барацьба: Штогоднік. – М., 2017. – С. 12–15.
4. Ігуменаў, В. М. Спартыўная барацьба: вучэб. для студэнтаў і навучэнцаў фак.(аддз-най) фіз. восп. пед. вучэб. устаноў / У. М. Ігуменаў, Б. А. Падліваеў. – М. : Асвета. 1993. – 240 с.
5. Шулік, Ю. А. Шматгадовая тэхніка-тактычная падрыхтоўка змагароў: падручнік / Ю. А. Шулік. – Краснадар: Краснадарскі ГІФК, 1989. – 216 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

С. А. Сорванова, Н. В. Афанасенкова

*Северный Арктический государственный университет
имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск, Российская Федерация
sorvanova.sonia@mail.ru*

В статье рассматривается такое качество, как силовая выносливость. Рассматриваются примеры слабой и хорошо развитой силовой выносливости. Обсуждается, для чего же нужна силовая выносливость, и как ее развивать. Рассмотрен основной метод развития силовой выносливости, круговая тренировка и ее преимущества. Аргументировано показано, что развитие силовой выносливости очень важно в деятельности спортсмена, и не только, с помощью силовой выносливости улучшается тренировочный процесс. Также в статье рассказывается, как креатинфосфат и другие компоненты влияют на силовую выносливость.

The article discusses such a quality as strength endurance. Examples of weak and well-developed strength endurance are considered. It is discussed what strength endurance is needed for, and how to develop it. It is argumentatively shown that the development of strength endurance is very important in the activity of an athlete and not only, with the help of strength endurance, the training process improves. The article also describes how creatine phosphate and other components affect strength endurance.

Ключевые слова: силовая выносливость; креатинфосфат; сила; развитие.

Keywords: strength endurance; creatine phosphate; strength; development.

Введение. Развитие силовой выносливости является важной темой в области физической культуры и спорта. Силовая выносливость позволяет спортсменам выполнять физическую работу на протяжении длительного времени без значительного утомления. Это особенно важно для многих видов спорта, таких как бодибилдинг, легкая атлетика и командные виды спорта. Развитие силовой выносливости также играет важную роль в реабилитации после травм. Укрепление мышц и улучшение выносливости помогают быстрее восстановиться после заболеваний и травм.

Актуальность темы также связана с ростом интереса к здоровому образу жизни и фитнесу. Все больше людей стремятся заниматься спортом и поддерживать свою физическую форму, что делает обучение методам развития силовой выносливости востребованным. Тема «Развитие силовой выносливости» остается актуальной как для профессиональных спортсменов, так и для любителей, стремящихся к улучшению своей физической подготовки и здоровья.

Цель статьи – предоставить читателям полезную информацию о силовой выносливости и стремлении к ее развитию для достижения как спортивных, так и оздоровительных результатов. Рассказать, что из себя представляет силовая выносливость и ее значение в физической подготовке. Описать эффективные методы и техники для развития силовой выносливости.

Методы: анализ литературы.

Исследование существующих публикаций, статей и научных трудов о силовой выносливости.

Основанная часть. Начнем с того, что же такое силовая выносливость? Силовая выносливость – это способность мышц противостоять утомлению при выполнении силовой работы [1].

Например, спортсмен за один подход смог подтянуться на перекладине 20 раз, далее он отдохнул 3 минуты и подтянулся уже 17 раз, затем отдохнул 3 мин, в последний подход смог выполнить то же самое упражнение всего лишь 15 раз. Несмотря на то, что спортсмен отдыхал перед каждым подходом, силы его уменьшались, именно это является примером слабой силовой выносливости. Рассмотрим пример развитой силовой выносливости: спортсмен за первый подход выполнил 20 подтягиваний, после отдых 3 минуты, вновь 20 подтягиваний, далее отдых 3 минуты, в последний подход смог выполнить 18 подтягиваний. Силовая выносливость позволяет выполнять физические упражнения многократно или в течение длительного времени.

Для чего нужна силовая выносливость? В первую очередь, чем выше силовая выносливость, тем выше коэффициент полезного действия ваших тренировок. Хорошая силовая выносливость напрямую увеличивает эффективность ваших тренировок. Силовая выносливость нужна не только для поддержки физической активности и спортивных достижений, но и для улучшения здоровья. Она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышая эффективность работы сердца и легких [2]. Увеличивает метаболизм и способствует контролю веса.

Даже у опытных спортсменах силовая выносливость оставляет желать лучшего. От чего же тогда зависит силовая выносливость? Самый важный фактор – силовая выносливость зависит от количества креатинфосфата в мышцах и от того, как он быстро восстанавливается [2]. Чем больше количества креатинфосфата, тем мышца больше сможет сокращаться. У разных групп мышц может быть разная силовая выносливость, так как каждая мышца по отдельности накапливает креатинфосфат.

Также силовая выносливость зависит от техники выполнения упражнений, чем она более рациональна, менее энергозатратна, тем выносливость выше. Физические характеристики (чем больше мышечной массы, тем выше потенциальная силовая выносливость), тренировочные программы, питание (употребление достаточных количеств белков, жиров и углеводов), генетические факторы (наследственность, пол и возраст) и многое другое влияет на уровень развития силовой выносливости [2].

Важно развивать силовую выносливость, но как же это сделать? Для увеличения креатинфосфата в мышцах, надо выполнять многоповторные подходы на максимум (10–20 повторений). Делать повторений больше, чем делаете обычно, тем самым, давая стресс для мышц и заставляя организм, запасать больше креатинфосфата. Второй метод развития силовой выносливости – делать большое количество повторений за минимальное время. Например, вам необходимо отжаться 50 раз за минимальный промежуток времени и повторить

данное упражнение несколько раз. Третий метод – делать суперсеты на одинаковую группу мышц, то есть друг за другом делать несколько различных упражнений на одну и ту же мышцу.

Основной метод развития силовой выносливости – метод повторных усилий и метод «до отказа». Метод повторных усилий – это многократное выполнение одного и того же упражнения с одинаковым уровнем нагрузки с небольшим интервалом отдыха между подходами (от 30 секунд до 3 минут). Тренировки должны проходить на уровне 70–85 % от вашего максимума. Это позволяет развить силу и выносливость одновременно. Примеры упражнений: приседания со штангой, жим штанги лежа или комплексные упражнения, такие как бёрпи, выпады и другое. Рекомендуется начинать с более тяжелых упражнений, затем переходить к менее интенсивным. Если вы почувствовали, что не можете завершить подход, лучше сделать перерыв или уменьшить нагрузку.

Более подробно рассмотрим такой метод развития силовой выносливости, как круговая тренировка. Этот метод включает выполнение нескольких упражнений подряд (от 5 до 10 упражнений) с минимальным отдыхом между ними (обычно 15–30 с). После завершения одного круга можно сделать более продолжительный отдых (1–2 мин). Это позволяет держать пульс на высоком уровне, и тренирует как силу, так и выносливость. Круговые тренировки могут включать в себя комбинации силовых и кардионагрузок. Например, это могут быть приседания, отжимания, жимы, планки и многое другое. Количество кругов зависит от уровня физической подготовки. Для начинающих в полнее достаточно 2–3 кругов, в то время как более опытные спортсмены могут выполнить 4–5 и более кругов. Круговая тренировка может быть адаптирована под разные уровни интенсивности. Например, для увеличения силы рекомендуется использовать более тяжелые веса с меньшим количеством повторений, но для развития силовой выносливости следует использовать легкие веса с большим количеством повторений [4].

Мы считаем, метод круговой тренировки одним из наиболее эффективных методов развития силовой выносливости, так как круговая тренировка позволяет эффективно проработать все группы мышц за короткий период. Включение различных упражнений делает тренировочный процесс более интересным. Минимальный отдых между упражнениями повышает частоту сердечных сокращений, что способствует улучшению кардиореспираторной выносливости. Круговая тренировка может помочь в жигани калорий и улучшению обмена веществ.

Также для развития силовой выносливости необходимо принимать креатин. Креатин – это карбоновая кислота, содержащая азот, которая встречается в мышечных и нервных клетках [2]. Креатин помогает увеличить запасы фосфокреатина в мышцах, из-за чего происходит улучшение производства аденозинтрифосфата (АТФ) – источника энергии для мышечных сокращений. Это особенно полезно во время коротких, интенсивных упражнений. Креатин способствует более быстрому восстановлению мышц между подходами, что позволяет выполнять больше повторений и подходов за тренировку. Он может помочь сохранить уровень силы даже в условиях усталости, что важно для тренировок на развитие выносливости. Креатин чаще всего используется для повы-

шения эффективности физических нагрузок и увеличения мышечной массы у спортсменов и пожилых людей. Креатин может быть полезным дополнением для спортсменов и для других людей, стремящихся улучшить свою силовую выносливость, однако его следует использовать в сочетании с тренировочным процессом и сбалансированным питанием.

Питание и восстановление немало важно для развития выносливости. Обеспечьте себя достаточным количеством белка для восстановления мышц и углеводов для поддержания энергии во время тренировок. Правильное питание одно из основных компонентов для развития силовой выносливости и поддержания физической формы в целом, так как она напрямую влияет на уровень энергии и восстановления после тренировки. Перед тренировкой (за 1–2 час) рекомендуется употреблять быстрые углеводы для увеличения энергии. Например, банан или порция овсянки. Важно принять пищу в течении 30–60 мин после тренировки. Сочетайте белки и углеводы для ускорения восстановления. Например, протеиновый шейк или куриная грудка с картофелем. Также не забывайте про воду. Обеспечьте достаточное потребление воды. Обезвоживание может значительно снизить работоспособность. Давайте своему организму время на восстановление между тренировками. Не пренебрегайте сном и днями отдыха.

В заключении можно сказать следующее, что развитие силовой выносливости является важной частью физической подготовки. Она улучшит эффективность тренировочного процесса. Развитие силовой выносливости непростое занятие, трудоемкое и занимает много времени, но регулярные тренировки способствуют укреплению мышечной системы и увеличению выносливости. Сбалансированное и разнообразное питание поможет поддерживать высокую производительность и способствовать развитию силовой выносливости. Таким образом, систематические тренировки, направленные на развитие силовой выносливости, обеспечивают не только улучшение физических показателей, но и способствуют формированию стойкости, что необходимо для достижения высоких результатов в спорте и в активной жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андрианов, В. В. Развитие выносливости в системе физической подготовки / В. В. Андрианов // Физкультура и спорт. – 2012. – 50 с.
2. Биологические и педагогические аспекты выносливости // Теория и практика физической культуры : матер, всесоюзн. симп. – 1972. – № 8. – С. 29–33.
3. Заботин, В. Г. Особенности методики подготовки и развития силовых способностей студентов : учеб. пособие / В. Г. Заботин, С. В. Иванов, А. Б. Лаврентьев. – Владим. гос. ун-т. – 2007. – 72 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Методика развития выносливости / Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт. – 2003. – С. 135–150.
5. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсмена / А. А. Николаев, В. Г. Семенов // Спорт. - 2017. – 144 с.

ПРИМЕНЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (БОССТ) В АДАПТАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

К. М. Тарасова, А. С. Чечкина

*Кубанский государственный аграрный университет, И. Т. Трубилин
г. Краснодар, Российская Федерация*

В статье рассматривается применение биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) для адаптации тренировочного процесса студентов, специализирующихся в циклических видах спорта. БОССТ базируется на интеграции современных достижений физиологии, биохимии, биомеханики и психологии, что позволяет учитывать индивидуальные особенности организма, уровень физической подготовленности и биологические ритмы спортсменов. В ходе исследования была оценена эффективность данной системы в повышении функциональной подготовленности, улучшении спортивных результатов и минимизации рисков перетренированности.

The article discusses the application of a biologically based sports training system (BOSST) to adapt the training process of students specializing in cyclical sports. The BOSS is based on the integration of modern achievements in physiology, biochemistry, biomechanics and psychology, which allows taking into account the individual characteristics of the body, the level of physical fitness and biological rhythms of athletes. The study assessed the effectiveness of this system in improving functional fitness, improving athletic performance and minimizing the risks of overtraining.

Ключевые слова: биологически обоснованная система спортивной тренировки; циклические виды спорта; адаптация; функциональная подготовленность; спортивный результат.

Keywords: biologically based sports training system; cyclic sports; adaptation; functional fitness; athletic performance.

Современные условия спортивной подготовки студентов, занимающихся циклическими видами спорта, требуют поиска новых научно обоснованных подходов, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса, сохранение здоровья и оптимизацию восстановления организма. Циклические виды спорта, такие как бег, плавание, велоспорт и лыжные гонки, предъявляют высокие требования к функциональным возможностям сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем. Эти виды спорта характеризуются продолжительными физическими нагрузками, что создает необходимость учета индивидуальных особенностей организма и строгого контроля адаптационных процессов. Одним из наиболее перспективных направлений в этой области является внедрение биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ), которая базируется на достижениях современной физиологии, биохимии, биомеханики и психологии.

БОССТ предлагает интегративный подход к организации тренировочного процесса, ориентированный на постепенное и контролируемое повышение нагрузок, мониторинг ключевых физиологических параметров, учет биологических ритмов и адаптивных возможностей организма. Особое значение эта система приобретает в работе со студентами, совмещающими учебную деятельность с тренировками, что требует рационального распределения нагрузки для предотвращения физического и эмоционального перенапряжения.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения качества тренировочного процесса в условиях образовательных учреждений, где студенты-спортсмены нередко сталкиваются с ограничениями времени, высокой учебной нагрузкой и недостаточным уровнем профессионального сопровождения тренировок. Внедрение БОССТ в подготовку студентов циклических видов спорта открывает новые возможности для улучшения спортивных результатов, минимизации рисков травматизма и выгорания, а также для формирования устойчивой физической формы и мотивации к дальнейшему развитию.

Целью исследования является научное обоснование и практическая реализация применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки в адаптации тренировочного процесса студентов циклических видов спорта, а также оценка влияния данной системы на функциональную подготовленность, устойчивость к нагрузкам и уровень спортивных достижений.

Современные условия подготовки студентов, занимающихся циклическими видами спорта, требуют разработки научно обоснованных подходов, которые обеспечивали бы эффективное достижение спортивных результатов, сохранение здоровья и оптимизацию восстановительных процессов. Циклические виды спорта, такие как бег, плавание, велоспорт и лыжные гонки, предъявляют высокие требования к выносливости, координации, экономичности движений и функциональным возможностям сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем [1, с. 25]. В этих условиях биологически обоснованная система спортивной тренировки (БОССТ) становится одним из наиболее перспективных подходов, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса. Методы исследования, использованные в данной работе, включают анализ научной литературы по проблемам спортивной тренировки и физиологии циклических видов спорта. Это позволило обобщить существующие научные подходы и выявить перспективные направления их применения. Также применялись методы наблюдения и тестирования, которые включали контроль за физическими параметрами студентов для оценки эффективности тренировочных программ. Статистическая обработка полученных данных обеспечила возможность объективного анализа результатов и выработки практических рекомендаций.

Биологически обоснованная система спортивной тренировки основывается на следующих принципах.

Прежде всего, это индивидуализация тренировочного процесса, которая предполагает учет физиологических и биологических особенностей каждого спортсмена. Такой подход позволяет адаптировать тренировочные нагрузки к

уровню подготовленности и физиологическим возможностям студента, что способствует формированию устойчивой адаптации организма.

Важным принципом является постепенное увеличение нагрузок, направленное на планомерное улучшение функциональных возможностей организма без риска перетренированности [2, с. 95].

Еще одним важным аспектом является варьирование интенсивности тренировок, которое позволяет учитывать биологические ритмы спортсменов и особенности каждого этапа тренировочного цикла.

Основные компоненты БОССТ включают несколько ключевых элементов.

Биомеханическая диагностика позволяет определить сильные и слабые стороны двигательной активности спортсменов, что дает возможность целенаправленно корректировать технику движений [3, с. 340].

Мониторинг физиологических параметров, таких как частота сердечных сокращений (ЧСС), уровень лактата и максимальное потребление кислорода ($\text{VO}_2 \text{ max}$), помогает оценивать состояние организма и степень его готовности к нагрузкам.

Также важным элементом является психофизиологическое сопровождение, которое направлено на профилактику эмоционального выгорания и поддержание высокой мотивации.

Применение БОССТ позволяет учитывать специфику циклических видов спорта, где ключевыми факторами успешности являются выносливость, экономичность движений и психофизиологическая устойчивость. Эта система способствует оптимальной адаптации организма к нагрузкам, снижает риск перетренированности и эмоционального выгорания, а также способствует достижению максимальных результатов.

Мониторинг физиологических и биомеханических параметров в ходе тренировочного процесса играет ключевую роль в своевременной корректировке тренировочных заданий, что обеспечивает наиболее эффективное использование тренировочного времени. Биологически обоснованная система спортивной тренировки представляет собой перспективный подход в адаптации тренировочного процесса студентов, занимающихся циклическими видами спорта [4].

Применение этой системы позволяет не только повысить эффективность тренировок и улучшить спортивные результаты, но и минимизировать риски травм и перегрузок, а также оптимизировать восстановительные процессы. Внедрение БОССТ в образовательные программы спортивных вузов может стать важным шагом в повышении качества подготовки будущих спортсменов, а также в обеспечении их профессионального и личностного роста.

Выводы

Биологически обоснованная система спортивной тренировки (БОССТ) является эффективным инструментом в адаптации тренировочного процесса студентов, занимающихся циклическими видами спорта, поскольку она учитывает индивидуальные физиологические особенности спортсменов и их адаптационные возможности. Применение принципов индивидуализации, постепенности увеличения нагрузок и варьирования интенсивности тренировок

обеспечивает устойчивое развитие функциональных возможностей организма, минимизирует риск перетренированности и эмоционального выгорания. Интеграция биомеханической диагностики, мониторинга физиологических параметров и психофизиологического сопровождения позволяет оптимизировать тренировочный процесс, повысить эффективность занятий и улучшить спортивные результаты студентов. Использование БОССТ способствует формированию ключевых качеств, необходимых для циклических видов спорта, таких как выносливость, экономичность движений и психофизиологическая устойчивость, что делает ее перспективным направлением в организации тренировочного процесса [5].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алтынцева, А. Г. Внедрение в тренировочный процесс команды СГЛ биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) / А. Г. Алтынцева, А. А. Набатов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти д-ра биол. наук, проф. А. С. Чинкина, Казань, 18 ноября 2022 года. – Казань : Поволжский ГУФКСТ. 2022. – С. 21–25. – EDN QWWHWU.
2. Щербакова, А. С. Динамика физического развития и подготовленности теннисистов 11–12 лет / А. С. Щербакова, С. В. Кочеткова // Материалы ежегодной отчетной науч. конф. аспирантов и соискателей Кубанского гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 94–97.
3. Дрючин, А. Б. Предупреждение травм суставов при занятиях спортом / А. Б. Дрючин, М. А. Захурдаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары : Чувашский ГАУ, 2024. – С. 340–342. – EDN BFRGMA.
4. Дрючин, А. Б. Спортивное ориентирование как вид спорта, развивающий умственные способности студентов / А. Б. Дрючин, Я. В. Шестопалов // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар : Кубанский ГУФКСТ, 2023. – С. 134–136. – EDN OKJZYB.
5. Влияние специфики спортивной специализации студентов на результативность и эффективность выполнения бросков мяча в баскетболе / Е. А. Колесникова [и др.] // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : Материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. Смоленск, 24–26 января 2017 года ; под редакцией А. В. Родина. – Смоленск : Принт-Экспресс, 2017. – С. 117–121. – EDN YTKHPW.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ, В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Р. В. Титаренко

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Ростовской области*

*«РОСТОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА» (ГБПОУ РО «РОУОР»)*

г. Ростов-на-Дону, Российская федерация

e-mail: rimma_titarenko@mail.ru

В статье рассматриваются вопросы спортивной подготовки девушек, занимающихся плаванием: морфологические, физиологические и психологические изменения, связанные с биологическим циклом организма спортсменок. Показано, что учет морфофункциональных и биологических особенностей адаптации к физическим нагрузкам организма девушек, занимающихся плаванием, будет способствовать повышению результативности их тренировочной и соревновательной деятельности в процессе многолетней подготовки.

The article examines the issues of sports training of girls involved in swimming: morphological, physiological and psychological changes associated with the biological cycle of the athletes' body. It is shown that taking into account the morphofunctional and biological features of adaptation to physical loads of the body of girls involved in swimming will contribute to increasing the effectiveness of their training and competitive activities in the process of long-term preparation.

Ключевые слова: спортивная подготовка девушек, биологический цикл спортсменок, особенности адаптации спортсменок.

Keywords: sports training of girls, biological cycle of female athletes, adaptation features of female athletes.

Подготовка спортсменок высокой квалификации является процессом, объединяющим большое количество направлений спортивной деятельности.

Индивидуальный подход является ключевым при достижении наивысшего результата девушек, занимающихся плаванием, а именно: необходимо учитывать морфологические, физиологические и психологические изменения, связанные с оварийно-менструальным циклом спортсменок [1, 5].

Мы предполагаем, что учет морфологических, функциональных, а также биологических и психологических особенностей адаптации девушек-пловчих к физическим нагрузкам, будет способствовать повышению результативности их тренировочной и соревновательной деятельности в процессе многолетней подготовки [2].

Организм девушек, занимающихся плаванием, претерпевает адаптационные изменения путем повышения функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата и физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и системы крови и др.), также наблюдается оптимальное взаимодействие между ними [3, 4].

В период с декабря 2023 г. по апрель 2024 г. было проведено изучение функциональных параметров спортсменок отделения плавания РОУОР в различных фазах овариально-менструального цикла.

В исследовании принимали участие 10 спортсменок отделения плавания РОУОР, возраст участниц исследования от 13 до 19 лет.

С января 2022 г. в РОУОР используется приложение «Мой спортсмен», в котором есть следующие разделы: самоанализ, самочувствие, самоконтроль, которые заполняются спортсменами ежедневно, тренер также анализирует результаты спортсменов, их функциональные показатели, с учетом которых и строится, а также корректируется тренировочный процесс.

В приложении «Мой спортсмен» отсутствует раздел, учитывающий особенности функционирования женского организма, а именно дневник биологического цикла. Тренировочный процесс спортсменок целесообразно строить с учетом фаз биологического цикла, следовательно, в приложение «Мой спортсмен» необходимо включить раздел для спортсменок «биологический цикл».

В ходе исследования были определены следующие показатели спортсменок: рост, вес и функциональные показатели спортсменок (жизненная емкость легких (ЖЕЛ), пробы Штанге и Генче) и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние показатели роста, веса и функциональные показатели спортсменок, участвующих в исследовании

Показатели	Возраст и спортивная квалификация			
	13 лет (II разряд) (n = 1)	14-15 лет (I разряд) (n = 3)	15-19 лет (КМС) (n = 5)	18 лет (МС) (n = 1)
Показатели функциональной мощности				
Рост, см	155	160	168	173
Вес, кг	45	56	60	63
ЖЕЛ, л	4	4,7	5,4	5,8
Показатели функциональной устойчивости и функциональной экономизации				
Проба Штанге, с	58	70	80	100
Проба Генче, с	45	55	60	70

В ходе анализа полученных данных было выявлено, что в процессе роста и развития, а также при переходе спортсменок на следующий этап подготовки наблюдается повышение показателей функциональной мощности пловчих, а самым динамичным является показатель ЖЕЛ.

Возрастное развитие спортсменок и рост спортивного мастерства, как правило, происходит параллельно. Важно отметить, что данные изменения сопровождаются прогрессивным увеличением антропометрических показателей, а также увеличением показателей системы кровообращения и дыхания.

Из представленных данных в таблице 2 видно, что показатели функциональной мощности, мобилизации (вес, ЖЕЛ, максимальная вентиляция легких) и показатели функциональной устойчивости и функциональной экономизации изменяются в зависимости от фаз биологического цикла, что является результатом процесса долговременной адаптации спортсменок, занимающихся плаванием.

Таблица 2 – Показатели функциональной мощности и экономизации спортсменок в разные фазы ОМЦ

Показатели	Менструальная фаза (n=10)	Постменструальная фаза (n=10)	Постовульторная фаза (n=10)
Рост, см	164	164	164
Вес, кг	56	55	54
ЖЕЛ, л	4,97	4,75	4,64
Показатели функциональной устойчивости и функциональной экономизации			
Проба Штанге, с	76,0	88,1	79,2
Проба Генче, с	53,3	50,1	52,6
ЧСС в покое, уд./мин	62,2	64,6	65,4
Показатели функциональной мобилизации			
Максимальная вентиляция легких, л/мин	73,1	96,3	105,0
ЧСС при макс. нагрузке, уд./мин	174,9	170,0	172,6

Разные фазы ОМЦ спортсменок обуславливают изменение функционального состояния их организма, и наиболее чувствительными являются параметры системы кровообращения. В постменструальную фазу происходит снижение показателей, отражающих реактивность сердечно-сосудистой системы.

Была выявлена наибольшая продолжительность проб с задержкой дыхания (пробы Штанге и Генче, с) в постменструальную фазу, а наименьшая – в менструальную фазу.

Выводы

1. Проанализировав информационные источники по проблеме спортивной подготовки девушек, занимающихся плаванием, была выявлена недостаточность разработки данной проблемы. Мы выяснили, что спортивная подготовка девушек-пловчих имеет анатомо-физиологические особенности; адаптация к тренировке у спортсменок сопровождается повышением функциональной подготовленности, а именно, увеличиваются показатели качественных характеристик функциональных возможностей организма.

2. К морфофункциональным и биологическим особенностям адаптации организма девушек, занимающихся плаванием, в процессе многолетней подготовки можно отнести: изменения функционального состояния организма спортсменок, связанные с разными фазами овариально-менструального цикла; наиболее чувствительными являются параметры вентиляционной функции дыхательной системы и функциональной мобилизации системы кровообращения.

3. Разработаны практические рекомендации по подготовке девушек, занимающихся плаванием, в процессе многолетней подготовки.

Практические рекомендации

1. Тренерам рекомендуется использовать показатели функциональных свойств (мощность, мобилизация, устойчивость и экономичность) для оценки функциональной подготовленности спортсменок.

2. Оценивание уровня функциональных возможностей девушек-пловчих рекомендовано проводить в зависимости от этапа подготовки.

3. Подбор методов и средств тренировки рекомендуется производить с учетом функционального состояния в разные фазы биологического цикла спортсменок.

4. Рекомендовано включить в приложение «Мой спортсмен» для спортсменок раздел «биологический цикл». Результаты исследования рекомендуется использовать в учебном процессе РОУОР.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айламазян, Э. К. Регуляция репродуктивного здоровья женщины в спорте / Э. К. Айламазян, Д. А. Наури, Е. И. Сазыкина // Спорт и здоровье : первый междунар. науч. конгр., 9–11 сент. 2003 г., С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – С. 296–298.

2. Бабичев, В. Н. Нейрогормональная регуляция овариального цикла / В. Н. Бабичев // Механизмы функционирования висцеральных систем : Междунар. конф., посвящ. 150-летию академика И. П. Павлова. СПб., 23–25 сентября. – СПб. – 2019. – С. 45.

3. Граевская, Н. Д. Некоторые проблемы женского спорта с позиций медицины (обзор) / Н. Д. Граевская, И. Б. Петров, Н. И. Беляева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 42.

4. Чернобай, Е. Е. Сердечно-дыхательный синхронизм в фолликулиновую и лютеиновую фазы нормального менструального цикла : дис. ... канд. мед. наук / Е. Е. Чернобай. – Краснодар, 2002. – 150 с.

5. Шахлина, Л. Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений / Л. Г. Шахлина // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 51–55.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

В. С. Ткачев, А. В. Самотуга, М. М. Макась

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь

г. Минск, Республики Беларусь

e-mail: citizen@mail.ru

Статья посвящена проблеме физической подготовки пловцов в годичном цикле. В статье приводится актуальность исследования и методы исследования проблемы. Описываются методика и результаты исследования физических качеств пловцов.

Ebglish version

The article is devoted to the problem of physical training of swimmers in the annual cycle. The article provides the relevance of the study, methods of studying the problem. The methodology and results of the study of the physical qualities of swimmers are described.

Ebglish version

Ключевые слова: плавание; пловцы; физические качества; подготовка.

Keywords: swimming; swimmers; physical qualities; training.

Основная цель силовой тренировки – создать необходимую основу для последовательного развития конкретных силовых навыков. Основная цель силовых тренировок – достижение максимального уровня мышечной силы и выносливости. Для решения этих задач необходимо включить в выполнение задания соответствующие значения удельных энергетических показателей [1, 2].

Важно отметить, что при определенных условиях активности способности пловца достигаются при уровне менее 60 % от максимальной мощности. В то же время существует высокая корреляция между силовой подготовленностью и базовым уровнем производительности в соревновательных ситуациях. На специальных курсах силовой подготовки пловцов решаются следующие задачи: увеличение максимальной силы у пловцов; повышение уровня аэробной выносливости, улучшение способностей спортсмена в скорости и силе.

Решение этих проблем должно осуществляться со путем увеличения силы туловища с помощью общих физических упражнений.

Опыт тренировок пловцов высокого уровня показывает, что использование аэробных упражнений, оборудования, силовых тренировок, силовых тренировок и тренировок с собственным весом положительно влияет на повышение силы и выносливости [3–5].

На этом фоне существует необходимость разработки более совершенного метода увеличения уровня плавательных способностей, используемых в зимних тренировках. В связи с этим актуальной является проблема разработки эффективных методик развития двигательных способностей пловцов, применяемых в зимний период подготовки.

Метод и материалы

В данной работе использовались следующие научные методы: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Выбор тестов для исследования двигательных способностей был осуществлён с учетом имеющихся в литературе данных об их надежности, стандартности и информативности.

Тест 1 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» выполнялся из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Испытуемая, сгибала руки, достигая угла 90 градусов в локтевых суставах, затем, разгибая руки, возвращалась в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжала выполнение теста. Засчитывалось количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Тест 2 – «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Тест 3 – для определения общей выносливости использовался пятиминутный бег по стадиону. По окончании зачетного времени замерялось расстояние, преодоленное испытуемыми.

Педагогический формирующий эксперимент включал в себя разработанный план тренировочных занятий, направленный на развитие силовых способностей, аэробной и силовой выносливости, в котором приняло участие 46 испытуемых в возрасте 15–16 лет. До начала эксперимента был определен уровень развития двигательных качеств юношей, после чего были сформированы 2 группы – экспериментальная группа ($n = 22$) и контрольная группа ($n = 24$), участники которых были равны по изучаемым показателям. Для реализации плана исследований на предварительном этапе была разработана программа занятий, направленная на развитие силовых способностей, аэробной и силовой выносливости с использованием свободных отягощений, блочных устройств, кроссового бега, а также с весом собственного тела. Участники экспериментальной группы занимались по разработанной программе. Испытуемые контрольной группы занимались в соответствии с существующей программой. Занятия, продолжительностью до 90 мин проходили 4 раза в неделю в течение двух месяцев.

Результаты и обсуждение

В таблице 1 представлены результаты педагогического тестирования силовой выносливости испытуемых ЭГ и КГ в процессе выполнения экспериментальной и контрольной программы тренировок.

Таблица 1 – Сравнительные данные педагогического тестирования силовой выносливости испытуемых КГ и ЭГ

Группа испытуемых	Показатели силовой выносливости (сгибания и разгибания рук в упоре лежа), раз ($\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$)			
	Исходные показатели		Итоговые показатели	
КГ	22,6 ± 2,1	P > 0,05	23,0 ± 3,1	P < 0,01
ЭГ	22,4 ± 2,5		28,3 ± 2,2	

Из данных, представленных в таблице 1, следует, что выявлены различия между показателями силовой выносливости у испытуемых ЭГ и показателями КГ. Уровень силовой выносливости у спортсменов ЭГ был достоверно ($P < 0,01$) на 21,7 % выше уровня спортсменов КГ. На основании результатов исследования силовых способностей можно сделать вывод, что двухмесячные тренировки по разработанной экспериментальной программе привели к достоверному увеличению силовой выносливости у испытуемых ЭГ. У спортсменов КГ достоверных изменений зафиксировано не было.

В таблице 2 представлены сравнительные данные педагогического тестирования аэробной выносливости испытуемых КГ и ЭГ. Можно отметить, что уровень аэробной выносливости у испытуемых ЭГ был достоверно ($P < 0,05$) выше показателя испытуемых КГ. Испытуемые ЭГ после завершения эксперимента за 5 минут преодолели дистанцию на 8,4 % превышавшую показатель испытуемых КГ.

Таблица 2 – Сравнительные данные педагогического тестирования аэробной выносливости испытуемых КГ и ЭГ

Группа испытуемых	Показатели аэробной выносливости (пятиминутный бег, расстояние, м) ($\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$)			
	Исходные показатели		Итоговые показатели	
КГ	1270,7 ± 95,5	P > 0,05	1310,0 ± 103,5	P < 0,05
ЭГ	1250,5 ± 85,8		1420,1 ± 95,0	

Исходя из полученных в результате исследования аэробной выносливости данных можно сделать вывод, что двухмесячные тренировки по разработанной экспериментальной программе привели к достоверному увеличению этого качества у пловцов 15–16 лет. У спортсменов КГ достоверных изменений зафиксировано не было.

В таблице 3 представлены результаты педагогического тестирования силовой выносливости испытуемых КГ и ЭГ процессе выполнения контрольной и экспериментальной тренировочных программ.

Таблица 3 – Сравнительные данные педагогического тестирования силовой выносливости испытуемых КГ и ЭГ

Группа испытуемых	Показатели силовых способностей (сгибание и разгибание рук в висе на перекладине), раз ($\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$)			
	Исходные показатели		Итоговые показатели	
КГ	16,8 ± 3,1	P > 0,05	17,2 ± 1,6	P < 0,01
ЭГ	16,2 ± 2,2		21,0 ± 2,8	

Данные, приведенные в таблице 3, свидетельствуют о том, что у испытуемых в группе ЭГ было зафиксировано увеличение в результатах тестового упражнения по сравнению с испытуемыми в группе КГ на 23,5 %. Исходя из результатов исследований можно сделать вывод, что двухмесячные тренировки по специальной программе привели к увеличению силовых показателей пловцов.

Выводы

1. Выявлены различия между показателями силовой выносливости у испытуемых ЭГ и показателями КГ. Уровень силовой выносливости у спортсменов ЭГ был достоверно на 21,7 % выше уровня спортсменов КГ.

Динамика показателей силовых способностей в КГ и ЭГ в тесте «сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» характеризовалась тенденцией к улучшению. Так у испытуемых ЭГ в процессе проведения эксперимента было зафиксировано достоверное ($P<0,01$) увеличение количества движений в тестовом упражнении на 31,3 %, у испытуемых КГ, показатели недостоверно увеличились на 2,4 %. У испытуемых ЭГ были зафиксированы на 23,5 % достоверно лучшие результаты по сравнению с испытуемыми КГ.

2. Двухмесячные тренировки по разработанной экспериментальной программе привели к достоверному увеличению силовой выносливости у испытуемых ЭГ. У спортсменов КГ достоверных изменений зафиксировано не было. Динамика аэробной выносливости в процессе эксперимента у испытуемых экспериментальной и контрольной группы характеризовалась тенденцией к улучшению. Так у испытуемых ЭГ показатели аэробной выносливости достоверно ($P<0,05$) улучшились на 13,6 %, а у испытуемых КГ – на 4,8 % (изменения недостоверны, $P>0,05$).

3. Уровень аэробной выносливости у испытуемых ЭГ был достоверно ($P<0,05$) выше показателя испытуемых КГ. Испытуемые ЭГ после завершения эксперимента за 5 минут преодолели дистанцию на 8,4 % превышавшую показатель испытуемых КГ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. – М. : Высш. школа, 1983.
2. Блоцкий, С. М. Исследование физической подготовленности и функциональных систем организма в циклических видах спорта / С. М. Блоцкий, В. А. Горовой // Веснік Мазырського дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2011. – № 1. – С. 35–40.
3. Горбанева, Е. П. Функциональные свойства подготовленности спортсменов различной специализации / Е. П. Горбанева, Е. А. Солопова, И. Н. Солопов // Вопросы функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании. – Волгоград, 2008. – С. 29–41.
4. Курамшин, Ю. Ф. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки : учеб. пособие / Ю. Ф. Курамшин, А. Н. Дитятин. – СПб. : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 43 с.
5. Жмарев, Н. В. Тренировка пловцов / Н. В. Жмарев. – Киев : Здоров'я, 1976. – 124 с.

ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КОМАНДНОГО ДУХА

О. С. Филимонова, Т. В. Кошелева, О. И. Певзнер

*Саратовский государственный технический университет
имени Ю. А. Гагарина, г. Саратов, Российская Федерация
e-mail: ol.fi74@mail.ru, kosheltv@mail.ru*

В данной статье мы рассмотрели роль волейбола как эффективного инструмента физического воспитания, направленного на развитие командного духа, улучшение физического состояния и социализацию студентов ВУЗа. Через анализ особенностей волейбола, как командного вида спорта, мы показали, что регулярные тренировки способствуют формированию таких качеств, как ответственность, взаимопомощь, доверие и лидерство. В условиях динамично изменяющегося мира, где командная работа становится определяющим фактором успешности, волейбол служит эффективной площадкой для развития не только физических навыков, но и социальных взаимодействий.

In this article, we examined the role of volleyball as an effective tool of physical education aimed at developing team spirit, improving physical condition and socialization of university students. In a dynamically changing world where teamwork is becoming a determining factor of success, volleyball serves as an effective platform for the development of not only physical skills, but also social interactions. They also paid attention to the influence of volleyball on the physical development of students involved: increasing endurance, strengthening muscles and improving coordination of movements.

Ключевые слова: физическая подготовка; психологическая подготовка; сплоченность, командный дух; исследование.

Keywords: physical preparation; psychological preparation; cohesion; team spirit; research.

Целью статьи является исследование значимости занятий волейбола в высшей школе. Мы стремимся продемонстрировать, что командная работа, являющаяся неотъемлемым атрибутом игры в волейбол, способствует укреплению командного духа коллектива и является решающим фактором в достижении групповой цели. Волейбол – это не просто спортивная дисциплина, а мощный инструмент для формирования сплоченности коллектива и улучшения физической подготовки [1].

В процессе тренировок обучающиеся не только осваивают технику игры, но и обучаются работать в команде, оказывая взаимную поддержку. Каждая игровая сессия предоставляет участникам возможность проявить лидерские качества и развить навыки принятия решений в условиях стресса. В процессе игры каждый игрок должен осознавать и эффективно исполнять свою роль. Однако простое выполнение индивидуальных обязанностей не является достаточным условием для достижения победы [4]. Результативность игры зачастую зависит от создания успешных взаимоотношений между игроками.

Взаимное уважение, доверие и открытость – ключевые элементы, которые помогают создать сильную и сплоченную команду. Благодаря слаженной работе во время игр и на тренировках у волейболистов развиваются такие черты характера, как чувство собственного достоинства, критическое мышление, точность суждений, уважение к просьбам, мнениям и пожеланиям группы [2]. Все это создает предпосылки для формирования командного духа. Командный дух можно описать как общие ценности, убеждения, знания, навыки, которые связывают игровой коллектив между собой и направлены на то, чтобы побудить их к совместной работе для достижения общих целей. В динамичной игре, где каждая ошибка критична, важна слаженность действий: совместное планирование, распределение ролей и взаимовыручка. Это развивает коммуникативные навыки, укрепляет доверие и сплачивает команду. Каждый игрок выполняет свою функцию, но успех зависит от вклада каждого, чувство коллективной ответственности, при котором каждый игрок осознает, что его действия влияют на общий результат команды. Такая поддержка поднимает боевой дух и мотивацию, что полезно не только в спорте, но и в жизни. Спортсмены учатся эмпатии, понимая эмоции товарищей, что способствует укреплению межличностных связей.

В контексте университетской среды волейбол функционирует не только как средство физической активности, но и как важный фактор личностного и социального роста. Этот вид спорта создает уникальную атмосферу для формирования сплоченной команды, в которой каждый участник чувствует свою значимость и принадлежность. Освоение и применение принципов командной работы в процессе игры в волейбол обогащает студентов опытом, который они могут использовать как в спортивной практике, так и в повседневной жизни.

Это свойство командной работы вырабатывается со временем; его нужно формировать и обязательно поддерживать. Это требует множества усилий. Каждый член команды играет определенную роль в формировании и поддержании командного духа [3].

К качествам, формируемым в результате командных игр, относятся:

1) Коммуникативность. При командной работе игроки должны работать как единое целое, что позволит членам команды легче обмениваться информацией и идеями. Это способствует эффективному решению общих задач.

2) Повышенная мотивация. Осознанность каждым участником своей принадлежности к команде побуждает игроков работать усерднее и стремиться к общим целям. Мотивация повышается, когда каждый член группы чувствует, что его вклад ценен.

3) Создание позитивной атмосферы. Хороший командный дух способствует созданию дружелюбной и поддерживающей рабочей среды. Это помогает снизить уровень стресса и повысить удовлетворенность работой.

4) Увеличение продуктивности. Слаженная команда работает быстрее и эффективнее, что приводит к лучшим результатам. Продуктивность возрастает, когда все члены команды работают в гармонии и поддерживают друг друга.

5) Развитие креативности и инноваций. Когда люди чувствуют себя частью единого целого, они более склонны делиться своими идеями и предлагать новые решения [4].

Для подтверждения теории о важности командного духа в таком виде спорта, как волейбол нами было проведено исследование. Цель исследования: выявление наличия и влияния командного духа на достижение цели.

В исследовании приняли участие мужские команды – призеры соревнований Спартакиады СГТУ имени Ю. А. Гагарина по волейболу в составе 12 человек в каждой команде. Команды формировались из числа студентов, не являющихся профессиональными спортсменами, имеющих короткий период подготовки в часы учебных занятий по физической культуре. В исследовании они обозначены номерами: команда № 1, команда № 2, команда № 3. Для реализации цели исследования были использованы методы опроса и наблюдения. Первый метод исследования представляет собой сбор информации путем установления контактов с членами исследуемых команд с помощью опроса. Были составлены 10 вопросов, определяющих сплоченность коллектива во время игры.

Анкета и критерии ее оценки:

1. «Присутствует ли командный дух в вашей команде?». Каждый положительный ответ оценивается в 1 балл.

2. «Какой, по Вашему мнению, уровень командного духа был в вашей команде на момент соревнований?». Оценить нужно было по 5-балльной системе, 5 – самое высокое значение, 1 – минимальное значение.

3. «Проводите ли вы работу над ошибками после матчей?». Положительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательный ответ – 0 баллов.

4. «Проводите ли вы время вместе с командой вне тренировок?». Положительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательный ответ – 0 баллов.

5. «Какую роль, по Вашему мнению, занимает психологическая подготовка в волейболе?». Ответ: «Да, важен» оценивался в 3 балла, ответ: «Занимает второстепенное значение» оценивался в 2 балла, ответ: «Имеет малосущественное значение» в 1 балл.

6. «Можете ли вы делиться своими мыслями и чувствами с товарищами по команде?». Ответ: «Да» оценивался в 1 балл, ответ: «Нет» оценивался в 0 баллов.

7. «Важен ли командный дух в волейболе?»

8. «Какие способы мотивации чаще всего используют в вашей команде в сложные моменты матчей?». Каждый вариант ответа одного спортсмена оценивается в 1 балл. Собранные ответы заносятся в таблицу результатов по следующему критерию: наибольший результат – 3 балла, средний результат – 2 балла, наименьший результат – 1 балл.

9. «Как вы поднимаете командный дух в коллективе?». За каждый вариант ответа – 1 балл. Результаты ответов заносятся в таблицу так же, как и в вопросе № 8.

10. «Ваша удовлетворенность игрой. Оцените по 5-балльной системе. Охарактеризуйте свое неудовлетворение игрой, если такое присутствовало». Оценивается по 5-балльной системе, где «5» – это высшая оценка, а «0» – низшая оценка.

Результаты опроса:

На 1 вопрос все ответили одинаково – да, присутствует.

Отвечая на 2-й вопрос, большая часть опрошенных спортсменов отметила, что присутствовала не только хорошая физическая и тактическая подготовка, но и сплоченность. По их мнению, каждый из игроков прислушивался к сокоманднику, не пытался показать свою индивидуальность и в случае пропуска мяча продолжал поддерживать команду. Капитан способствовал развитию «боевого» настроя, мотивировал команду и поднимал настроение, чтобы сохранять концентрацию на протяжении всей игры. У остальных команд была замечена менее слаженная работа.

На 3-й вопрос две команды ответили положительно – они собираются вместе, чтобы обсудить ключевые моменты матча, выделяют конкретные ошибки и обсуждают их исправление. Третья команда ответила отрицательно.

Первая и третья команды ответили отрицательно на 4-й вопрос. Вторая же команда часто проводит время вместе вне тренировок.

Все исследуемые участники соревнований были согласны с тем, что психологическая подготовка является неотъемлемым атрибутом подготовки команды к соревнованиям.

На 6-й вопрос только вторая команда ответила положительно.

В ответе на 7-й вопрос все ответили единогласно – да, важен.

Отвечая на 8-й вопрос, команды поделились своими способами поднятия мотивации в сложные моменты матчей: первая команда во время игры использует визуальные, тактильные и словесные способы поддержки. Вторая команда больше пользуется словесными способами, но не исключает тактильные способы. Третья команда в меньшей степени, в сравнении с другими командами, пользуется всеми тремя способами поддержки.

На 9-й вопрос вторая команда часто проводит время вместе, организуют совместные тренировки, поддерживают позитивную атмосферу, имеют обратную связь. Первая команда не столько активно коммуницирует между собой, сколько идет к общей цели. Игроки третьей команды мало взаимодействуют между собой.

Ответы на 10-й вопрос. Наивысшую оценку получила команда № 2, она и стала победителем соревнований; в команде, занявшей второе место, мнения разделились, часть была довольна сыгранными матчами, а часть указывала на конфликтность во время игры между отдельными игроками и наличие напряженной атмосферы вызванной конфликтом, что в результате и повлияло на их впечатление от игры; команда № 3 была больше неудовлетворенна своей игрой, чем довольна, отмечая раскоординированность и отсутствие необходимой сплоченности команды.

На основе ответов составлена балльная таблица.

Исходя из результатов таблицы видно, что наиболее высокие показатели у команды № 2, она заняла на соревнованиях 1-е место, что подтверждает версию о том, что эта команда была наиболее сплоченной во время соревнований. Именно чувство командного духа сыграло значимую роль в достижении спортивного результата этой команды.

Таблица – Набранные баллы команд

Вопросы	1-я команда	2-я команда	3-я команда
1.	12	12	12
2.	40	58	34
3.	12	12	0
4.	0	10	0
5.	34	34	34
6.	6	10	4
7.	12	12	12
8.	3	2	1
9.	2	3	1
10	30	50	20
Итого	149	203	127

Команда № 1 по итогам соревнований заняла 2-е место, результаты таблицы показывают второе, по количеству набранных баллов, значение, что говорит о менее слаженной работе команды в процессе финальной игры. Команда, занявшая 3-е место, обозначена в таблице под № 3, у нее наименьшее количество баллов, это означает самый низкий уровень единства среди анкетированных команд.

Во второй части исследования было использовано преднамеренное и направленное восприятие участников соревнований с целью получения информации о совместной, слаженной работе команд в процессе игр. В период соревнований было отмечено, что капитан команды № 1 в процессе игры был эмоционально неустойчив, не поддерживал своих союзников и не способствовал поднятию командного духа. Такое поведение внесло дезорганизованность между игроками команды, что впоследствии привело к поражению в игре.

Многие из волейболистов команды № 3 стремились взять на себя роль ведущего игрока, не прислушиваясь к сокомандникам, забывая о сплоченности. Играя каждый сам за себя, отклонялись от изначальной тактики, что в ходе игры привело к разладу в команде и проигрышу в борьбе за выход в финал.

В процессе игр, во время наблюдения за поведением игроков, руководителей команды и болельщиков были выделены способы поддержки командного духа. Условно их разделили на 2 категории:

- внутрикомандные;
- внешние.

Внутрикомандные подразумевают способы выражения поддержки между игроками команды в процессе игр на площадке, такие как: совместное выкрикивание, одновременное «хлопанье» по ладоням членов команды, единоличные извинения за допущенную ошибку.

Под внешними способами имеется в виду влияние болельщиков, тренерско-педагогического состава. Выражаемые в голосовом, мимическом, тактильном воздействии эти стимулы могут иметь как позитивный, так и негативный характер.

К концу исследования был сделан вывод, что командный дух или сплоченность коллектива играет важную роль в успехе команды. Игроки должны уметь нести ответственность не только за себя, но и за всю команду. Поддержка внутри команды настолько же важна, как и физическая, технико-тактическая подготовка.

Анализ уровня групповой работы позволяет оценить влияние фактора коллективной работы на конечный результат. Наблюдения показывают, что высокий уровень сплоченности, сформированный в процессе подготовки, положительно коррелирует с успехами команды, обеспечивая ей стабильность и сосредоточенность в критических моментах игры. Напротив, низкий уровень командного духа может привести к конфликтам, снижению мотивации и, как следствие, к ухудшению результатов.

Результаты данного исследования подчеркивают значимость командного духа в волейболе как ключевого аспекта, способствующего эффективной командной работе, формированию положительного эмоционального фона и достижению высоких результатов. Данные выводы подтверждают необходимость развития командного духа на всех этапах подготовки.

В ходе исследования нам удалось выяснить, что волейбол представляет собой многофакторный вид спорта, успешно интегрирующий различные аспекты, способствующие эффективной игре и достижению намеченных целей. Занятия этим видом спорта способствуют улучшению физического состояния и повышению общего уровня здоровья. Благодаря опросу мы выяснили, что командный дух и единство играют ключевую роль в волейболе. Эти качества являются важнейшими компонентами, способствующими успеху в данном виде спорта. Развитие командного духа представляет собой длительный процесс, требующий значительных временных затрат и усилий, однако он необходим для достижения общих целей команды.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бухарева, Д. А. Волейбол и его влияние на здоровье и развитие человека / Д. А. Бухарева, Е. И. Коробейникова // Наука-2020. – 2022. – № 5. – С. 5–9.
2. Гордеева, Е. Н. Определение психологического характера женской волейбольной команды / Е. Н. Гордеева, И. В. Гордеев // Физическая культура, патриотическое воспитание и спорт : сб. науч. тр. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. [Электронный ресурс]. – Саратов : СГТУ, 2024. – 952 с. – С. 393–397.
3. Мелентьев, С. А. Влияние дисциплины на эффективность игровой деятельности в баскетболе / С. А. Мелентьев, Р. Р. Айнетдинов // Дайджест социальных исследований. – 2024. – № 2 (14). – С. 28–35.
4. Низовцева, Ю. Я. Спортивные соревнования как метод формирования командного духа у школьников старших классов / Ю. Я. Низовцева, И. А. Ерошенко, И. С. Тамаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10. – С. 241–244.
5. Совет: как поднять мотивацию во временных командах, выполняющих краткосрочные цели, такие как команды институтов, собираемых временно, только на период соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cleverics.ru/digital/2013/08/volleyball-motivation>.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

С. Д. Филиппова

Руководитель: Л. А. Стрельникова

*ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет» Министе-
рства здравоохранения Российской Федерации, колледж*

г. Омск, Российская Федерация

e-mail: filippovasofa750@gmail.com

В данной статье рассматриваются вопросы физической подготовки человека. Автор рассматривает цели и задачи правильной тренировки. А также Задача тренера перед спортсменом.

The article deals with the issues of physical fitness of a person. The author considers the goals and objectives of proper training. As well as the task of the coach before the athlete.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровье; мотивация; правильная подготовка; физическая культура; физическое развитие человека.

Keywords: Health; healthy lifestyle; motivation; physical development of a person; physical culture; proper training.

Актуальность: Спортивная тренировка является одной из главных составляющих частей подготовки спортсменов. Занятия физическими упражнениями используются для улучшения спортивных качеств у человека, усовершенствования имеющихся навыков, достижения более высоких результатов в спортивном направлении. Спортивная тренировка напрямую зависит от руководителя занятий. Чем больше опыта и квалификации имеет педагог, тем больше знаний и навыков он может заложить в своего подопечного спортсмена.

Цель исследования: как увеличить уровень подготовки, максимальное развитие и результат в спортивных состязаниях.

Задачи исследования:

- определить подходы к методике подготовки студентов-спортсменов;
- изучить, как тренер влияет на подготовку студентов-спортсменов;
- проанализировать задачи спортивных тренировок;
- как питание способствует развитию спортивных качеств;

Спортивная тренировка является одной из главных составляющих частей подготовки спортсменов. Занятия физическими упражнениями используются для улучшения спортивных качеств у человека, усовершенствования имеющихся навыков, достижения более высоких результатов в спортивном направлении. Спортивная тренировка напрямую зависит от руководителя занятий. Чем больше опыта и квалификации имеет педагог, тем больше знаний и навыков он может заложить в своего подопечного спортсмена.

Цель спортивной тренировки: увеличение уровня подготовки, максимальное развитие и результат в спортивных состязаниях между спортсменами различного уровня и класса. Процесс спортивной подготовки осуществляется в течение нескольких лет, все это зависит от возраста спортсмена, пола, индивидуальных особенностей, отклонений по здоровью, уровня подготовки и вида спорта.

Спортивная тренировка нужна для разрешения так задач как:

- увеличение степени развития качеств опорно-двигательной системы, возможность выполнения основной нагрузки в данном виде спорта;
- получение знаний и техники в данном виде спорта;
- подготовка к психическим нагрузкам;
- получение опыта на практике для успешных результатов в соревновательном направлении.

Задачами тренера перед спортсменом являются: помощь, внимательное наблюдение, мотивация, контроль за правильностью выполнения физических упражнений, фиксация результатов, контроль за здоровьем, рациональное распределение нагрузки, подготовка к соревнованиям различного уровня, повышение своей квалификации для преподнесения новых знаний, контроль за питанием и сном.

Помощь способствует развитию выносливости и упорности. Поддержка и страховка спортсмена позволяет сосредоточиться на выполнении упражнения, обходя психологические барьеры страха.

Контроль за правильностью выполнения упражнений влияет на постановку правильной техники выполнения элемента или целого упражнения. Тем самым способствует развитию тех групп мышц, которые должны быть задействованы при выполнении данного упражнения. Помимо этого, правильная техника снижает травмоопасность у спортсмена и благодаря этому не вынуждает пропускать тренировки.

Фиксация результатов позволяет провести анализ изменения уровней силовых, пластичных и выносливых качеств. Следовательно, тренер делает вывод и корректирует занятия, сделав акцент на отстающие показатели.

Во время подготовки к соревнованиям тренер обязан сконцентрировать свое внимание на всех недостатках спортсмена, помочь ему обойти стресс. Морально настроить подопечного перед соревнованиями, дать выгодную установку на матч или же тактику победы над соперником, например, проанализировать команду соперника и выявить ее слабые места.

Контроль за питанием, сном и здоровьем являются тремя составляющими успешного развития спортивных качеств. Питание спортсмена должно быть по времени, рациональным и разнообразным, что положительно повлияет на работоспособность, мышечный рост и процесс восстановления. Также, как и питание здоровый сон влияет на восстановление организма, минимальная продолжительность сна должна составлять не менее восьми часов. Здоровье спортсмена должно находиться под пристальным контролем как спортивного врача, так и его самого. Врач производит длительное наблюдение за спортсменом, делая различные анализы и проводя медицинские осмотры, выписывает комплекс

недостающих витаминов в организме. В случае травмы он обязан провести срочный осмотр и в короткие сроки разрешить проблему, если травма не несет за собой серьезные осложнения и длительное лечение.

Тренеру необходимо повышать свою квалификацию, посещая различные мастер-классы, изучая научно-спортивную литературу, беседуя с более опытными тренерами.

Спортивные тренировки должны быть систематическими, пропуск занятия несет за собой регресс. Но тренер всегда должен контролировать процесс восстановления организма спортсмена. Перетренированность может понести за собой плохие последствия. Если спортсмен соблюдает расписание тренировок, его результаты будут незамедлительно расти, тем самым повышая уровень подготовки. Помимо этого, человек тратит меньше энергии, если он подготовлен правильно.

Неотъемлемой частью тренировок является мотивация тренера. Преподаватель должен оказывать психическое воздействие на спортсмена, увлекать тренировками, поддерживать и помогать в трудных или непонятных ситуациях. Тренер должен прививать спортсмену соревновательный дух, находить ему конкурентов для того, чтобы у того появилось желание повышать свои навыки. Это является главным принципом, что заставляет быть в поиске и находить более эффективные методики тренировок для развития уровня подготовленности.

Во время спортивных тренировок в организме человека начинают проявляться изменения это называется «тренировочный эффект». Существует 3 типа тренировочного эффекта: ближайший, отставленный, кумулятивный:

1. Ближайший – данный эффект появляется во время определенного занятия. Его суть состоит в том, что во время выполнения физических упражнений и на начальном этапе восстановления в организме спортсмена происходят биохимические изменения.

2. Отставленный – данный эффект со временем активизирует биохимические, пластические и гормональные процессы. Все это подводит организм спортсмена к увеличению функциональности.

3. Кумулятивный – данный эффект показывает результат суммирования ближайших эффектов спортивных тренировок, проявляющийся в улучшении и получении физических навыков. Характеризуется изменением биохимических и функциональных изменений в организме спортсмена.

Спортивная тренировка – это многосторонний процесс, лишь совокупный подход расположит спортсмена для получения самых высоких результатов. Так же, как и тренировочный эффект, методы тренировок можно разделить на три типа: наглядный, словесный и практический. Эти методы применяются в разных комбинациях, все это зависит от определенных условий и поставленных целей тренировки

Наглядный – данный метод основывается на расширении представления о двигательных действиях. Осуществляется при помощи наглядного примера, то есть при выполнении определённых физических упражнений или их частей самим педагогом, или же более квалифицированным спортсменом. Помимо этого,

используются учебные видеоматериалы, схемы игровых площадок для изучения новых тактических приемов.

Словесный – данный метод основывается на устном принципе, например, рассказ материала, лекция, анализирование и обсуждение материала. Полученные знания остаются в голове у спортсмена, после чего он может применять их на практике.

Практический – данный метод обычно разделяется на два подтипа: для освоения техники выполнения физического упражнения и для усовершенствования качеств движения спортсменом. Человек применяет свои теоретические знания на практике и получая из этого результат.

Тренировочные нагрузки и их распределение. Одной из основных задач спортивного тренера является распределение физической нагрузки на организм спортсмена. Нагрузка должна быть сбалансирована, по мере освоения программы определенного направления нагрузка должна увеличиваться постепенно. Правильное распределение пиковых нагрузок становится мощным методом воздействия на организм спортсмена. Во время протяженного этапа тренировок рост нагрузки преимущественно должен быть волнообразным или же ступенчатым, это обеспечит большую эффективность от занятий. После того как проходит этот этап, необходимо уменьшить нагрузку, а затем понемногу увеличивать до более высокой отметки по сравнению с предыдущими пиками.

Вывод. Соревнование – это ключевое образование системы спорта. Подготовка к соревнованиям молодых спортсменов, обучающихся в вузах – сложный многогранный процесс, подразумевающий профессиональную тренировочную деятельность. В процессе подготовки к спортивным соревнованиям совершенствуются и корректируются физические, технические, тактические, психические свойства и черты личности студента, что оставляет отпечаток на формировании сильного характера и ведении здорового образа жизни молодого поколения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
2. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки спортсменов / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
3. Евтух, А. В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А. В. Евтух, П. В. Квашук, Б. Н. Шустин // Научно-спортивный вестник. – 2008. – № 4. – С.16–19.
4. Зотин, В. В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта / В. В. Зотин, А. А. Мельничук, Н. В. Арнст // Инновационные технологии в подготовке спортсменов : сб. тр. науч. практ. конф. – М., 2014. – С. 21–24.
5. Зотин, В. В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студентов в процессе физического воспитания в вузе / В. В. Зотин, В. В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №6. – С. 7.
6. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса спортсменов на этапах многолетней подготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П. В. Квашук. – М. : ВНИИФК, 2003. – 49 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФУТБОЛУ

А. С. Фурса, Д. А. Тропин

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: alekseyfursa@mail.by*

В статье раскрывается вопрос повышения уровня подготовки педагогических работников в сфере футбола. Целью работы является анализ текущих образовательных практик, выявление ключевых факторов, способствующих успешному применению активных методов, и разработка рекомендаций по их интеграции в учебный процесс. Выявлены основные предпосылки возникновения активных методов обучения. Определено место активных методов среди других методов обучения. Также установлены условия эффективной организации профессионального обучения специалистов по футболу с помощью активных методов.

The article addresses the issue of improving the training level of educators in the field of football. It analyzes current educational practices, identifies key factors, highlights the application of active methods, and develops recommendations for their integration into the educational process. The main prerequisites for the emergence of active learning methods are identified. The place of active methods among other teaching methods is also determined. Additionally, the conditions for the effective organization of professional training for football specialists using active methods are identified.

Ключевые слова: активные методы обучения; подготовка педагогических работников в сфере футбола.

Keywords: active learning methods; training of educators in the field of football.

Важность проблемы научного исследования обуславливается фактом наличия вопроса повышения уровня подготовки педагогических работников в сфере футбола.

Актуальность данной темы обостряется в свете существующих проблем в высшем образовании Республики Беларусь, особенно в подготовке педагогических кадров в сфере футбола. Наблюдается снижение качества знаний выпускников педагогических специальностей, сокращение сроков обучения, увеличение объема учебной информации, недостаточная самостоятельная работа студентов, а также большой процент пропуска занятия ввиду занятости действующих спортсменов. Перечисленные проблемы ставят под сомнение эффективность традиционных образовательных подходов. Для решения этих проблем необходимо внедрение инновационных стандартов и активное использование новых технологий и методов обучения.

Современное образование требует постоянной адаптации к быстро меняющимся условиям и потребностям общества. В этом контексте активные методы обучения занимают центральное место, поскольку они способствуют глубокому вовлечению студентов в процесс усвоения знаний и развитие необходи-

мых профессиональных навыков. Активные методы обучения становятся неотъемлемой частью современного учебного процесса.

Основные цели исследования заключаются в анализе текущих образовательных практик, выявлении ключевых факторов, способствующих успешному применению активных методов, и разработке рекомендаций по их интеграции в учебный процесс. Таким образом, системный подход к выбору и реализации активных методов обучения станет основой для повышения качества подготовки педагогов и их адаптации к современным требованиям образовательной и спортивной среды.

Задачи исследования:

1. Выявить основные предпосылки возникновения активных методов обучения.
2. Определить место активных методов среди других методов обучения.
3. Определить условия эффективной организации профессионального обучения специалистов по футболу с помощью активных методов.

Объектом исследования является процесс профессиональной подготовки специалистов по футболу в Республике Беларусь.

Предметом исследования является структура и содержание профессиональной подготовки специалистов по футболу в Республике Беларусь.

В основе исследования лежит теоретический метод, а именно анализ и обобщение научно-методической литературы. Данный метод был использован для разработки теоретической основы и методологии нашего исследования, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы.

На основе анализа литературы стало известно, что понятия «активные методы обучения» и «методы активного обучения» определяются в педагогике по-разному. Одни исследователи рассматривают их как деятельностный компонент содержания образования; другие считают формами организации обучения – внешними признаками организации учебного процесса. Третьи определяют их как собственно методы обучения, т. е. способы взаимосвязанной деятельности педагога и обучающегося для достижения целей образования.

Мы будем исходить из последнего положения, анализируя работы авторов, которые активные методы относят к методам обучения.

Активные методы обучения – это способы активизации учебно-познавательной деятельности студентов, которые побуждают их к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения материалом, когда активен не только преподаватель, но активны и студенты [4].

Задача преподавателя – самостоятельное овладение студентами знаний в процессе активной познавательной деятельности. В основе активных методов лежит диалог как между преподавателем и студентами, так и между самими студентами. В процессе диалога развиваются коммуникативные способности, умение решать проблемы коллективно, развивается речь студентов.

Активные методы обучения направлены на привлечение студентов к самостоятельной познавательной деятельности, вызывают личностный интерес к решению каких-либо познавательных задач, возможность применения студентами полученных знаний [1].

Активные методы обучения имеют богатую историю, охватывающую несколько ключевых этапов:

Древние времена и античность: В античной Греции философы, такие как Сократ, использовали диалог для развития критического мышления. Дебаты и дискуссии в Академии Платона и Лицее Аристотеля способствовали аналитическим навыкам. В Древнем Риме обучение риторике через публичные выступления развивало уверенность учащихся. Практическое обучение также было распространено в древних цивилизациях, где наставничество и игры способствовали обучению.

Средние века: Образование сосредотачивалось на лекциях, но монастырские школы начали внедрять дискуссии и дебаты, что развивало критическое мышление. Наставничество включало теоретическое и практическое обучение.

Новый и новейший времена: В XVIII–XIX веках акцент на практическом обучении усилился благодаря философам, таким как Руссо и Песталоцци. Методы проектного обучения и лабораторные работы стали популярными.

В начале XX века активные методы обучения развивались благодаря Джону Дьюи, который подчеркивал важность опыта и практической деятельности. В 1960–1980-е годы появились модели активного обучения, такие как проблемное, проектное и кооперативное обучение, акцентировавшие взаимодействие студентов и решение реальных задач. Популярными стали семинары, групповые обсуждения и ролевые игры, а кейс-метод способствовал применению теоретических знаний на практике.

С конца XX века и начала XXI века новые технологии открыли возможности для смешанного и перевернутого обучения. Смешанное обучение сочетает традиционное и онлайн-обучение, позволяя студентам учиться в своем темпе. Перевернутое обучение предполагает самостоятельное изучение материала, а затем обсуждение в классе. Акцент на групповую работу развивал коммуникационные навыки, а внедрение игровых элементов повысило мотивацию студентов. Формирующее оценивание стало важным для самосовершенствования учащихся.

В настоящее время активные методы обучения продолжают адаптироваться к современным требованиям.

Исходя из исторического экскурса можно определить критерии актуальности изучения проблемы активизация позиции обучающегося в образовательном процессе:

– увеличение объема учебной информации до такой степени, которую невозможно было бы усвоить за счет экстенсивного подхода к обучению (количество часов на изучение предмета, объемы домашнего задания, продолжительность обучения в школе и т. п.);

– снижение уровня мотивации обучающихся к образованию;

– ухудшение качества образования;

– разрыв между научно-теоретическими знаниями, которые составляют содержание школьного и высшего образования, и реальной жизнью и профессиональной деятельностью человека [4].

Активные методы обучения фокусируются на навыках XXI века, таких как критическое мышление, креативность, сотрудничество и коммуникация. Образовательные учреждения все чаще внедряют эти методы в свои программы, чтобы подготовить студентов к вызовам будущего.

Многими исследователями было доказано, что в обучении взрослых нельзя применять только традиционные методы и формы: при лекционной подаче материала усваивается не более 20 % информации, при дискуссионной – 75 %, в деловой игре – около 90 %.

Отечественные исследователи А. И. Жук и Н. Н. Кашель отмечают следующие особенности активных форм и методов обучения:

- «вынужденная активность мышления обучающихся;
- обеспечение постоянной вовлеченности обучаемых в учебный процесс;
- взаимодействие обучающихся и преподавателя в процессе диалоговой и полилоговой формы организации учебного процесса;
- проявление рефлексивной самоорганизации деятельности педагога и обучаемых в учебной коммуникации» [3].

Существует несколько вариантов условной классификации активных методов обучения. Более универсальной является классификация, которую предлагает А. М. Смолкин (таблица).

Таблица – Классификация активных методов обучения А. М. Смолкина

Активные методы обучения		
Неимитационные	Имитационные	
	Игровые	Неигровые
1. Проблемное обучение 2. Лабораторная работа 3. Практические занятия 4. Эвристическая лекция 5. Семинар 6. Тематическая дискуссия 7. Курсовая работа 8. Программное обучение 9. Дипломное проектирование 10. Научно-практическая конференция 11. Занятия на производстве 12. Стажировка 13. Самостоятельная работа с литературой	1. Деловая игра 2. Разыгрывание ролей 3. Игровое проектирование 4. Стажировка с выполнением ролей	1. Анализ конкретных ситуаций 2. Имитационные упражнения 3. Действия по инструкции 4. Разбор документации

Затрудняет введение активных методов обучения в общую классификацию тот факт, что большинство из них полифункциональны: их использование в учебном процессе позволяет решать ряд задач. Например, А. А. Вербицкий считает, что применение активных методов обучения в системе высшего образования содействует решению следующих задач:

- сформировать у обучающихся не только познавательные, но и профессиональные мотивы и интересы;
- воспитать мышление специалиста;

– дать целостное представление о профессиональной деятельности и ее крупных фрагментах;

– научить коллективной мыслительной и практической работе, сформировать социальные умения и навыки взаимодействия и общения, индивидуального и совместного принятия решений;

– воспитать чувство ответственности по отношению к делу, социальным ценностям и установкам профессионального коллектива и общества в целом [2].

Методы активного обучения могут использоваться на различных этапах учебного процесса:

1-й этап – первичное овладение знаниями. Это могут быть проблемная лекция, эвристическая беседа, учебная дискуссия и т. д.;

2-й этап – контроль знаний (закрепление), могут быть использованы такие методы как коллективная мыслительная деятельность, тестирование и т. д.;

3-й этап – формирование профессиональных умений, навыков на основе знаний и развитие творческих способностей, возможно использование моделированного обучения, игровые и неигровые методы [3].

Активные методы обучения направлены на формирование умений и навыков, обеспечение выполнения студентами тех задач в процессе решения, которых они самостоятельно овладевают умениями и навыками:

Формирование профессиональных компетенций. Активные методы обучения, такие как проектная деятельность, ролевые игры и групповые дискуссии, помогают будущим педагогам развивать важные профессиональные компетенции.

Умение применять технологии. В условиях интенсивного внедрения информационных и цифровых технологий в образовательный процесс будущие педагоги должны быть готовы использовать эти ресурсы в своей практике, такие как обучение с использованием технологий (например, проектные исследования с использованием цифровых инструментов).

Личностное развитие и мотивация. Активные методы обучения способствуют не только формированию профессиональных навыков, но и личностному развитию будущих педагогов.

Применение в практической деятельности. Одной из основных задач подготовки педагогических кадров является обеспечение практико-ориентированного обучения.

Включение активных методов обучения в процесс подготовки педагогических кадров является необходимым условием для формирования квалифицированных и конкурентоспособных специалистов, способных успешно работать в современном образовательном пространстве. Эти методы помогают развивать личностные и профессиональные качества, гарантируя высокое качество образования и подготовку будущих педагогов к вызовам, с которыми они столкнутся в своей карьере.

Эффективная организация профессионального обучения специалистов по футболу с использованием активных методов требует комплексного подхода.

Основными условиями, которые могут способствовать успешной реализации такого обучения, являются в первую очередь четко определенные цели и за-

дачи. Для этого необходимо установить конкретные цели обучения, которые будут соответствовать потребностям специалистов и требованиям современного футбольного мира, например, обучение тактике и технике, развитие физических и психологических качеств. Задачи должны быть конкретными и измеримыми.

Вторым условием является внедрение в образовательный процесс интерактивных методов обучения. В данном случае интерактивные методы обучения можно рассматривать как наиболее современную форму активных методов обучения. Использование методов, таких как: ролевые игры, групповые обсуждения, симуляции и практические занятия, помогает повысить вовлеченность участников и способствует лучшему усвоению материала. Важно включать элементы игровых задач, которые имитируют реальные игровые ситуации.

В-третьих, необходимо использовать разнообразные форматы теоретической направленности, такие как проблемные лекции и групповые обсуждения, как теоретических, так и практических занятий (включающей занятия на футбольном поле, где специалисты могут применять теоретические знания в реальных условиях). Это обеспечит всестороннее восприятие материала.

В-четвертых, необходимо привлекать опытных специалистов из числа квалифицированных тренеров и наставников, которые могут делиться своими знаниями и опытом, а также давать обратную связь участникам образовательного процесса.

Пятым условием является индивидуализация обучения, предполагающая учет индивидуальных особенностей обучающихся, их опыт, уровень подготовки, набор необходимых компетенций, что позволит адаптировать программу под конкретные нужды.

Шестое – это обязательное создание условий для сотрудничества, предполагающее поощрение командной работы и обмена опытом между участниками. Данное условие будет способствовать формированию сообщества профессионалов, которые смогут обмениваться опытом, делиться знаниями и поддерживать друг друга.

В-седьмых, в образовательный процесс необходимо внедрять современных технологии (видеозаписи, аналитические программы) для анализа тренировочных практик и матчей. Применение современных технологий, таких как видеоанализ, программное обеспечение для тренеров и платформы для онлайн-обучения, поможет значительно повысить интерес к обучению и улучшить результаты.

Регулярное оценивание и обратная связь будут являться восьмым условием и способствовать прогрессу обучающихся, получению конструктивной обратной связи между учеником и преподавателем, помогут скорректировать обучение и повысить его эффективность.

Мотивация и вовлеченность будут создавать мотивирующую среду, в которой участники смогут ощутить свою значимость и увидеть результаты личного прогресса и достижений, что будет способствовать более активному участию в образовательном процессе.

Десятым и завершающим условием должно быть непрерывное обучение, включающее как формальные курсы, так и неформальное обучение через семинары, вебинары и другие формы профессионального развития.

Эти ключевые условия способствуют созданию эффективной системы обучения, которая, в свою очередь, приводит к повышению качества подготовки специалистов по футболу и успешному развитию футбольной культуры.

Эффективность учебного занятия во многом определяется уровнем соответствия методов и средств обучения поставленным целям и задачам. На любом этапе учебного процесса возможно использование нескольких видов активных методов обучения. При этом методы могут не просто сочетаться, но и быть неразрывно связанными друг с другом.

Эффективный выбор методов обучения базируется на соответствии выбранных подходов поставленным задачам и особенностям учебного процесса. Предложенные условия и совместная работа преподавателей, студентов и специалистов футбольной сферы позволит обеспечить комплексный подход к образовательному процессу, что, в свою очередь, приведет к повышению уровня компетенций будущих специалистов в области футбола, что будет способствовать развитию футбола в Республике Беларусь.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Активные методы обучения: рекомендации по разработке и применению [Электронный ресурс]. – URL: <https://kat-kem.ru/wp-content/uploads/2018/11/MRSamRabota.pdf> (дата обращения: 05.10.2024).
2. Вербицкий, А. А. Личностный и компетентностный подходы в образовании / А. А. Вербицкий, О. Г. Ларионова. – М. : Логос, 2017. – 336 с.
3. Жук, А. И. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов : учеб.-метод. пособие / А. И. Жук, Н. Н. Кошель. – Минск : Прописи, 2003. – 173 с.
4. Чечет, В. В. Активные методы обучения в педагогическом образовании: учеб.-метод. пособие / В. В. Чечет, С. Н. Захарова. – Минск : БГУ, 2015. – 127 с.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ФУТБОЛЕ

Т. К. Хозяинова, Е. А. Терехов

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: hozainova-208@yandex.ru; e-mail: peter.drachev@mail.ru*

Актуальность статьи обусловлена необходимостью изучения тактических действий в футболе и обучению им студентов. Рассмотрены разные направления подготовки студентов к игре в футбол. Выделены разные мнения из разных источников, рассматривающие обучение тактическим действиям в футболе с нескольких позиций. Подобрана лучшая методика, сочетающая в себе как описание тактических приемов, как и методику обучения данным приемам. Сделан вывод о ее эффективности в процессе обучения.

The relevance of the article is conditioned by the necessity of studying tactical actions in football and teaching them to students. Different directions of training students to play football are considered. Different opinions from different sources, considering the training of tactical actions in football from several positions, are highlighted. The best method that combines both the description of tactical moves and the method of teaching these moves is selected. The conclusion about its effectiveness in the learning process is made.

Ключевые слова: футбол; обучение игре в футбол; тактические действия; обучение тактическим действиям студентов; методика обучения тактическим действиям.

Keywords: football; teaching football; tactical actions; teaching tactical actions to students; methodology of teaching tactical actions.

ВВЕДЕНИЕ

Футбол является одним из самых популярных видов спорта, существующих на сегодняшний день. Это относится как к профессиональному спорту – матчи известных клубов собирают огромные стадионы зрителей, так и к любительскому. Обусловлена такая популярность несколькими факторами: небольшими требованиями к оборудованию, в которое входит только мяч и ровное поле, простота правил, с которыми многие знакомы с детства и постоянное освещение футбольных матчей в средствах массовой информации. Особенно футбол популярен в юношеской и студенческой среде. Каждому из этих направлений уделяется внимание на государственном уровне. В последнем случае Российским студенческим спортивным союзом была создана национальная студенческая футбольная лига, занимающаяся организацией матчей, освещением спортивных мероприятий и другими задачами [1]. Помимо этого, постановление Правительства РФ от 30.09.2021 № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» приводит описание условий субсидирования различных направлений спорта, в том числе и футбола [8]. Это означает, что студенческий футбол должен демонстрировать более вы-

сокие результаты, чем ранее. Добиться таких результатов можно с помощью пересмотра способов обучения игры в футбол.

Обучение игре в футбол включает в себя три направления. Первое из них это техническая подготовка. Она включает в себя изучение различных приемов передвижения, игры в поле и игры на воротах. Каждая включает в себя определенный набор приемов, которые следует применять и сочетать в зависимости от обстановки во время игры. Второе направление – это тактическая подготовка, то есть обучение продуктивному взаимодействию игроков, в ходе которого решаются поставленные задачи для достижения победы команды. Данное направление включает в себя тактические действия вратаря, игроков защиты и нападения. Также она включает в себя одиночную, групповую и командную тактику защиты и нападения. Третье направление – это физическая подготовка игроков, включающая развитие из ловкости, выносливости и других физических характеристик. В данной работе внимание будет уделено обучению тактическим действиям, поскольку они тесно связаны с техникой ведения игры и успешность последнего зависит от первого.

ЦЕЛЬ

Цель данной работы можно описать следующим образом – сопоставление различных методик обучения студентов тактическим действиям в футболе для выявления лучшей.

МЕТОДЫ

В работе будут применяться такие методы как анализ, сравнение, обобщение, изучение литературы.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Первой работой, принятой на обозрение, стало учебное пособие «Футбол в вузе», автором которой является Д. Н. Мальцев (2020). Он описал каждое тактическое действие, относящееся как к каждому игроку индивидуально, так и к группе и команде игроков. В его трактовке тактические действия включают в себя множество пунктов. Это действия вратаря, направленные на оборону, т. е. непосредственно игра на воротах и игра на выходах, в ходе которой вратарь действует на основном поле; организацию атаки, при которой вратарь подает мяч при ударе от ворот и направляет мяч для атаки, и на руководство действиями членов команды. Это действия игроков защиты, то есть игроков по центру и по краям, в задачи которых входит оборона своих ворот от атак соперника. Это действия игроков средней линии, специализирующихся одновременно на осуществлении атак по вражеским воротам и на обеспечении защиты своих ворот. Кроме того, это действия игроков нападения, обязанных удерживать мяч и вести его для осуществления атак по воротам противника [4].

Автор также приводит описание тактик нападения, разделяющихся на индивидуальные, при которых ответственность за мяч ложится на плечи отдельно взятого игрока, групповые в ходе которых несколько игроков выполняют согласованные действия и командные, когда при атаке объединяются усилия всех игроков. При индивидуальной тактике игрок должен правильно действовать как с мячом, ведя его и передавая другим, обводя соперников, так и без мяча, готовясь принять мяч, отвлекать игроков вражеской команды либо создавать

численное преимущество на участке поля. При групповой тактике несколько игроков выполняют заранее изученные комбинации взаимодействия, включающие стандартные комбинации, комбинации в парах и тройках. При командной игре игроки осуществляют быстрое либо постепенное нападение, отличающиеся темпом движения к вражеским воротам [4].

Тактики защиты направлены на противодействие тактике нападения, поэтому также разделяется на индивидуальную, групповую и командную. Индивидуальные тактические действия подразумевают игру с мячом и без него. При групповой тактике применяется взаимопомощь игрокам, то есть страховка, противодействие «стенке», «скрещиванию», пропуску мяча, а также создание собственной «стенки». Командная тактика подразумевает принятие ответных мер против быстрой и постепенной тактики, различающиеся в активности команды в зависимости от вида вражеской атаки.

Методика обучения тактическим действиям в данном пособии включает в себя три этапа. Первый этап направлен на выявление способностей каждого игрока, в зависимости от которых и будет строиться дальнейшее обучение тактическим действиям. Осуществляется это с помощью соревнований и игр, в ходе которых тренер может понять, какому игроку больше подойдет определенная позиция и каким действиям на поле его нужно обучать. Второй этап подразумевает формирование тактических действий в единстве с техникой. Третий этап включает дальнейшее совершенствование собственных тактических действий. В ходе обучения применяются методы демонстрации педагогом выполнения действий, демонстрации фильмов, картинок с описанием последовательности действий и многое другое [4].

В статье «Основные теоретические вопросы при обучении тактике футбольной игры студентов факультета физической культуры», авторами которой являются С. В. Титовец и М. В. Щодро (2010), овладение студентами тактическими знаниями и действиями рассматривается как совокупность трех компонентов. Это усвоение знаний, затем овладение необходимыми умениями, со временем становящимися навыками, и в последствии развитие творческих способностей, позволяющих применять все изученное в любых нестандартных ситуациях. Поскольку техника и тактика в футболе тесно взаимосвязаны и не могут использоваться по отдельности, то и в описании обучению игре в футбол они не выделяются [9].

Последовательность обучения игре в футбол складывается из четырех этапов. Первый этап описывается как демонстрация и ознакомление с действием, что необходимо для получения обучающимся образца выполнения действия. При этом необходимо пояснить важность использования данного действия, подчеркнуть его особенности. Второй этап включает в себя непосредственное обучение действию с помощью разных приемов демонстрации и самой игры в футбол. При этом игра должна контролироваться педагогом, а не протекать стихийно. Третий этап подразумевает устранение возможных ошибок, возникающих в ходе обучения. На последнем же этапе действие закрепляется, становясь навыком. Происходит это с помощью многократного повторения в рамках игры. Акцент в работе также сделан на развитие творческих способностей, под-

разумевающих быстрое реагирование на изменяющиеся условия игры и ориентацию в текущей ситуации. Первое включает в себя предвидение действий игроков и составление необходимой последовательности действий в соответствии со своим прогнозом. Второе связано со зрением игрока, позволяющим ему оценивать расстояния, следить за игроками и за участками игрового поля [9].

В учебно-методическом пособии «Технико-тактическая подготовка студентов медицинских вузов по футболу» тактика понимается как действия игроков, выполняющих заранее заданные функции и направленные на достижение командой победы над противником [2]. Тактика включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия. В каждом из них дается не только описание самого действия, но и перечня упражнений, необходимых для формирования этого действия.

Индивидуальные действия формируются у обучающихся сначала в наиболее простых условиях, необходимых для понимания игроком последовательности шагов для осуществления действия. После начинается противостояние с соперником, контролируемое тренером и постепенно переходящее в самостоятельное, осуществляемое без какого-либо контроля со стороны. Завершающий этап обучения тактическому действию подразумевает закрепление действия в рамках игры. Тактические приемы следующие: открывание игрока, то есть отрыв от преследования вражеским игроком и готовность вести мяч, закрывание игрока, то есть препятствование вражеским игрокам, ведение и обводка, удары по воротам, отбор мяча.

Обучение тактическим групповым действиям ведется по мере усвоения игроками индивидуальных действий. В начале обучения взаимодействуют только двое игроков. Со временем участников становится больше. Они усваивают такие приемы как передача и отбор мяча.

Командные тактические действия начинают вводиться в обучение тогда, когда игроки усваивают внушительный объем сведений, индивидуальных и групповых действий. Процесс обучения командным действиям включает несколько шагов. В самом начале игрокам дается задача играть на выделенных позициях, стараясь не вмешиваться в игру других позиций. Когда данный процесс становится успешным, игроки переходят к обучению тактическим действиям в звеньях и линиях. Закрепление всех полученных знаний и умений происходит в товарищеских играх, где соперники подбираются по мере улучшения их способностей – более слабые, равнее и более сильные. Тактические действия в данном случае подразумевают быстрый прорыв, когда за счет нескольких передач мяч быстро переходит к вражеским воротам, и позиционное нападение, в ходе которого выявляются и используются слабые места команды противника. При командных тактических действиях каждый игрок может быть ответственен за одного противника, либо за отдельную зону поля, либо использовать оба этих действия [2].

В учебном пособии «Методика преподавания футбола в вузе» тактические действия также разделены на индивидуальные, командные и групповые [5]. Индивидуальные действия усваиваются с помощью демонстрации тренера и последующего выполнения вначале индивидуально, а затем в игре. Закрепление

и совершенствование же происходит в условиях, приближенных к реальным. В ходе игры игрок должен использовать максимальное количество тактических приемов, для чего ему могут выдаваться задания.

Групповые действия усваиваются в следующей последовательности:

- 1) взаимодействие игроков без соперников, необходимое для понимания ими особенности ведения игры;
- 2) совместная игра с соперником, оказывающим пассивное сопротивление, что позволяет скоординировать процесс взаимодействия игроков;
- 3) игра с активным соперником, что приближено к реальной игре;
- 4) взаимодействие игроков с активным соперником в рамках выполнения заданий или ограничения условий (определенное время владения мячом, количество касаний мяча, уменьшение или увеличение скорости и т. д.).

Условия применения групповой тактической игры также постоянно меняются. Это может быть преобладание противника в численности, либо меньшая его численность. Также для решения одной и той же задачи тренер может указать необходимость использования разных наборов приемов и тактических действий.

Командные действия должны усваиваться только после изучения индивидуальных и групповых. В начале каждому игроку поясняется его позиция на поле, после происходят игры, в ходе которых каждый член команды должен играть в своей роли. Главное средство для совершенствования командной тактической игры – это двусторонняя игра, приближенная к условиям реального матча. В ходе игры тренер может останавливать игру, либо делать замечания по ходу, чтобы пояснить участникам их ошибки либо подсказать более успешные тактические действия. Двусторонняя игра вначале проводится с соперником более слабым, затем уровень его игры повышается [5].

В пособии «Методические основы базовой подготовки тренеров по футболу» описывается общая схема обучения физическим упражнениям, техническим приемам и тактическим действиям [9]. Каждый этап может меняться, дополняться новым содержанием в зависимости от того, насколько эффективно его применение в определенных обстоятельствах. Этап начального разучивания подразумевает формирование умения выполнять что-либо хотя бы в грубой, несовершенной форме. Задачи этапа следующие – формирование общих представлений о физическом качестве или технике выполнения, овладение элементами техники, а также профилактика и устранение возможных или имеющихся ошибок. Методы используются соответствующие. Это словесное объяснение, а также демонстрация изучаемого действия или приема.

Этап углубленного разучивания включает в себя доведение техники выполнения действия или приема до более совершенного уровня, усвоения мелких деталей. В задачи входит создание условий для точного понимания закономерностей изучаемого движения или действия, уточнение положения тела во время выполнения действия в соответствии с особенностями обучающихся, а также создание условий для вариативного применения действия в зависимости от обстановки. Лучшим методом для выполнения поставленных задач является соревновательный, поскольку лучшие результаты будет демонстрировать игрок, который освоил необходимое действие на более высоком уровне.

Этап закрепления и совершенствования подразумевает применение изученного действия или умения в практических условиях. Задачи приводятся следующие: формирование навыка владения действием или приемом, расширение возможности вариативного использования навыка, индивидуализация приема или действия для каждого игрока, возможная перестройка техники приема или действия. Методы должны включать в себя не только целостное исполнение, но и дополнительные нагрузки в ходе выполнения приема или действия. Это отдельные упражнения, либо игра.

Тактические действия в данном источнике по описанию напоминают то, что было озвучено ранее. Это индивидуальные, групповые и командные действия в атаке и обороне. В атаке индивидуальные действия разделяются на действия с мячом и без него, групповые – на действия с мячом при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловом ударе, штрафном, свободном и начальном ударе, также на действия в парах и тройках, командные – действия при быстром нападении и при постепенном. В обороне индивидуальные действия также разделяются на производимые с мячом и без него, групповые включают в себя страховку, скрещивание, пропуск мяча, создание «стенки» и положения «вне игры». Командным действиям уделено большее внимание, поскольку функции игроков описываются как тактическая система с определенным количеством игроков на позициях. Например, это система 1+2+3+5, в которой благодаря полузащитнику существовала связь между защитниками и нападающими. Другая система – 1+4+2+4. Здесь четыре игрока защиты образовывали плотную линию обороны, благодаря чему повышалась надежность постепенной атаки и защиты своих ворот от вражеских атак. Любая система подбирается на основании наличия игроков, либо же игроки подбираются под определенную систему [9].

В пособии «Технико-тактическая подготовка футболистов» тактика описывается для нападения и обороны [7]. В нападении главной задачей становится осуществление атак на ворота противника. Индивидуальные действия осуществляются с мячом и без него, однако их использование затруднено, потому более часто используются групповые действия. Они реализуются в процессе взаимодействия двух и более игроков, использующих передачи мяча вместе с изменением своего места в определенной формации, например в треугольнике. Командные действия характеризуются большим масштабом действий, например переносом игры на вражеское поле, увод игроков противника от нападающих и использование всего поля.

В защите главной задачей становится препятствование вражеским игрокам, а затем и организация собственного нападения после овладения мячом. Индивидуальные действия подразумевают передвижения, финты, перехваты, отбивания мяча. Групповые действия основываются на сочетании противостояния выбранному сопернику и на защите выделенной зоны поля. Командные действия базируются на принципе защиты определенной зоны [7].

Довольно интересный вариант тактического приема приводится в работе «Технология обучения и совершенствования игры головой футболистов различной квалификации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности» [3]. Здесь преимущественно описывается именно игра головой, которая

может осуществляться в прыжке, падении и с разбега. Тактика во многом похожа на то, что было описано ранее. Отмечается, что удары головой могут применяться наиболее продуктивно и часто при подаче противником мяча из углов игрового поля, при котором защитники должны расположиться у каждой стойки ворот [3].

ОБСУЖДЕНИЕ

Таким образом, было рассмотрено большое количество методик обучения студентов тактическим действиям в футболе. В целом, различаются они лишь некоторыми деталями и довольно схожи друг с другом. В каждой описывается последовательность тактических действий, необходимых в обороне и нападении, а затем даются указания по тому, как обучать данным действиям игроков.

Наиболее полное описание тактических действий и позиций игроков дается в пособии Д. Н. Мальцева «Футбол в вузе», где описываются тактические действия как игроков на отдельных позициях, так и в разных фазах игры, обороне и нападении.

В свою очередь, методику обучения тактическим действиям подробно раскрывает работа «Технико-тактическая подготовка студентов медицинских вузов по футболу», дающая подробная объяснение по упражнениям, необходимым для формирования и развития каждого тактического действия. Именно эти работы следует использовать в обучении студентов тактическим действиям в футболе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе были рассмотрены различные работы, посвященные обучению студентов тактическим действиям в футболе. Были выяснено, что многие из них схожи друг с другом, однако различаются степенью раскрытия материала – от поверхностного до глубокого, охватывающего многие детали. В соответствии с полученными данными определилась общая структура тактических действий в футболе.

Это индивидуальные, групповые и командные действия, осуществляемые в нападении и обороне. Были найдены научные работы, наиболее полно раскрывающие данную тему.

Значение тактических действий в футболе крайне велико. От успешности применения сочетания тактических и технических приемов зависит успешность любой игры по футболу. Поэтому, совершенствуя физические качества и технику игры, увлеченным футболом студентам не следует забывать и о тактике на поле игры, какой бы сложной она не была.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богомолов, А. А. Развитие студенческого футбола в России / А. А. Богомолов [и др.] // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – М. : РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2022. – С. 985–990.
2. Бородин, П. В. Тактическая подготовка в футболе / П. В. Бородин [и др.] // Технико-тактическая подготовка студентов медицинских вузов по футболу : учеб.-метод. пособие / П. В. Бородин. – Хабаровск : ДВГМУ, 2020. – Гл. 4. – С. 69–80.

3. Корзун, Д. Л. Обучение тактике игры головой в обороне и атаке (выбор места, опережение, единоборство) / Д. Л. Корзун // Технология обучения и совершенствования игры головой футболистов различной квалификации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности : учеб.-метод. пособие / Д. Л. Корзун, В. Б. Поканинов, Р. В. Фаттахов. – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2022. – Гл. 2. – С. 38-40.
4. Мальцев, Д. Н. Обучение тактике игры / Д. Н. Мальцев // Футбол в вузе : учеб. пособие / Д. Н. Мальцев. – 2-е изд., пересмотр. и доп. – Киров : Кировский ГМУ, 2020. – Гл. 4. – С. 89–125.
5. Методика преподавания футбола в ВУЗе : учеб. пособие / С. С. Чинкин [и др.]. – Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. – 103 с.
6. Методические основы базовой подготовки тренеров по футболу : учеб. пособие / А. А. Шамардин [и др.]. – Волгоград : ВГАФК, 2018. – 44. с.
7. Пашенко, А. Ю. Техничко-тактическая подготовка футболистов : учеб.-метод. пособие / А. Ю. Пашенко. – Нижневартовск : Нижневарт. ГУ, 2016. – 142 с.
8. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации : постановление Правительства РФ, 30.09.2021, № 1661 // Информационно-правовой портал «Гарант.ру». – Режим доступа: <https://www.garant.ru>. – Дата доступа: 01.12.2024.
9. Титовец, С. В. Основные теоретические вопросы при обучении тактике футбольной игры студентов факультета физической культуры/ С. В. Титовец, М. В. Щодро // XIV Царскосельские чтения: Профессиональное образование: социально-культурные аспекты: материалы междунар. науч. конф., 20–21 апр. 2010 г. ; под общ. ред. проф. В. Н. Скворцова. – Спб. : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2010. – Т. V. – С.305–308.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

В. Л. Царанков¹, А. Н. Лопатко¹, Е. А. Кириченко²

¹*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь*
e-mail: tsarankov@mail.ru

²*УО «Гомельский государственный медицинский университет»*
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: Katya-blr@mail.ru

В статье обобщается процесс подготовки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования как периода наиболее активной спортивной деятельности. Большинство спортсменов данного возраста являются студентами учреждений высшего образования. В содержании раскрываются основные задачи и положения подготовки спринтеров высокой квалификации на данном этапе. В заключении выделены особенности построения учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.

The article summarizes the process of preparation of track and field sprinters at the stage of sports perfection, as the period of the most active sports activity. Most athletes of this age are students of institutions of higher education. The content reveals the main tasks and provisions of training sprinters of high qualification at this stage. In conclusion, the peculiarities of educational and training process construction at the stage of sports perfection are emphasized.

Ключевые слова: эффективность, задачи, подготовленность, физические качества, планирование, контроль.

Keywords: efficiency, tasks, preparedness, physical qualities, planning, control.

Спринтерский бег занимает в легкой атлетике одно из основных мест, так как он развивает быстроту, которая является необходимым условием для достижения высоких результатов в большинстве видов спорта.

Бег на короткие дистанции представляет собой скоростно-силовое упражнение циклического характера, обусловленное кратковременной работой максимальной мощности. При рекордных результатах максимальная скорость на отдельных участках 100-метровой дистанции достигает 12 м/с [7].

Хочется отметить невысокие темпы роста результатов в спринтерском беге. Мировой рекорд в беге на 100 м за последние 88 лет (с 1936 г. Джесси Оуэнс 10,2) был улучшен всего на 0,62 с (2009 г. Усэйн Болт 9,58), что дает повод рассуждать о близости предела человеческих возможностей к дальнейшему улучшению результатов на данной дистанции. Причиной этого, наиболее вероятно, является очень большой расход энергии за короткий промежуток времени (до 3 ккал в секунду). Выполняемая при этом работа равна мощности 11–13 кВт [4]. Из-за ограниченного запаса энергии в мышцах спортсмена, а также недостаточной поддержки со стороны сердечно-сосудистой и дыхатель-

ной систем органы не могут получить необходимое количество питательных веществ и кислорода при максимальной скорости бега. Кроме того, не удается полностью удалить из организма продукты распада. Поэтому выполнение работы при такой высокой интенсивности невозможно в течение продолжительного времени.

Для достижения выдающихся результатов в беге на короткие дистанции необходим систематический и хорошо обдуманный учебно-тренировочный процесс на протяжении 8–10 лет. Данный процесс должен быть единый со своими характерными чертами, сохраняющий преемственность задач, средств и методов тренировки. Оценкой эффективности такого процесса являются окончательный результат. В процессе многолетней работы со спринтерами в структуре тренировочных программ принято выделять следующие этапы: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [9].

Период спортивного совершенствования в спринтерском беге начинается для юношей в 17 лет и для девушек в 16 лет [2]. Этот период является самым активным в спортивной деятельности, двигательные способности развиваются наиболее активно и это способствует достижению высоких спортивных результатов. В этом возрасте организм спортсменов функционально почти не отличается от организма взрослого, хотя процесс формирования скелета завершается лишь к 25 годам [8]. На этом этапе подготовки тренировки становятся более специализированными и индивидуализированными. Для подготовки спринтеров используются наиболее эффективные методы и средства тренировки, способные стимулировать интенсивные процессы адаптации. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на этапе спортивного совершенствования постепенно увеличивается и достигает пика. У молодых спортсменов значительно увеличивается соревновательная практика, оказывающая влияние на структуру и содержание тренировочного процесса.

На данном этапе многолетней подготовки бегунов на короткие дистанции стабилизируются темпы роста физических качеств, завершается сенситивный период развития организма, проявляются существенные различия в подготовленности юношей и девушек. Продолжается увеличение мышечной массы, происходит улучшение силовых качеств, причем силовые качества у молодых спринтеров проявляются как комплексно, так и дифференцированно в нужных режимах и направлениях.

Основные задачи этапа:

- достижение высокого уровня развития специальных физических качеств легкоатлета-спринтера;
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- накопление соревновательного опыта;
- достижение высоких спортивных результатов в беге на короткие дистанции.

На этапе спортивного совершенствования в системе подготовки спринтеров высокой квалификации должны быть представлены следующие основные положения [6]:

- а) объективные модели соревновательной и тренировочной деятельности при максимальном для данного спортсмена результате;
- б) степень рассогласования основных показателей данного спортсмена с модельными характеристиками;
- в) способы тренировочного воздействия (средства и методы тренировки, объем и интенсивность применяемых упражнений, последовательность их применения и т. д.);
- г) методы контроля за состоянием спортсмена;
- д) учет величин и структуры тренировочных нагрузок;
- е) основные средства реабилитации спортсмена и технического обеспечения тренировочного процесса.

Планирование объемов и количества тренировочных средств используемых для подготовки спринтеров высокой квалификации постоянно совершенствуется. Если раньше самым надежным способом улучшения спортивных результатов считалось простое арифметическое увеличение объема тренировочной работы по всем ее параметрам, то сейчас, когда объем нагрузок достигает достаточно высоких значений, дальнейшее их увеличение для высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции является не самым лучшим путем повышения эффективности тренировочного процесса. В спринтерском беге такой путь, наоборот, часто приводит к ухудшению спортивных показателей.

Вся тренировочная нагрузка должна планироваться таким образом, чтобы достичь намеченного результата, определенного промежуточной целью. Добиться такого положения необходимо для того, чтобы практически полностью исключить тренировки и не использовать упражнения, не связанные с решением поставленной задачи. Поэтому тренировка спринтера должна включать как можно большее специфических упражнений, приближенных по своей структуре к соревновательной деятельности по энергетическим, динамическим и кинематическим характеристикам. Такие упражнения обладают высоким тренирующим воздействием, которое обеспечивает совершенствование основных физических способностей и технического мастерства.

На сегодняшний день достаточно большое количество специалистов в области спортивной науки и тренерской практики разработали модельные характеристики различных сторон подготовленности спринтеров с разным уровнем квалификации. Они дают объективные значения показателей техники, силовых и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и являются, по существу теми целями, которые необходимо достигать в тренировочном процессе, используя конкретные методические приемы.

Специалисты в области спортивной тренировки рекомендуют следовать определенной схеме круглогодичной подготовки, которая включает несколько ключевых этапов. Этот подход позволяет эффективно развивать физические качества спортсменов. Цикл начинается с аэробной беговой нагрузки, которая выполняется на втягивающем этапе подготовительного периода. Этот этап ва-

жен для создания базовой выносливости и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Следующий этап – базовые тренировки, где выполняется основной объем работы. Здесь внимание уделяется совершенствованию силовой и скоростно-силовой подготовленности спринтеров. На специально-подготовительном этапе тренировки становятся более целенаправленными. Здесь акцент смещается в сторону специфических для спринтера упражнениях, которые направлены на улучшения техники бега и развитие скорости и скоростной выносливости. Наконец в соревновательном периоде тренировки направлены на поддержание формы и подготовке к конкретным соревнованиям. На специально-подготовительном этапе и в соревновательном периоде специальная физическая подготовка осуществляется не в развивающем, а в поддерживающем режиме [3].

На специально-подготовительных этапах тренировки решается в основном задачи по развитию скоростной выносливости. Данный этап характеризуется выполнением основных объемов беговой работы анаэробно-гликолитической и частично анаэробно-алактатной направленности. На специально-подготовительном этапе осенне-зимнего цикла эти объемы могут колебаться от 2 до 6 км, а на таком же этапе весенне-летнего цикла от 4 до 8 км. Объем работы, направленный на развитие лактатной и алактатной выносливости на предсоревновательном и соревновательном этапах обычно уменьшается на 50–70 % [2].

Совершенствование скоростных возможностей бегунов на короткие дистанции проводится на протяжении всех периодов подготовки за исключением переходного. Однако объемы скоростных упражнений на различных этапах существенно изменяются. Наибольших величин (2–5 км) они достигают на специально-подготовительных этапах. На базовых этапах, где выполняется значительный объем силовых и скоростно-силовых упражнений, объем бега на коротких отрезках с максимальной и около максимальной скоростью значительно меньше и находится в пределах 0,5–1,5 км. Это связано с тем, что силовые упражнения часто оказывают отрицательное влияние на эффективность специальной беговой подготовки.

Объем скоростных упражнений в тренировке несколько возрастает на соревновательных этапах. Здесь он достигает 2–4 км, что связано с дальнейшим совершенствованием стартового разгона и максимальной скорости бега, а также участием спортсменов в соревнованиях.

В процессе совершенствования спортивного мастерства у атлетов возрастает потребность в разнообразии используемых методов и средств тренировки. В частности, для спринтеров наиболее популярными тренировочными средствами остаются различные беговые, прыжковые упражнения, а также работа с отягощениями. Достичь многообразия можно благодаря применению разных методов их выполнения, таких как равномерный, повторный, переменный, «до отказа», максимальных усилий и других. В последние годы в тренировки также активно внедряются инновационные и нестандартные средства, включая различные тренажеры, а также механическую и электрическую стимуляцию мышц [5].

На этапе спортивного совершенствования в тренировке легкоатлетов-спринтеров больше внимания следует уделять использованию сопряженного ме-

тогда, роль которого на начальных этапах была незначительной. Это позволяет повысить эффективность параллельного совершенствования физических качеств и технического мастерства. В подготовке спринтеров высокой квалификации метод сопряженного воздействия становится одним из основополагающих.

Бег на короткие дистанции подразумевает проявление от спортсмена одновременно нескольких физических способностей, таких как быстрота, сила, скоростная выносливость. Поэтому тщательно спланированный тренировочный процесс предполагает интеграцию нескольких программ имеющих различную направленность. Важно понимать, что взаимодействие этих программ может по-разному сказываться на адаптации организма к физическим нагрузкам, оказывая положительное, отрицательное или нейтральное влияние. Особенно стоит обращать внимание на отрицательную взаимосвязь, которая представляет собой серьезную проблему для спортсменов высокого уровня [1].

Если на начальных этапах подготовки спортсменов применение тренировочной программы, направленной на развитие того или иного качества, положительно сказывается на совершенствовании других, то с ростом спортивного мастерства этот положительный перенос начинает снижаться и в конце концов исчезает совсем. Следовательно, для дальнейшего развития необходимого качества требуется применять более эффективную методику тренировки. Однако такая тренировка начинает отрицательно сказываться на развитии других физических качеств, то есть между ними возникают антагонистические противоречия, ведущие к прекращению роста или даже к снижению спортивных результатов. Поэтому дальнейшее исследование этой проблемы является весьма важным и актуальным направлением в совершенствовании тренировочного процесса.

Таким образом, можно выделить следующие особенности построения учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования:

- направленность тренировочных занятий осуществляется с учетом узкой специализации легкоатлета-спринтера;
- значительно увеличиваются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок;
- широко используется принцип индивидуализации в процессе подготовки спортсменов;
- физическая подготовка характеризуется увеличением СФП и соответственно уменьшением ОФП;
- важнейшим условием рационального управления тренировочным процессом является осуществление контроля специальной подготовленности спортсменов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
2. Легкая атлетика : учебник для высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М. : Физическая культура, 2010. – 448 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие ; под общ. ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. – Минск : Высшая школа, 1986. – 312 с.
5. Михеев, А. А. Теория и методика вибрационной тренировки в спорте : биологическое и педагогическое обоснование дозированного вибротренинга / А. А. Михеев. – 2-е изд., доп. и перераб. – Минск : БГУФК, 2015. – 540 с.
6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 203 с.
7. Озолин, Э. С. Спринтерский бег : библиотека легкоатлета / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
8. Чикин, А. С. Физиология спорта : учеб. пособие / А. С. Чикин, А. С. Назаренко. – М. : СПОРТ, 2016. – 119 с.
9. Юшкевич, Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Т. П. Юшкевич. – Минск, 1990. – 416 л.

**Теоретико-методические
основы формирования
психофизической готовности
студентов и курсантов
к профессиональной
деятельности
средствами физической
культуры и спорта**

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. Н. Волков, С. В. Кузнецов

*Нижегородская академия МВД России,
г. Нижний Новгород, Российская Федерация ,
e-mail: wolkow.70@mail.ru, wolf09111965@rambler.ru*

В статье рассматриваются теоретические и методические основы формирования психофизической готовности курсантов образовательных организаций силовых структур к профессиональной деятельности с использованием средств физической культуры и спорта. Освещаются физические, психические и морально-волевые компоненты готовности, а также методики их развития, включая силовые упражнения, аэробные нагрузки, специальные упражнения и спортивные игры. Предлагаются практические рекомендации для оптимизации процесса формирования психофизической готовности, включая индивидуальный подход, планирование тренировок и использование инновационных методик. В статье также рассматривается опыт применения интерактивных и инновационных методик для развития готовности к действиям в экстремальных условиях.

The article discusses the theoretical and methodological foundations of the formation of the psychophysical readiness of cadets of educational organizations of law enforcement agencies for professional activity using physical culture and sports. The physical, mental and moral-volitional components of readiness are highlighted, as well as methods of their development, including strength exercises, aerobic exercise, special exercises and sports games. Practical recommendations are offered to optimize the process of forming psychophysical readiness, including an individual approach, training planning and the use of innovative techniques. The article also examines the experience of using interactive and innovative techniques to develop readiness for action in extreme conditions.

Ключевые слова: образовательные организации; силовые структуры; курсанты; психофизическая готовность; экстремальные условия; физическая культура и спорт.

Keywords: educational organizations; law enforcement agencies; cadets; psychophysical readiness; extreme conditions; physical culture and sports.

В современных условиях, когда требования к профессиональной деятельности силовых структур постоянно возрастают, особое значение приобретает формирование у курсантов, проходящих обучение в высших образовательных организациях различных силовых структур (далее – курсанты), высокой психофизической готовности. Это комплексный процесс, включающий в себя развитие физических качеств, психологической устойчивости, координации движений и других важных компонентов, необходимых для успешного выполнения

служебных обязанностей. Силловые структуры выполняют важные функции по обеспечению безопасности общества, защите интересов государства и граждан. В связи с этим требования к профессиональной подготовке курсантов, как будущих сотрудников, постоянно растут, и они должны быть способны выполнять сложные задачи в условиях повышенного стресса и опасности. Психофизическая готовность является основой для успешной профессиональной деятельности и обеспечивает их способность эффективно выполнять свои обязанности [1, 2].

Актуальность проблемы формирования психофизической готовности курсантов обусловлена необходимостью достижения в период обучения в стенах вуза высокого уровня профессиональной готовности к эффективному выполнению задач в условиях повышенного стресса и опасности. Это требует системного подхода к процессу формирования у курсантов не только физических качеств, но и психологической устойчивости, морально-волевых качеств.

Психофизическую готовность к профессиональной деятельности можно определить как совокупность физических, психических и функциональных качеств, обеспечивающих эффективное выполнение профессиональных задач. Она формируется, в том числе, и средствами физической культуры (подготовки) и спорта.

Внутреннее содержание психофизической готовности можно раскрыть через определение компонентов, из которых она состоит.

Первые из них – это физические компоненты. Они определяют способность выполнять физические нагрузки, преодолевать препятствия и эффективно действовать в условиях повышенной ответственности и стресса, в экстремальных условиях несения службы. К ним относят проявление таких физических качеств как силы, выносливости, быстроты и ловкости, гибкости, а также координации движений. Именно они становятся своего рода базой для успешного формирования психофизической готовности.

Следующими выступают психические компоненты. Они определяют способность работать в условиях повышенного стресса и опасности, принимать правильные решения в критических ситуациях, работать в команде. Это такие качества как самообладание, стрессоустойчивость, концентрация внимания, а также коммуникативные навыки.

Теперь рассмотрим морально-волевые компоненты психофизической готовности. Они определяют способность к самостоятельным действиям, к достижению поставленных целей, к преодолению трудных ситуаций и к соблюдению при этом моральных принципов. Это такие качества как воля, ответственность, самодисциплина, целеустремленность, устойчивость к стрессам и верность принципам.

Следует отметить, что все эти компоненты – физические, психические и морально-волевые – тесно взаимосвязаны между собой. Например, высокая физическая подготовленность может повышать и психологическую устойчивость, а развитая воля может повышать эффективность физических действий.

Несомненно, формирование психофизической готовности курсантов в период их обучения в вузе должно быть целенаправленным и системным процессом.

Для этого в процессе физического воспитания (на учебных и внеучебных занятиях) необходимо использовать разнообразные средства физической культуры и спорта. К ним можно отнести различные силовые и аэробные упражнения, спортивные игры, а также специальные упражнения по подготовке к выполнению профессиональных задач в экстремальных условиях (к примеру, преодоление полос препятствий с элементами рукопашного боя). Кроме того, в процесс обучения необходимо внедрять различные психологические тренинги. Это и тренинги на самообладание, и на стрессоустойчивость, и на концентрацию внимания, а также на командное взаимодействие.

Эффективность применяемых при этом средств физической культуры и спорта напрямую зависит от оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Она предполагает:

1. Оптимальное планирование и организацию учебно-воспитательного процесса.

2. Индивидуализацию обучения: при определении учебных задач и степени нагрузки необходимо учитывать физические возможности и психологические особенности каждого курсанта.

3. Вариативность обучения: использование разнообразных средств физической культуры и спорта обеспечивает комплексное развитие физических, психических и морально-волевых качеств курсанта.

5. Оптимизацию системы контроля и оценки результатов обучения, в первую очередь для определения эффективности применяемых средств и методов, а также своевременной корректировки учебного процесса [1].

Более подробно необходимо, по нашему мнению, рассмотреть вопросы внедрения в учебно-воспитательный процесс современных технологий. Сфера их использования простирается от использования индивидуальных фитнес-браслетов до применения современных интерактивных тренажеров.

В образовательных организациях в последнее время для формирования психофизической готовности курсантов силовых структур к предстоящей деятельности в экстремальных условиях все большее внимание уделяется использованию интерактивных устройств. Например, использование виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) для создания симуляций экстремальных ситуаций позволяет обучать сотрудников силовых структур реагировать на кризисные ситуации без риска для их жизни. Эти устройства позволяют создать реалистичные ситуации, тренировать реакцию и координацию движений, развивать психологическую устойчивость и слаженность действий.

Тренировки с их использованием могут включать сценарии применения огнестрельного оружия и специальных средств, спасения, оказания первой помощи и других действий в условиях стресса. Так VR-симуляторы позволяют курсантам окунуться в реалистичные ситуации служебной деятельности, например, тренировать действия с оружием и его правомерное применение. AR-симуляторы комбинируют виртуальные элементы с реальной средой, позволяя курсантам формировать профессиональные навыки в реальном времени. Кроме того, интерактивные технологии сейчас применяются и в тренингах на психологическую устойчивость.

Это – игровые платформы, виртуальные симуляторы стресса, виртуальные платформы для командной работы и т. п.

К преимуществам использования таких технологий можно отнести то, что интерактивные устройства позволяют создавать реалистичные ситуации, повышать эффективность занятий, учитывать индивидуальные особенности курсантов и снижать риски получить травму при выполнении опасных упражнений.

В тоже время существует ряд недостатков, выявленных при их применении. Во-первых, большинство многофункциональных интерактивных устройств достаточно дорогостоящие, во-вторых, их эксплуатация требует специальной подготовки педагогического состава, и, в-третьих, они никогда не смогут в полной мере заменить реальные тренировки.

Для того чтобы добиться максимального эффекта от применения интерактивных средств обучения, на наш взгляд, можно использовать следующие основные рекомендации:

1. При организации учебного процесса комбинировать методики применения интерактивных устройств и традиционные методы физической культуры и спорта.

2. Выбор интерактивных устройств должен осуществляться с учетом целей обучения и индивидуальных особенностей обучаемых.

3. Необходимо следить за развитием технологий и регулярно обновлять имеющиеся программы и устройства.

В завершении необходимо отметить, что формирование психофизической готовности курсантов образовательных организаций силовых структур является основополагающим фактором для успешности их предстоящей профессиональной деятельности по обеспечению безопасности нашего общества. Процесс психофизической подготовки не только позволяет развить профессионализм, но и способствует развитию личности курсантов, повышению их самооценки и уверенности в себе [1].

Важно помнить, что процесс формирования психофизической готовности не является статичным состоянием, а процессом постоянного развития и педагогического поиска.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кулиничев, А. Н. Формирование профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием комплексного подхода в обучении / А. Н. Кулиничев, А. Н. Кандабар // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Материалы XVII Междунар. научно-практ. конф., посвящ. 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. – Белгород, 2015. – С. 106–109.

2. Самойлюк, Р. Н. Государственное принуждение как средство обеспечения общественного порядка в правовом государстве / Р. Н. Самойлюк, А. А. Количенко // Наука. Мысль. – 2015. – № 3. – С. 64–69.

УДК 796.011.1+796.015.132

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С. А. Гайдук

*УО «Институт повышения квалификации и переподготовки Следственного
комитета Республики Беларусь», г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: gsa.4791@mail.ru*

В статье представлены результаты сравнительного анализа анкетирования молодых учителей, выпускников учреждений высшего образования педагогического профиля и опытных учителей школ по вопросам физического воспитания. Рассмотрены аспекты состояния физического воспитания учащихся, причины и условия, влияющие на его совершенствование. Обоснована необходимость прочных профессиональных знаний, навыков и умений учителей в области физической культуры, приобретаемых в учреждениях высшего образования.

Results of comparative analysis of questionnaire survey of young teachers, graduates of higher educational establishments of pedagogical profile and experienced school teachers on the issues of physical training are presented in the article. Aspects of the state of physical training of school children, causes and conditions impacting its development are considered. Necessity for solid professional knowledge, skills and abilities of teachers in the field of physical culture acquired at higher educational establishments is substantiated.

Ключевые слова: ученик; учитель; физическое воспитание; студенты; физическая культура.

Keywords: pupil; teacher; physical education; students; physical culture.

Результаты физического воспитания в учреждениях высшего образования (УВО) являются одними из условий успешности предстоящей профессиональной деятельности. Сформированные профессионально важные физические и морально-волевые качества, профессионально значимые двигательные навыки, базирующиеся на потребном уровне физической подготовленности, должны являться результатом физического воспитания студентов. Более важным, на наш взгляд, является приобретение студентами физкультурных знаний по основам самостоятельных занятий, здоровому образу жизни, которые необходимы на всем протяжении жизни. Совершенствование процесса физического воспитания УВО в соответствии с вышесказанным является одним из важных и приоритетных вопросов теории и методики физического воспитания [2, 3, 4, 5, 6, 7].

Цель нашего исследования – определить предпосылки необходимости совершенствования физического воспитания в УВО педагогического профиля, для этого выявив изменение отношения учителей к физической культуре в процессе своей профессиональной педагогической деятельности, сравнив результаты анкетирования учителей с разным педагогическим стажем, начиная от молодых учителей, выпускников педагогических УВО, до опытных учителей с многолетним стажем.

В наших предыдущих исследованиях (С. А. Гайдук, 2023) [1], в которых было опрошено порядка 9000 учителей учреждений общего среднего образования всех областей Республики Беларусь, мы пришли к следующим выводам, которые, в том числе, характеризуют эффективность физического воспитания студентов педагогических специальностей. Так, респонденты отмечают, что физическим воспитанием детей должны заниматься все учителя, независимо от преподаваемого учебного предмета, а не только учителя физической культуры, для чего все они должны обладать знаниями о методике проведения занятий физическими упражнениями, самостоятельных занятий; процесс физического воспитания учащихся является важным в школе, выполняя образовательные, воспитательные, оздоровительные задачи.

Для проведения сравнительного анализа из полученных нами результатов анкетирования отдельно выделим и рассмотрим результаты выпускников педагогических УВО в возрасте 20–25 лет и педагогическим стажем 1–3 года (1048 человек) и учителей со значительным педагогическим стажем 26–30 лет (1303 респондента). Интерес представляет изменение отношения к физической культуре категорий учителей с разным профессиональным стажем как и к содержанию, так и к результату педагогической деятельности, по мере становления профессионализма; осознанности необходимости формирования физической культуры подрастающего поколения как одной из основных профессиональных компетентностей учителя.

Первый блок рассматриваемых вопросов связан с физическим воспитанием учащихся, а второй блок вопросов – характеризует уровень сформированности физической культуры самих учителей, их профессиональной компетентности по вопросам физического воспитания учащихся и самосовершенствования. Результаты оценивания вопросов об уровне физической подготовленности учащихся, их мотивированности к занятиям физическими упражнениями позволяют определить уровень компетентности учителей для возможности их педагогических воздействий для формирования физической культуры личности. Оценка вопросов, касающихся непосредственно уровня физической подготовленности учителей, их профессиональной подготовленности в области физической культуры и здорового образа жизни, позволяет выявить степень физкультурных знаний, приобретаемых во время обучения в УВО. Выявленные качественные и количественные изменения в процессе приобретения профессионального опыта позволят корректировать подготовку во время обучения в УВО, совершенствовать физическое воспитание студентов, в нашем случае, педагогических УВО.

Так, на вопрос, касающийся руководства физическим воспитанием обучающихся, выпускники УВО и уже опытные учителя ответили одинаково, выделяя роль родителей, учителей и самих учащихся (рисунок 1). Несомненно, в первую очередь родители должны оказывать первостепенное влияние на формирование физической культуры детей; а дети, в силу преобладания игровой деятельности, возможности коммуникации и преобладающей двигательной активности, должны активнее заниматься со своими сверстниками. Отдельно следует отметить, что треть всех ответов касается возможности осуществления физического воспитания всеми учителями независимо от преподаваемого учебного предмета в школе, что представляется нам абсолютно верным.

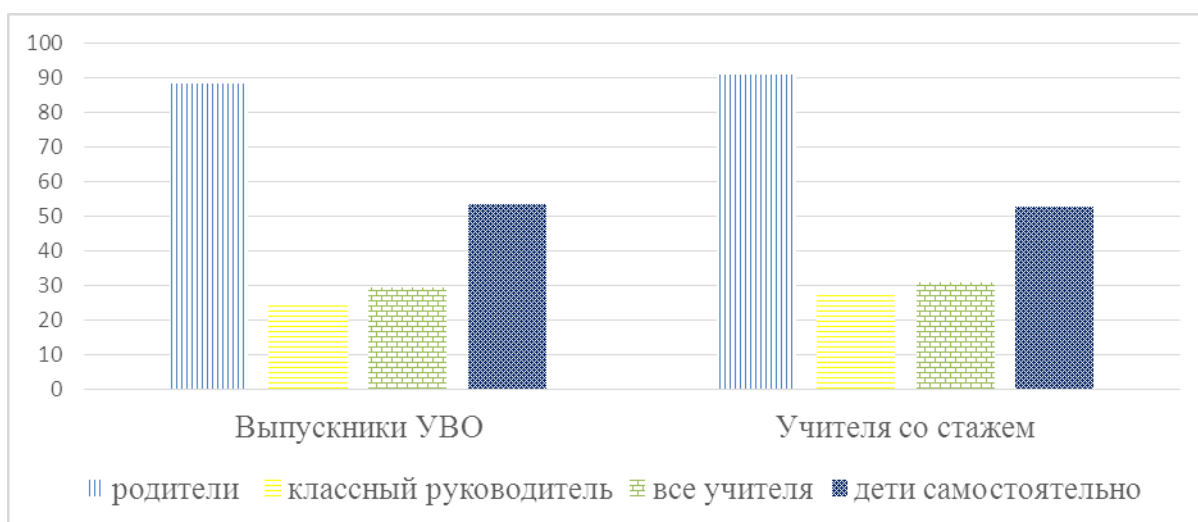


Рисунок 1 – Категория организаторов физического воспитания в школе, %

При этом большинство респондентов как из числа опытных учителей (77,3 %), так и выпускников УВО (80,0 %) указывают на то, что учитель (независимо от преподаваемого предмета и класса) должен обладать хотя бы минимальными знаниями о методике занятий физическими упражнениями, основам здорового образа жизни, влиянии упражнений на коррекцию телосложения и т. д.

В свою очередь, мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями более точно оценивают учителя со стажем, выделяя более низкую мотивированность учащихся, которая конкретизируется у учителей с возрастанием профессионального стажа (рисунок 2). Активизация внутренней и внешней мотивации учащихся – одно из основных направлений педагогической деятельности.

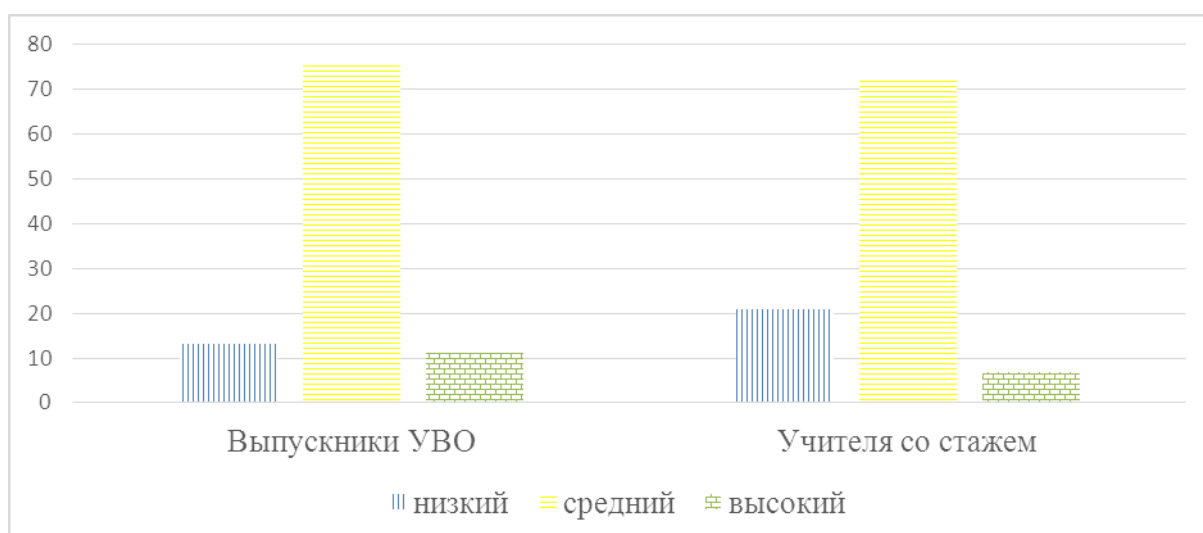


Рисунок 2 – Мотивация учащихся к занятиям физической культурой, %

Уровень физической активности учащихся, по мнению учителей, представлен на рисунке 3, который также конкретизируется у учителей по мере их профессионализации. Опытные учителя более точно определяют степень физической подготовленности детей, что является основанием для педагогических воздействий.

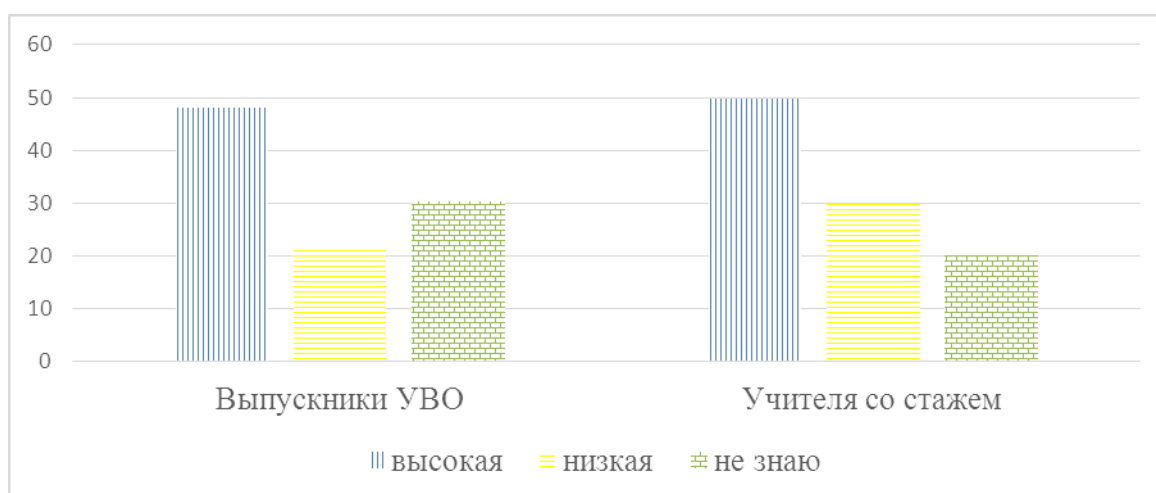


Рисунок 3 - Уровень физической активности учащихся, %

Результаты ответов на предыдущие вопросы согласуются с оценкой высказывания о том, охотно ли дети занимаются физической культурой (различными видами физической активности) (рисунок 4). Отрицательные изменения происходят в результатах ответов опытных учителей по сравнению с выпускниками УВО, которые склонны идеализировать интересы детей, что необходимо использовать в профессиональной подготовке будущих учителей с учетом реальных тенденций.

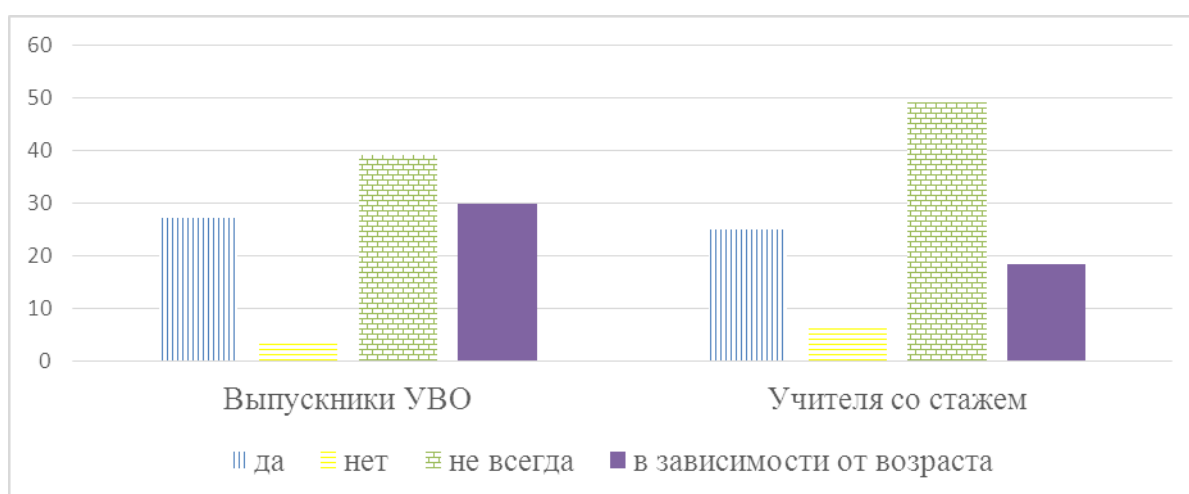


Рисунок 4 – Результаты оценки высказывания «Охотно ли учащиеся занимаются физическими упражнениями», %

Одинаково относятся и выпускники УВО, и опытные учителя к месту и роли физической культуры в школе, определяя ее как равнозначным и важным учебным предметом (рисунок 5).

При этом учителя с большим стажем (25,6 %) против молодых учителей (20,7 %) утверждают, что учащимся не хватает занятий по физической культуре в школе. В свою очередь, молодые учителя не видят необходимости изменения существующего содержания урочных и внеурочных форм занятий физической культурой с детьми в школе (43,9 % против 28,7 % опытных учителей), что свидетельствует о необходимости более детального учета имеющихся проблемных вопросов физического воспитания учащихся в подготовке студентов педагогических УВО.

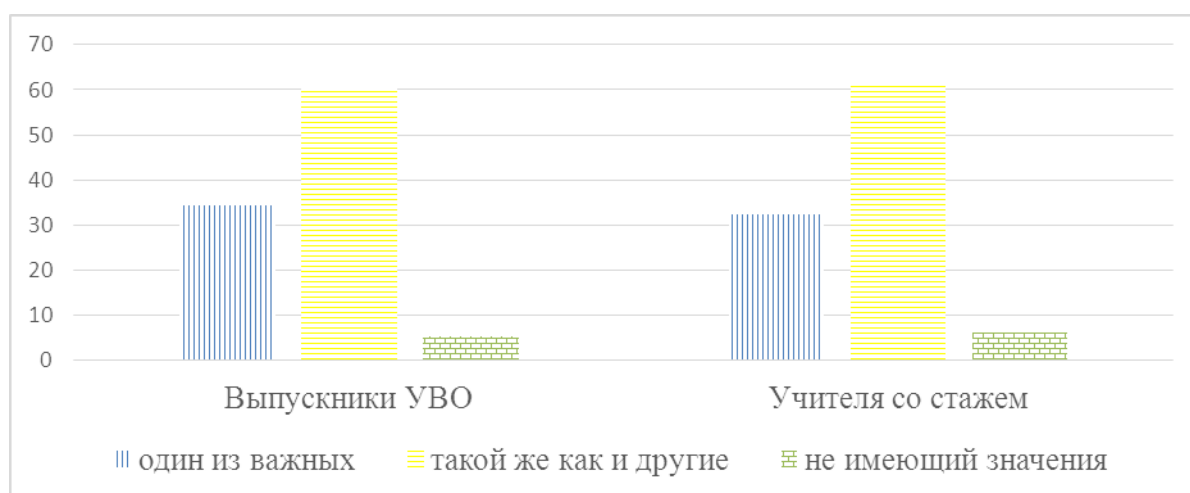


Рисунок 5 – Место физической культуры среди учебных предметов в школе, %

Определяя категорию организаторов физического воспитания, уровень мотивации и место физической культуре в образовании и воспитании детей респонденты одинаково участвуют в проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися (рисунок 6). Следует отметить, что почти четверть как молодых, так и опытных учителей половину из всех школьных мероприятий проводят по направлению физической культуры.

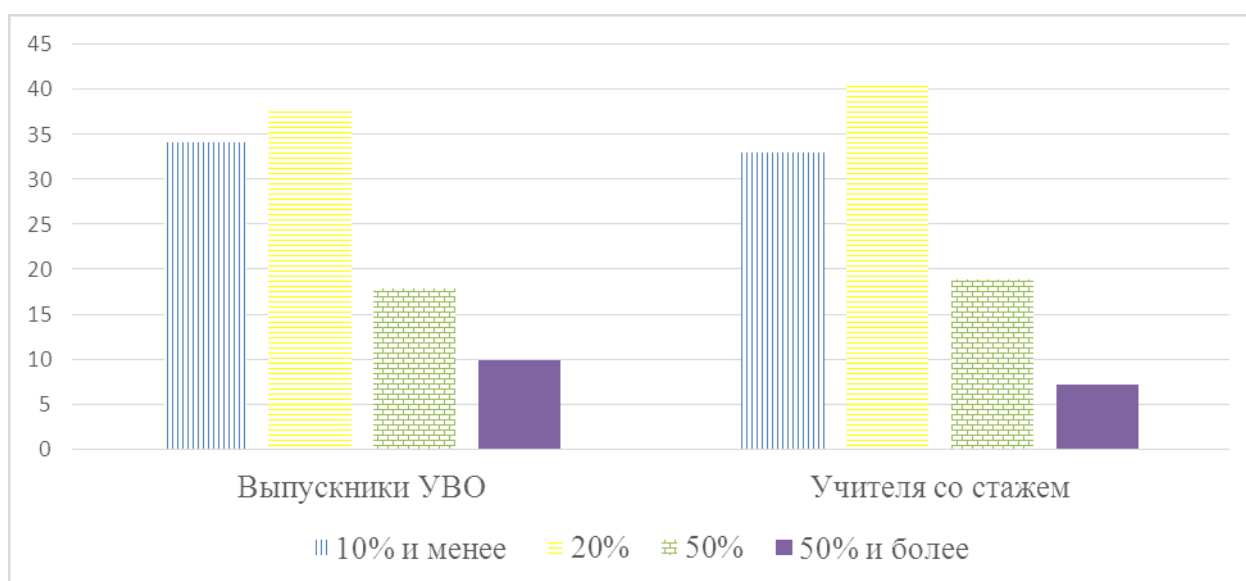


Рисунок 6 – Доля проведения учителями спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий по сравнению с другими мероприятиями в школе, %

На рисунке 7 представлены результаты оценки степени занятий физическими упражнениями самими учителями. Анализ этих результатов свидетельствует о том, что, к сожалению, по мере работы в школе степень занятий своим самосовершенствованием падает. Так, выпускники УВО утвердительно отвечают на этот вопрос в 62,3 % случаев ответов по сравнению с 39,5 % опытных учителей, что может свидетельствует и о недостаточной пролонгированности результатов физического воспитания в УВО, а также уровня сформированности физической культуры, проявляющейся на протяжении жизни.

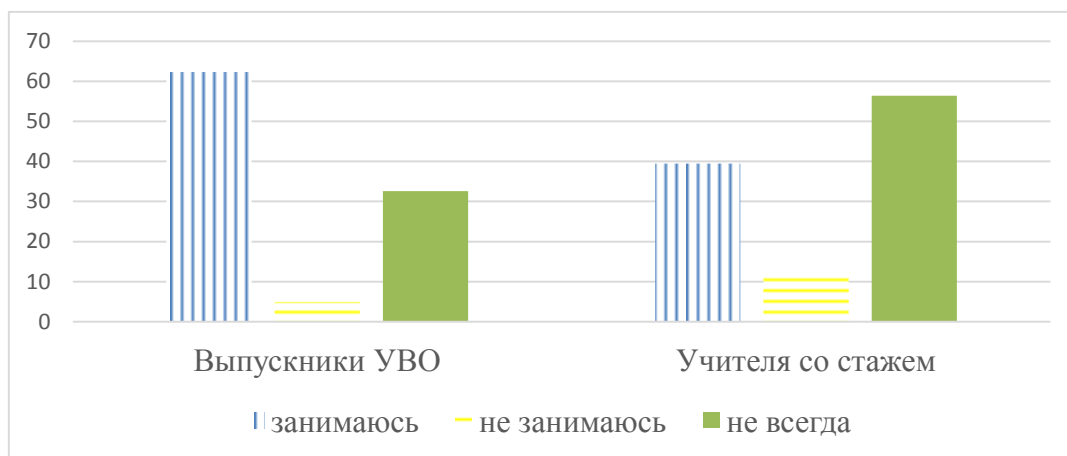


Рисунок 7 – Оценка занятий физическим самосовершенствованием, %

Об этом же могут свидетельствовать результаты ответа на вопрос о знании того, как заниматься физическими упражнениями для коррекции телосложения, укрепления здоровья, собственного самосовершенствования. Так, молодые учителя (76,0 %) лучше, чем более опытные коллеги (66,2 %), знают, как заниматься физическими упражнениями, что может свидетельствовать, как и об эффективности подготовки в УВО, так и недостаточной прочности знаний по вопросам физической культуры. В свою очередь, за время обучения в УВО знания, навыки и умения, относящиеся к физической культуре личности, физическому воспитанию прибрали 76,1 % выпускников УВО и 70,5 % опытных учителей.

Заключение. Таким образом, результаты сравнительного анализа показывают, что у учителей как в начале профессиональной деятельности, так и в процессе приобретения ими профессионального опыта отношение к уровню физической активности детей, их мотивированности к занятиям и уровню физической подготовленности основывается на знаниях объективных процессов, происходящих в педагогическом взаимодействии в школе, что должно учитываться в образовательно-воспитательном процессе. Физическое воспитание детей, как часть воспитания, должны организовывать все учителя независимо от преподаваемого учебного предмета. Анализируя опыт своей педагогической деятельности, опытные учителя выступают за увеличение количества занятий по физической культуре и улучшение их качественного содержания. Выпускники педагогических УВО больше, чем учителя со стажем занимаются физическими упражнениями и владеют знаниями по организации самостоятельных занятий, основам здорового образа жизни, коррекции телосложения, правильному питанию и т. д., что свидетельствует с одной стороны о значимости знаний, приобретаемых в УВО, а с другой стороны о недостаточной уровне пролонгированности и прочности таких знаний, навыков и умений. Вышесказанное необходимо учитывать при разработке и совершенствовании организационно-методических основ физического воспитания в УВО педагогического профиля, что будет способствовать успешности будущей педагогической деятельности по физическому воспитанию учащихся и собственному физическому совершенствованию, формированию физической культуры и учащихся, и учителей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гайдук, С. А. Определение причин и условий для совершенствования физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования / С. А. Гайдук // Мир спорта. – №4 (93) – 2023. – С.66–70.
2. Гайдук, С. А. Сущностные характеристики и особенности физического воспитания с учетом роли субъектов педагогической деятельности / С. А. Гайдук // Мир спорта. – №3 (96) – 2024. – С.60–65.
3. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов : науч.-метод. пособие / С. А. Полиевский, А. Э. Буров; В. А. Кабачков. – М. : Советский спорт, 2010. – 149 с.
4. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
5. Масловская, Ю. И. Соревновательный метод в физическом воспитании студенческой молодежи : пособие / Ю. И. Масловская, В. А. Овсянкин. – Минск : БГУ, 2017. – 111 с.
6. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
7. Шукан, С. В. Основные аспекты содержания и методики профессионально-прикладной физической подготовки / С. В. Шукан // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию каф. физ. воспитания и спорта БГУ, Респ. Беларусь, Минск, 31 янв. 2023 г. / БГУ, каф. физ. воспитания и спорта ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) и др. – Минск : БГУ, 2023. – С. 503–507.

ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ САРАТОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В СДАЧЕ НОРМ ГТО: МЕХАНИЗМЫ И ПРАКТИКА

И. В. Гордеев, Е. В. Гасилина, Е. Н. Гордеева

*ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю. А.» г. Саратов, Российская Федерация
e-mail: gordeeva-en@mail.ru*

В статье объясняются механизмы, которые помогают вовлечь студентов технических вузов в сдачу нормативов ГТО. Это современный способ укрепить здоровье и развить физическую активность. Обсуждаются подходы к организации процесса, чтобы повысить вовлеченность студентов. Убедительно доказано, что регулярное участие студентов в ГТО следует считать важным направлением физического воспитания. Это помогает улучшить статистику и популяризировать здоровый образ жизни среди молодежи.

The article explains the mechanisms that help involve students of technical universities in passing the GTO standards. This is a modern way to improve health and develop physical activity. Approaches to organizing the process to increase student involvement are discussed. It is convincingly proven that regular student participation in the GTO should be considered an important area of physical education. This helps improve statistics and popularize a healthy lifestyle among young people.

Ключевые слова: вовлечение студентов; сдача нормативов ГТО; физическая активность; технические вузы; физическая подготовка.

Keywords: student involvement; passing the TRP standards; physical activity; technical universities; physical training.

Современный мир предъявляет большие требования к физической активности, особенно среди молодежи. Студентам технических вузов, которые испытывают значительные нагрузки в связи с учебой, особенно необходим взвешенный подход к физическому воспитанию. Физические упражнения являются неотъемлемой частью воспитания личности, особенно в контексте подготовки студентов к их роли в обществе как защитников отечества [1].

Сегодня наблюдается тенденция ухудшения здоровья и физического развития различных возрастных групп населения, в том числе молодежи 18–24 лет. Большинство студентов ведут пассивный образ жизни, не придерживаются здорового питания и не соблюдают режим учебного процесса и отдыха, проводят много времени за компьютером как во время учебы, так и в свободное время. Особое внимание нужно уделить студентам технических вузов, которые сталкиваются с высокой учебной нагрузкой и ограниченным временем. Участие в программе ГТО может стать возможностью не только для улучшения физической формы, но и для преодоления стресса, связанного с обучением.

Включение ГТО в образовательный процесс способствует развитию устойчивого интереса к физической культуре и формированию привычек, которые остаются с человеком на протяжении всей жизни [2]. Проблема низкой физической активности студентов в технических вузах требует системного подхода, направленного на создание условий для вовлечения молодежи в занятия спортом. Низкий уровень мотивации и ограниченное время для тренировок часто становятся главными барьерами для студентов, вынужденных балансировать между интенсивной учебной нагрузкой и другими обязанностями. Для изменения этой ситуации необходимо внедрение программ, которые сочетают в себе образовательные элементы, спортивные мероприятия и поддержку со стороны университета. Создание доступной инфраструктуры, таких как современные спортивные залы и открытые пространства для тренировок, является важным шагом в этом направлении. Кроме того, формирование культуры физической активности через информационные кампании и примеры успешных участников ГТО помогает укрепить интерес студентов к спорту.

Основной целью сдачи нормативов ГТО в вузах является улучшение здоровья, гармоничное развитие студентов и повышение уровня их благополучия. В то же время регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют развитию выносливости и дисциплины.

Для исследования были привлечены такие методы: анкетирование, практические занятия и анализ статистических данных. Анкетирование оценивает уровень физической активности студентов, их готовность к участию в программе ГТО, а также выявляет основные барьеры и мотиваторы. Практические занятия проводились с целью определения физической готовности студентов, выявления их сильных и слабых сторон, а также формирования индивидуальных рекомендаций для подготовки к сдаче нормативов.

Успешная подготовка студентов к ГТО требует внедрения системного подхода, который включает не только тренировочные мероприятия, но и образовательные сессии, направленные на разъяснение значимости комплекса и его влияния на личностное развитие [3]. Такой подход позволяет студентам увидеть программу ГТО в более широком контексте, выходящем за рамки физической подготовки. Образовательные сессии служат основой для формирования осознания того, что участие в ГТО способствует не только укреплению здоровья, но и развитию важных качеств, таких как дисциплина, настойчивость и уверенность в своих силах.

Образовательный компонент программы играет ключевую роль в устранении барьеров, связанных с недостаточной мотивацией студентов. Многие участники на начальных этапах подготовки не понимают, как именно программа ГТО может повлиять на их жизнь. Сессии, посвященные обсуждению истории и целей комплекса, а также демонстрация реальных примеров успеха, помогают студентам переосмыслить свое отношение к физической культуре. Такие встречи часто сопровождаются интерактивными элементами, которые позволяют вовлечь студентов в обсуждение и вызвать у них интерес к участию.

Кроме того, системный подход подразумевает индивидуальный план работы с каждым студентом. Это включает разработку индивидуальных трениро-

вочных программ, адаптированных к текущему уровню физической подготовки и возможностям участников. Такой подход минимизирует риск перегрузки, что особенно важно для студентов технических вузов, которые уже испытывают значительную учебную нагрузку.

Использование комплексного подхода позволило обеспечить наиболее полное и объективное понимание проблемы и определить оптимальные пути ее решения. Образовательные мероприятия, объединенные с тренировочной практикой, создали условия для постепенного вовлечения студентов. Это особенно важно, поскольку программа ГТО ориентирована на достижение долгосрочных результатов, а не на разовые успехи.

Одной из ключевых задач исследования стало выявление причин, по которым студенты избегают участия в физической активности. Недостаток времени, отсутствие мотивации и недостаточное понимание значимости физической культуры являются основными барьерами на пути к участию студентов в спортивных мероприятиях [4]. Эти же проблемы подтвердились и в ходе проведенного анкетирования: только 15 % студентов были зарегистрированы в системе ГТО, и еще меньшая часть из них знала о требованиях программы.

Для решения этой проблемы были организованы образовательные сессии, где студенты получили информацию о преимуществах участия в ГТО. Особое внимание уделялось тому, чтобы показать студентам, что программа не является сложной или недостижимой. Наоборот, она позволяет каждому участнику двигаться к цели постепенно, улучшая свои результаты с каждой попыткой.

Практические занятия показали, что многие студенты, начав тренировки, заметили улучшение физического состояния и повышение самооценки. Это подтверждает выводы о том, что участие в спортивных мероприятиях положительно влияет не только на здоровье, но и на эмоциональное состояние молодежи [2].

Во втором квартале 2024 г. в программе ГТО приняли участие 67 студентов, что составляет примерно 12 % от общего количества студентов, участвующих в программе на данном этапе. Из этого числа 23 человека (34,3 %) соответствовали требованиям для получения золотого значка. Остальные 44 участника распределились следующим образом: 25 студентов (37,3 %) получили серебряные значки и 19 (28,4 %) – бронзовые значки. Эти результаты показали, что значительной части студентов удалось добиться успеха уже на начальном этапе программы.

В четвертом квартале 2024 г. количество участников увеличилось почти вдвое и достигло 130 человек. Увеличение на 94 % указывает на значительное увеличение вовлеченности, вызванное усилением образовательной и мотивационной работы. Если во второй четверти принять участие решил только каждый восьмой студент, то в четвертой четверти доля участников увеличилась до 23 % от общего числа студентов (рисунок 1).

Результаты четвертого квартала также показали значительное улучшение качества соблюдения стандартов. Из 130 участников требованиям к золотому значку соответствовал 51 человек (39,2 %), что на 4,9 % больше, чем во втором квартале. Количество студентов, получивших серебряные значки, составило 48 человек (36,9 %), что несколько ниже показателя предыдущего периода. При

этом доля участников, выполнивших испытания с бронзовыми значками, снизилась до 31 человека (23,8 %).



Рисунок 1 – Количество участников программы ГТО по кварталам

Сравнение двух кварталов показывает не только количественный рост числа участников, но и качественное улучшение их результатов. Если во втором квартале доля золотых значков составила чуть более трети (34,3 %), то в четвертом квартале он приблизился к 40 %. (рисунок 2).

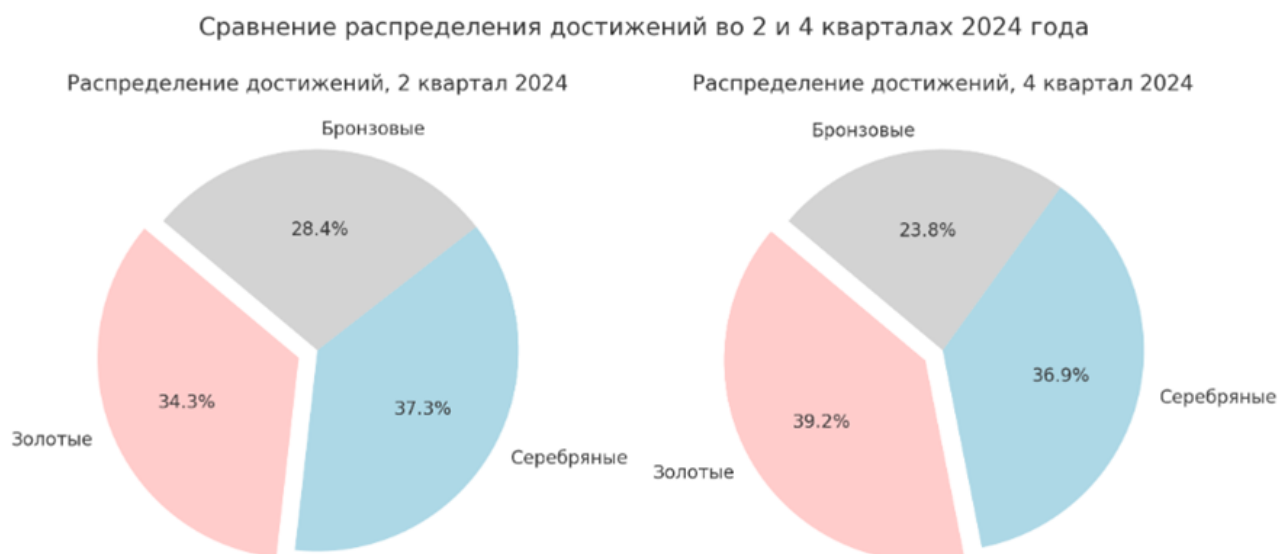


Рисунок 2 – Сравнение распределения достижений во 2-м и 4-м кварталах 2024 года

Это говорит о том, что студенты, уже участвовавшие в программе, смогли улучшить свои результаты за счет более интенсивного и персонализированного обучения. Более того, данные показывают, что большая приверженность сопровождается большей мотивацией. Многие из тех, кто прошел тест второй четверти, сообщили о положительном опыте, который вдохновил их продолжить обучение и пригласить своих одноклассников. Фактически участие в программе во втором квартале стало катализатором роста участия в четвертом квартале.

Групповое участие помогает создать у учащихся чувство общности и взаимной поддержки, делая участие проще и веселее. Во втором квартале большинство участников тренировались индивидуально или в небольших группах, а в четвертом квартале количество студентов, обучавшихся в группах, увеличилось на 60 %. Такая практика способствует повышению мотивации и взаимной поддержки, что, в свою очередь, отражается на увеличении количества золотых медалей. Групповое участие помогает создать у учащихся чувство общности и взаимной поддержки, делая участие проще и веселее. Это было подтверждено отзывами участников, которые отметили, что групповой формат помог им чувствовать себя более уверенно и мотивировал их улучшать свои результаты. Полученные данные подтверждают, что проект ГТО имеет большой потенциал для привлечения студентов технических вузов к изучению физического воспитания. Создание позитивной среды, организация групповых занятий и внедрение индивидуального подхода могут значительно повысить вовлеченность и успеваемость учащихся. Физические упражнения – это не только способ укрепления здоровья, но и важный фактор развития силы воли и дисциплины, что особенно важно при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности.

Для дальнейшего развития программы рекомендуется расширить использование цифровых технологий: использование информационно-коммуникационных технологий (привлечение молодежи в социальных сетях), интерактивных форматов обучения (игровые виды спорта) и тематических спортивных мероприятий.

Программа ГТО считается инструментом популяризации здорового образа жизни среди студентов технических вузов. Он предоставляет понятную и простую в использовании систему, с помощью которой каждый учащийся может оценить уровень своей физической подготовки и поставить реалистичные цели по улучшению. Такой подход сильно мотивирует, поскольку позволяет студентам увидеть результаты своих усилий.

Программа не только помогает улучшить физическую форму, но и помогает развить у подростков уверенность в себе и чувство безопасности. Достижение стандартов ГТО — это больше, чем просто спорт, это доказательство того, что решимость и настойчивость могут привести к успеху. Для многих студентов получение награды становится символом их личных достижений, что повышает их уверенность в себе и мотивирует продолжать совершенствоваться [2]. Кроме того, участие в программе ГТО помогает студентам развивать такие важные качества, как дисциплина, организованность и устойчивость к стрессу. Эти качества оказываются полезными не только в спортивной деятельности, но и в учебе, а также в будущей профессиональной жизни. Студенты учатся эффективно планировать свое время, распределяя усилия между учебной нагрузкой и физической подготовкой.

Еще одной важной стороной программы является ее коллективный характер. Совместные тренировки и участие в тестированиях формируют у студентов чувство принадлежности к группе, укрепляют взаимопомощь и стимулируют социальное взаимодействие. Такие групповые мероприятия особенно важны

для студентов технических вузов, которые часто сталкиваются с изолированностью из-за интенсивной учебной нагрузки.

ГТО также служит средством повышения общей осведомленности о важности физической активности [5]. Участники программы начинают лучше понимать, как физическая культура влияет на их здоровье, успеваемость и общее качество жизни. Это осознание побуждает многих студентов включать регулярные занятия спортом в свою повседневную жизнь, даже после завершения участия в программе.

Таким образом, ГТО становится не просто инструментом улучшения физической подготовки, но и важной частью личностного и социального развития студентов. Она укрепляет их здоровье, помогает строить уверенность в себе и стимулирует развитие навыков, которые будут востребованы на протяжении всей жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абилова, С. А. Готовность студентов к сдаче норм комплекса ГТО / С. А. Абилова, В. П. Демеш // Молодой ученый. – 2021. – № 15 (357). – С. 363–365.
2. Арутюнян, Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли студента – защитника отечества / Т. Г. Арутюнян // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 110.
3. Беляева, А. Р. Влияние ГТО на развитие физической культуры у студентов / А. Р. Беляева // Электронный научный журнал. – 2016. – № 5. – С. 539–542.
4. Ключникова, С. Н. Концептуальный подход к организации и подготовки студентов к сдаче нормативов нового комплекса ГТО / С. Н. Ключникова, Ф. М. Кодолова, А. И. Ушников // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 3. – С. 112–120.
5. Косяшников, Н. Т. Физическая подготовка студентов в условиях современного образования как средство развития необходимых умений и психических качеств / Н. Т. Косяшников, А. В. Кузнецов, А. В. Буриков // Вестник РГАТА имени п. А. Соловьева. – 2012. – №2 (23). – С. 284–288.
6. Лутай, С. В. Роль физической подготовки студентов технического вуза в процессе нравственно-патриотического воспитания / С. В. Лутай // Современный ученый. – 2024. – № 7. – С. 22–27.
7. Трошин, С. А. Подготовка студентов технического вуза к сдаче контрольных нормативов / С. А. Трошин, А. С. Машичев, В. С. Калинин // Молодой ученый. – 2020. – № 6 (296). – С. 240–242.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ НА ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В. В. Демидов, В. В. Черкашин

Военно-технический факультет в Белорусском национальном техническом университете, г. Минск, Республика Беларусь

В данной работе рассматривается существующая система процесса физической подготовки в Вооруженных Силах в целом, определяются имеющиеся преимущества и недостатки, а также вносятся предложения по совершенствованию тренировочных процессов с целью достижения наилучших результатов. Помимо этого, рассмотрены проблемы внедрения инноваций и предложены пути их преодоления.

In this work, the existing system of the physical training process in the Armed Forces as a whole is considered, the advantages and disadvantages are determined, and proposals are made to improve the training processes in order to achieve the best results. Besides this, the problems of the introduction of innovations are considered and the ways of overcoming them are proposed.

Ключевые слова: физическая подготовка; военнослужащие; тренировка.

Keywords: physical preparation; military training; training.

Несмотря на активное развитие вооружения, тактики и стратегии ведения боя, главным слагаемым высокой боеспособности остается физическая подготовленность военнослужащих. Именно она определяет возможность продолжать ведение боевых действий длительное время без потери эффективности. Объективно, требования к ней не уменьшаются, а ровно наоборот – увеличиваются. Как бы не внедрялись в войсках беспилотные аппараты и роботы, человек был и остается важным слагаемым в успехе того или иного сражения.

По мере ускорения темпов технического перевооружения армия все больше нуждается в людях, способных овладеть сложной военной техникой в сжатые сроки и эффективно применять ее в боевой обстановке, требующей предельной мобилизации физических и духовных сил.

В связи с этим, а также с необычайным увеличением мобильности войск, несомненно, возрастает роль специализированной военно-прикладной физической подготовки. Ее совершенствование применительно к новым условиям позволяет создавать необходимые предпосылки эффективной воинской службы, вооружить нужными в ней двигательными умениями и навыками, увеличить степень функциональной устойчивости организма к воздействию стрессовых факторов боевой обстановки, воспитать выносливость и другие физические качества, крайне важные в военных действиях. По этой причине большое значение придается физической культуре при подготовке воинов и профессионально-прикладной физической подготовке.

С учетом обоснованной важности физической подготовки военнослужащих оперативно принимаются меры и в Вооруженных Силах Республики Беларусь. В целях наиболее качественного обеспечения процесса подготовки военнослужащих в сфере физической культуры была издана Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах, в соответствии с которой определены конкретные формы проведения физической подготовки, а именно учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа и самостоятельная физическая тренировка, а также установлены конкретные нормативы для оценки уровня подготовки различных категорий военнослужащих с указанием необходимого результата.

Более того, Уставом внутренней службы Вооруженных Сил определена обязанность военнослужащего повседневно повышать физическую закалку и тренированность. Помимо этого установлено также и материальное стимулирование военнослужащих, заключаемое в установлении отдельных выплат в повышенном размере при сдаче необходимых нормативов на отметку «отлично».

Безусловно, использование установленных нормативов для оценки физической подготовки должно приводить всех к одинаковым условиям, ведь равным счетом они не имеют в себе ничего трудного, поскольку практически все из них встречались на уроках физической культуры еще в школе. К существенному минусу здесь можно отнести практически полное отсутствие интереса у современных военнослужащих к развитию в данных направлениях. Например, наиболее часто встречающимися нормативами для контроля уровня физической подготовки являются бег на 1 км, бег на 3 км, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях. Практически все связано с работой с собственным весом, что может достаточно тяжело даваться некоторым военнослужащим. Таким образом, одной из причин, которая может негативно влиять на процесс физического развития в целом в рамках Вооруженных Сил, является противоречие между единообразием содержания образования в области физической культуры, с одной стороны, и индивидуальными особенностями, способностями и потребностями занимающихся – с другой.

В современном мире достаточно широкое распространение получили тренировки в тренажерных залах, целью которых в большинстве случаев является сугубо построение внешней формы, при этом результаты в работе с собственным весом оставляют желать лучшего. Одним из важнейших условий возникновения и развития интереса к определенному виду деятельности является свободный выбор занимающимися содержания занятия спортом, позволяющий учитывать их интересы и способности. В связи с этим целесообразно позволять курсантам на учебных занятиях по физической культуре заниматься по интересующим их направлениям. Это позволит в том числе улучшить морально-психологическую составляющую спорта, поскольку обучающиеся не будут вынуждены заниматься тем, что их не интересует.

По этой же причине существует теория о том, что использование общих нормативов и упражнений для контроля уровня физической подготовленности и прогресса обучающихся в течении учебного года стоит заменить на анализ

улучшения показателей в тех упражнениях, которые сам курсант выбрал для себя интересными.

Ни для кого не секрет, что военнослужащие постоянно находятся под воздействием стрессовых факторов, что может негативно сказываться на процессе не только физической, но и боевой подготовки. В силу необходимости постоянного нахождения на страже суверенитета и территориальной целостности Республики Беларусь, достаточной частотой отработкой различных мероприятий по повышению боевой и мобилизационной готовности, что безусловно оказывает воздействие на организм воина и уменьшение результативности физических тренировок, необходимо разрабатывать мероприятия по преодолению возможных неблагоприятных последствий.

Восстановление после тренировки – важный аспект повышения производительности и роста мышц. Поэтому использование различных методов восстановления может дать спортсменам значительное преимущество перед теми, кто ими пренебрегает. Конечно, тренировки запускают адаптационный процесс, который приводит к повышению производительности у определенных спортсменов. Однако от того, насколько быстро и полно происходит процесс адаптации, зависит поведение спортсмена после тренировки.

Одним из первых аспектов эффективного восстановления является быстрое восстановление питательных веществ в крови и клетках. Во время физической активности расходуются различные микро- и макроэлементы, которые необходимо быстро восполнять. В основном это энергетические компоненты гликоген и креатин, аминокислоты для восстановления мышечной ткани и минералы, отвечающие за сокращение мышц. Поэтому рекомендуется восполнять запасы аминокислот как можно скорее после тренировки.

Например, из сывороточного или яичного протеина или комплексов ВСАА. Тот же принцип применим к креатину и гликогену. Кроме того, поскольку после тренировки организм более чувствителен к питательным веществам, креатин и быстрые углеводы могут значительно ускорить процесс восстановления [1].

Сон – еще один важный компонент восстановления. Неглубокий сон может оказать негативное влияние из-за судорог при засыпании или во время сна, трудностей с засыпанием и перевозбуждения нервной системы. Употребление магния поможет предотвратить судороги, успокоить нервную систему и подготовить организм ко сну.

Сегодня мир спорта все больше ориентируется на цифровые технологии. Цифровой спорт, основанный на специализированных технических измерительных устройствах, не только гарантирует безопасные и рациональные тренировочные процессы и объективное судейство, но и ведет к увеличению числа людей, стремящихся к здоровому образу жизни.

Внедрение современных технологий физической подготовки может столкнуться с некоторыми проблемами и ограничениями, для разрешения которых необходимо разработать определенный план действий.

1. Высокие затраты. Одной из основных проблем внедрения современных технологий физической подготовки являются высокие затраты на приобретение

специализированного оборудования, программного обеспечения и обучение персонала. Не все спортивные организации и учебные заведения могут позволить себе такие расходы, ведь такие расходы целесообразны для подготовки спортсменов самого высокого уровня.

Для преодоления данной проблемы возможно определить ряд инновационных технологий, которые могут использоваться большим количеством курсантов с минимальными затратами, а также существует возможность обеспечения новейшими технологиями путем участия в их масштабных испытаниях, то есть заключить соглашение с разработчиками на полноценное тестирование курсантами, поскольку разнонаправленные упражнения в ходе занятий позволят максимально проверить новые разработки, а преподавателям и обучающимся – использование современных технологий раньше остальных с минимальными затратами.

2. Необходимость квалифицированных специалистов. Для эффективного использования современных технологий физической подготовки требуется наличие квалифицированных специалистов, способных правильно настраивать оборудование, анализировать данные и разрабатывать индивидуальные программы тренировок. Недостаток квалифицированных специалистов может затруднить процесс внедрения технологий, так как определенные разработки могут использоваться неправильно или не в полном объеме. Для решения необходимо постоянно повышать уровень подготовки преподавательского состава посредством изучения новых технологий, продумывания направлений их использования, прохождения повышения квалификации и активного сотрудничества с разработчиками и исследователями, что может реализовываться при заключении соглашения, которое было описано ранее.

3. Технические проблемы. Внедрение современных технологий физической подготовки может столкнуться с техническими проблемами, такими как сбои в работе оборудования, несовместимость программного обеспечения, недостаточная поддержка и обновления. Для преодоления данной проблемы необходимо на этапе приобретения какой-либо инновационной технологии убедиться в полноте и качестве проведенных испытаний, а также ознакомиться с условиями обслуживания и гарантии. Ссылаясь на предложенное мероприятие по заключению соглашения на тестирование курсантами новейших разработок на стадии их разностороннего тестирования перед выходом на рынок можно отметить, что за счет обратной связи возможно исправить все имеющиеся недостатки.

4. Проблемы конфиденциальности и безопасности данных. Использование современных технологий физической подготовки может повлечь за собой проблемы конфиденциальности и безопасности данных спортсменов. За счет использования различных мобильных технологий получается не только облегчить жизнедеятельность, но и создать дополнительное направление для утечки данных. В связи с этим при разработке или использовании инновационных технологий необходимо обеспечить защиту личной информации и данных о здоровье спортсменов от злоумышленников.

Таким образом, несмотря на значительное количество проблем, ограничений и трудностей, которые могут возникнуть при внедрении и использовании инноваций в процессе физической подготовки курсантов на военных факультетах в учреждениях высшего образования, существует и ряд способов их преодоления, который может расширяться в той или иной ситуации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Эффективное восстановление после физических нагрузок / Д. Г. Киреев, З. В. Жукевич; науч. рук. Ю. А. Концевич // Работа командиров общевойсковых, технических и инженерных подразделений по организации и выполнению боевых задач в современных условиях : материалы 79-й Респ. науч.-тех. конф. курсантов и студентов военнотехнического факультета в Белорус. нац. тех. ун-те (в рамках Междунар. науч. форума «Креатив и инновации 2023») / Белорус. нац. тех. ун-т ; редкол.: А. А. Почебыт (пред.) [и др.] ; сост. И. Б. Шеденкова. – Минск : БНТУ, 2023. – С. 98–99.

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

А. П. Захаркевич

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: zaharchik.n@gmail.com*

В статье актуализируется вопрос физического самосовершенствования и самовоспитания с точки зрения положительного влияния на здоровье, образовательный процесс, социальную адаптацию студенческой молодежи. Раскрывается взаимосвязь физического самовоспитания и самосовершенствования, их влияние на личность студента. Статья призывает образовательные учреждения к активному вовлечению студентов в физическую культуру и спорт как важный элемент их всестороннего развития.

The article actualizes the issue of physical self-improvement and self-education from the point of view of positive influence on health, educational process, social adaptation of student youth. The relationship between physical self-education and self-improvement, their influence on the personality of the student is revealed. The article calls on educational institutions to actively involve students in physical culture and sports, as an important element of their comprehensive development.

Ключевые слова: физическое самовоспитание; физическое самосовершенствование; сохранение здоровья; психологическая устойчивость; студенческая молодежь.

Keywords: physical self-education; physical self-improvement; health maintenance; psychological stability; student youth.

На фоне постоянных стремительных изменений образа жизни в условиях экономических и политических трансформаций одной из неизменных необходимых жизненных ценностей является здоровье человека, а также его сохранение. Пристальное внимание уделяется здоровью студенческой молодежи как будущих специалистов и крайне уязвимой группой нашего общества. В кодексе Республики Беларусь об образовании акцентировано внимание на обязанности обучающихся «...заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию». А также четко указана одна из основных составляющих воспитания осуществляемая профессорско-преподавательским составом каждого учреждения высшего образования (УВО) «...формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения» [5].

Период получения высшего или среднего специального образования является одним из самых важных этапов для становления инициативной, творческой, все-сторонне развитой, физически здоровой личности. Данные качества актуализированы потребностью общества в высококвалифицированных специалистах, способных конкурировать на рынке труда, а также «поспевать» за современными тенденциями.

Кроме того, XXI век диктует постоянные новшества и нововведения, что требует от студентов усвоения обширного объема различной информации, а общее количество психотравмирующих жизненных ситуаций все больше увеличивается.

Значительным фактором всестороннего развития личности студента является физическое самосовершенствование и самовоспитание личности, «...действенный потенциал которого должен формироваться и развиваться в образовательном процессе учреждений высшего образования» [2, с.7].

Проблема физического самовоспитания и ее основы учащихся высших учебных заведений изучались такими исследователями как В. А. Беляева, М. Я. Виленский, А. И. Внуков, И. Л. Дударев, Т. К. Тихоновой и другими. Исследования физического самосовершенствования и социально-психологических, физиологических и организационно-педагогических основ посвящены научные труды: В. И. Андреева, Э. Н. Вайнера, В. Ю. Волкова, И. К. Дуркина, Б. В. Евстафьева и др.

Стоит отметить, что во многих исследованиях понятие физического самовоспитания и самосовершенствования отождествляются, что обосновано их смысловой близостью. Однако осознание различий данных понятий – помогает грамотно и успешно реализовать цели в области физической культуры и спорта.

Физическое самовоспитание учеными, такими как М. Я. Виленский, В. И. Ильинич, Р. С. Сафин, определяется как процесс «целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, которая ориентирована на формирование физической культуры личности» [3, с. 139]. Физическое самовоспитание охватывает множество приемов и видов деятельности, ориентированных на активную позицию личности относительно своего здоровья, психофизического состояния, образования и развития; затрагивает воспитание моральных, этических и духовных аспектов личности. Основными характеристиками физического самовоспитания являются:

1. Система ценностей. Самовоспитание базируется на формировании системы ценностей, где физическая активность выступает главенствующим элементом личного благополучия и здоровья. Здесь особое внимание уделяется осознанию значения физической активности для общего состояния человека, т. е. отношение к спорту как к важной части жизни. Физическое самовоспитание включает в себя не только физическую активность, но и развитие таких качеств, как дисциплина, воля, терпение и трудолюбие. Здесь заостряется внимание на формировании правильного отношения к физической культуре.

2. Автономность. Физическое самовоспитание отличается свободой и индивидуальностью в выборе и реализации физической активности. Человек сам решает, каким образом, с какой периодичностью заниматься физическими упражнениями, какие принципы соблюдать, какие технологии физической культуры использовать для поддержания здоровья.

3. Общечеловеческие ценности. Физическое самовоспитание связано с восприятием здоровья и физической активности как неотъемлемой части личностного развития на фоне коллективизма, сопереживания, и взаимодействия с окружающими.

4. Системность. Физическое самовоспитание предполагает стремление к гармонии между «телом и разумом»: физическими, моральными и духовными аспектами жизни. Физическая активность как основа полноценной жизнедеятельности.

Понятие «физическое самосовершенствование» в своих работах использовал доктор педагогических наук М. Я. Виленский и определял его как «совокупность ее самосознания, видов и приемов деятельности, определяющих и регулирующих ее позицию в отношении своего физического совершенства» [3, с 139]. Так физическое самосовершенствование можно рассматривать как целенаправленный процесс, направленный на улучшение физических качеств и навыков. Данный процесс подразумевает использование различных методов, технологий, приемов для улучшения основных физических качеств.

Важнейшими аспектами физического самосовершенствования являются:

1. Определение целей. Физическое самосовершенствование предполагает наличие конкретных, измеримых, достижимых целей. Это спортивные результаты, улучшение общей физической формы, внешних параметров и т. д.

2. Плановность. Наличие индивидуального плана тренировок или программы, которые учитывают физиологические особенности и уровень подготовленности.

3. Оценка результатов. Непрерывная рефлексия собственных достижений и корректировка целей исходя из изменений состояния.

4. Дисциплина и мотивация. Процесс физического самосовершенствования предполагает преодоление трудностей, связанных с физическим напряжением и усталостью.

Таким образом видна отчетливая взаимосвязь физического самовоспитания и самосовершенствования: физическое самовоспитание более эффективно, при наличии четких целей, реализация которых осуществляется через физическое самосовершенствование. Но и успешное физическое самосовершенствование требует определенных качеств, формирование которых происходит в процессе самовоспитания: дисциплина, настойчивость и самоорганизация.

Игнорировать различия данных понятий мы также не можем: самовоспитание акцентирует внимание на внутреннем мире человека и его отношении к физической культуре, самосовершенствование же ориентировано на конкретные физические достижения.

Физическое самовоспитание и физическое самосовершенствование играют важную роль в жизни любого человека, дополняя друг друга, способствуя всестороннему развитию личности. Каждый из них имеет свои особенности, цели и методы, однако их объединяет стремление к улучшению качества жизни, сохранению здоровья, личностному росту.

Определив различия и взаимосвязь основных понятий, обратим внимание на положительное влияние физического самовоспитания и самосовершенствования на личность студента как наиболее уязвимой к умственным и эмоциональным нагрузкам группе населения.

Как было отмечено ранее, в Республике Беларусь проблема сохранения здоровья студенческой молодежи на фоне роста заболеваемости с каждым го-

дом все больше приобретает социальный статус и решается на всех уровнях системы образования. Одним из способов укрепления здоровья и его профилактики является формирование «ценностного отношения к своему здоровью, отказа от вредных привычек, гипокинезии, факторов, провоцирующие различные заболевания» [4, с. 27]. В качестве способа выступают технологии физического самовоспитания и стремление к физическому самосовершенствованию студентов – стратегические направления в системе физического воспитания.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов в условиях УВО, где студенты самостоятельны в выборе своей деятельности, является стремление (привычка) к систематическому использованию физических нагрузок.

Физическая активность обладает множеством положительных эффектов на здоровье, что доказывают многие исследования:

- укрепление опорно-двигательной системы студентов, что выступает основой для оптимальной работы остальных систем организма студента;
- укрепление сердечно-сосудистой системы. Аэробные виды активности (бег, плавание, велоспорт) укрепляют мышцы, усиливают транспорт и доставку кислорода к тканям, в результате чего студент получает заряд энергии и устойчив к переутомлениям;
- положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Однако здесь нужно понимать, что «на студентов благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки. Так как гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения. Также снижение агрессивности у тех учащихся, чья психическая напряженность направлена внутрь, происходит благодаря силовым качествам и силовой выносливости» [1, с. 56];
- улучшение мозговой деятельности. При грамотном дозировании и индивидуализации физических нагрузок для студентов занятия физической культурой способствуют улучшению когнитивных функций, таким как память, внимание и скорость реакции.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование имеет тесную связь с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. Так, например, формированию у студентов таких черт характера, как уверенность в себе, дисциплинированность, сила воли, смелость, самообладание содействует нравственное воспитание через физическую культуру. Работая над собой физически, студент формирует не только крепкое тело, но и стойкий дух, что, в свою очередь, влияет на его психологическую устойчивость.

Таким образом, еще одной немаловажной задачей физического самосовершенствования и самовоспитания является повышение психологической устойчивости личности, ее способности преодолевать психотравмирующие ситуации [6, с. 36].

В отношении студентов психологическая устойчивость рассматривается как способность личности преодолевать трудности, успешно и в короткий срок адаптироваться, к изменениям и восстанавливаться после негативных событий.

Через физическое самосовершенствование и самовоспитание повышается уровень психологической устойчивости:

- регулярность занятий спортом приводит к улучшению общего эмоционального фона и повышению самооценки, что благотворно влияет на психологическую устойчивость;
- работа над собой требует дисциплины и настойчивости. Умение справляться с трудностями и грамотное целеполагание способствует формированию устойчивости к внешним стрессовым факторам;
- взаимодействие с другими в процессе физической культуры, а соответственно поддержка от единомышленников, значительно повышает уровень психологической устойчивости.

Влияние физического самовоспитания и самосовершенствования на личность студента невозможно переоценить. Эти процессы являются основой для формирования гармоничной и успешной личности, способной преодолевать трудности и достигать поставленные цели. Физическая активность улучшает здоровье студентов, повышает уверенность в себе, насыщает энергией, а физическое самовоспитание и самосовершенствованию развивает лидерские качества, психологическую устойчивость и социальные навыки.

Для студенческой молодежи, несмотря на внушительный ряд положительных аспектов, физическое самовоспитание и самосовершенствование, не является насущной потребностью и интересом. Актуальной социально-педагогической проблемой образовательного процесса остается отношение студентов к физическому самосовершенствованию. Следовательно, основываясь на необходимости физического самовоспитания и самосовершенствования, основная роль преподавателя состоит в том, чтобы сформировать готовность студента к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию, мотивацию к самостоятельной физкультурной активности. Это актуализирует внедрение в практику инновационных интегративных программ по дисциплине «Физическая культура», формирующих активную спортивную позицию учащейся молодежи в осознании целостности окружающего мира, своего места в нем, в физическом самосовершенствовании и саморазвитии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бичев, В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента / В.Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 8. – С. 51–56.
2. Быков, В. С. Формирование потребности в физическом самовоспитании у студентов / В. С. Быков, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – № 1, т. 3. – С. 7–12.
3. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента / М. Я. Виленский. – М. : Гардарики, 2001. – С. 131–174.
4. Ефременко, И. И. Необходимость физического самовоспитания и самосовершенствования студентов / И. И. Ефременко, С. В. Абрамова // Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы : материалы III Междунар. конф., 1–2 апр. 2005 г., Минск. – Минск, 2005. – С. 23–25.

5. Кодекс Республики Беларусь об образовании в новой редакции, изложенной Законом Республики Беларусь от 14 января 2022 г. № 154-З. – Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243> - Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Дата доступа : 09.11.2024

6. Особенности мотивации физического самосовершенствования студентов в условиях вуза / А. М. Ахметов, Э. Т. Ахметова, Ю. П. Денисенко [и др.] // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов : материалы V науч.-практ. конф. преподавателей и аспирантов, посвящ. 60-летию факультета спорта, Омск, 30 ноября 2016. – Омск : СГУФКиС, 2017. – С. 36–40.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОВЫШЕНИИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ

Т. В. Зернова

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: zernova@bsu.by*

В статье рассматриваются вопросы значимости физической культуры в жизни студентов с точки зрения повышения их личностных качеств и жизнестойкости. Выдвигается обоснование рассмотрения знаний в области физической культуры в качестве части компетенций, необходимых будущему специалисту независимо от направлений подготовки и специальности.

The article discusses the importance of physical culture in the lives of students from the point of view of increasing their personal qualities and resilience. A rationale is put forward for considering knowledge in the field of physical education as a necessary part of the meta-competences required by a future specialist, regardless of the areas of training and specialty.

Ключевые слова: физическая культура; рекреация; жизнестойкость; формирование знания.

Keywords: physical education; recreation; hardiness; knowledge formation.

В развитии человечества естественная двигательная активность повсеместно сопровождала человека. Развивающаяся в современном мире транспортная, бытовая и производственная гипокинезия приводит к ухудшению состояния физиологических функций организма. Науче известно, что человек достаточно долго может жить в условиях отсутствия движений, но это приводит к декальцинации, атрофии мышц, значительному ухудшению в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зачастую приводя к необратимым последствиям в функционировании органов и систем организма. Использование различных форм занятий физическими упражнениями помогает современному человечеству восполнить недостающий объем двигательной активности. Рационально организованные занятия физическими упражнениями не только поддерживают генетические возможности индивидуума, но и расширяют их границы. Регулярные физические упражнения повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды как техногенного, так и природного характера. Известно, что физические упражнения в аэробном режиме энергообеспечения повышают устойчивость организма человека к перегреванию, проникающей радиации, инфекционным заболеваниям, повышают производственную работоспособность в течение рабочего дня. Использование занятий физической культурой в качестве активного отдыха (рекреации) в соответствии с естественными физиологическими механизмами способствует восстановлению функций организма, нарушенных в результате производственного утомления, в том числе учебного труда, приводя к повышению производительности труда в течение рабочей недели. В процессе жизни индивидуума из-

меняются функции и морфологическое строение его организма, что следует учитывать при занятиях физическими упражнениями, так как в каждом из возрастных периодов роль физических упражнений различна. У индивидуумов, организм которых достиг анатомо-физиологической зрелости, физические упражнения способствуют расцвету не только физических, но и интеллектуальных способностей. Заложенный в детстве и в студенческие годы фундамент достаточной рациональной двигательной активности позволяет продлить молодость, а в будущем – активное долголетие. Значительна роль физических упражнений в компенсации двигательных функций, возникших из-за различных заболеваний и сопровождающих их функциональных отклонений.

Роли двигательной активности в контексте повышении ресурса стрессоустойчивости уделяется значительное внимание в современной психологии противодействия стрессам. Однако в последнее время в рамках разных психологических теорий и практик расширяющихся областей исследования психологической науки наблюдается опасная тенденция отождествления спорта с формированием «принятия рисков» как фактора устойчивости к стрессу. Рассматриваемая психологами взаимосвязь устойчивости личности и готовности идти на риск, характеризующая профессиональных спортсменов в их профессиональной деятельности, начинает отождествляться с физической культурой и переносится на всю студенческую среду, что может привести к пренебрежению правилами безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, а также при организации спортивных и спортивно-массовых мероприятий. Следует отметить, что соблюдение принципов физической культуры, в частности принципов доступности (соответствия физическим возможностям в данный момент времени) и индивидуализации не должны нарушаться, а принцип активности всегда должен рассматриваться с позиции сознательности (осмысленного отношения к деятельности). Необходимо подчеркнуть, что значимости физической культуры в воспитании и формировании психологического здоровья всегда уделялось достаточно внимания в теории и методике физического воспитания.

Изучению феномена жизнестойкости уделяется внимание в связи с развивающейся конкуренцией в коллективах и учебной среде.

Цель исследования – выявление возможностей физической культуры в повышении жизнестойкости студентов на основе анализа литературы и практического опыта.

Рассматриваемые современными психологами умение признать стрессовую ситуацию и иметь мужество в стремлении превратить эту ситуацию для себя вместе с эффективной коммуникацией для достижения целей общения в критической ситуации, было отмечено еще в древние времена различными философами. Эта идея также находила отражение и в трудах философов последних двух столетий (Хайдеггер, Ницше, Кант и др.).

В работах русскоязычных психологов можно выделить три направления трактовки феномена жизнестойкости:

- 1) ресурс потенциала личности, востребованный в определенных ситуациях;
- 2) интегральное психологическое свойство личности, которое развивается на основе взаимодействия с жизненными ситуациями;

3) способность к социально-психологической адаптации на основе динамики смысловой саморегуляции [1, 2, 3, 4].

По мнению С. Мадди (S. Maddi), который ввел понятие «hardiness», переведенное Д. А. Леонтьевым как «жизнестойкость», одним из основных механизмов жизнестойкости, выполняющих роль буфера, противодействующего развитию заболеваний, является «усиление заботы и ответственности о собственном здоровье», выражающееся в использовании «жизнестойких практик здоровья». С практической точки зрения модель жизнестойкости Мадди – рассмотрение жизнестойкости как внутреннего ресурса [4, 5].

Учитывая, что в психологии нет единого подхода к трактовке феномена жизнестойкости, опираясь в большей степени на идеи Д. А. Леонтьева (2002), определим жизнестойкость как интегративную характеристику личности, проявляющуюся в способности саморегуляции в критической для индивидуума ситуации, нацеленную на положительный исход развития событий.

Систематичность занятий физическими упражнениями как якорь внутреннего состояния индивидуума повышает личностный позитивизм на основе стабилизации внутреннего состояния и положительных эмоций от выполнения доступных упражнений, а вовлеченность в работу над внутренним состоянием усиливает получаемое от занятий удовольствие. Именно слежение мысли за движениями и ощущениями собственного тела позволяет отодвинуть накопившиеся негативные эмоции на второй план, «отпуская» их, негативные эмоции, вовне.

Жизнестойкость, гармония в независимости от внешних факторов на основе внутренних сил индивидуума, «совладающее поведение», стрессоустойчивость в противовес депрессии, «принятие себя» с позиции стремления к дальнейшему саморазвитию – это лишь части процесса физического воспитания всесторонне развитой гармоничной личности. Возможности преодоления возрастающих трудностей на основе воспитания настойчивости, решительности, инициативы и других волевых качеств, наглядное представление о значении дружных совместных действий в коллективных занятиях, формирование чувства ответственности и «общественного сознания», обогащение фонда двигательных умений и навыков, применимых в жизни, а также формирование профессионально-прикладных навыков и умений, специальных двигательных действий; умения использовать естественные и техногенные факторы среды – все это приобретает индивидуум за время освоения программы по физической культуре в учреждениях образования.

Физическая культура помогает учащимся быстрее входить в нужный темп и ритм учебной, а в последующем профессиональной работы, выполнять действия наиболее рационально и экономно, проявляя, где это необходимо, настойчивость и рациональные усилия.

Оптимизация поведения индивидуума на занятиях физической культурой на основе достигнутого уровня функциональных возможностей с уверенной вовлеченностью в дальнейшее расширение собственных возможностей способствует приобретению студентами «уверенности в себе» и способствует повышению устойчивости к «стрессу среды». Положительные эмоции усиливают оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. По мере раз-

вития индивидуума выполнение осмысленных двигательных задач становится все более привлекательным и доступным, значительно расширяются координационные возможности освоения новых действий, варьирования двигательных действий и условий их выполнения (варьирование способов решения одной и той же двигательной задачи), регулирования точности мышечных усилий. Особое внимание на занятиях физической культурой уделяется формированию представления о возможностях целесообразного использования запаса двигательных навыков в различных условиях жизнедеятельности. Укрепление мышечного корсета и специальные формирующие осанку упражнения способствуют не только улучшению состояния здоровья, но и способствуют повышению самооценки на основе эффекта «принятия себя в зеркале».

В жизнедеятельности любого человека важно сформированное рекреационное поведение. В досуговой деятельности работников умственного труда требуется восполнение движений, то есть занятия физическими упражнениями, а для работников физического труда более рационален познавательный туризм и релаксационные мероприятия. Формированию рационального рекреационного поведения также уделяется внимание на занятиях физической культурой.

Учебные занятия физической культурой, в том числе занятия в спортивных секциях, а также Дни здоровья, соревнования и спортивные мероприятия, конкурсы, волонтерское движение, реализация фитнес направлений способствуют мотивации студентов к формированию и поддержанию здорового образа жизни, вовлечению студентов в жизнь и деятельность образовательной организации [1, 2, 3].

Таким образом, в студенческие годы физическая культура создает базис жизнестойкости, помогая противостоять разнообразным стрессам, поддерживая уверенность в себе и формируя «положительно направленные личности». Сформированная в студенческие годы привычка использовать средства и формы физической культуры помогает в самостоятельной рационализации трудовой деятельности и бытовой жизни. Занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» позволяют студентам обогатить свои знания ценностями физической культуры и повысить жизнестойкость.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ран, Н. А. Особенности проявления и развития жизнестойкости у студентов технического вуза / Н. А. Ран, Е. В. Городничева, Н. В. Николаева // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/artical/view?id=28092> (дата обращения: 10.12.2024).
2. Никитина, Е. В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е. В. Никитина // Academy. – 2017. – № 4 (19). – С. 100–103.
3. Гаранина, М. М. Феномен жизнестойкости: подходы к рассмотрению, перспективы изучения / М. М. Гаранина // Международный научно-исследовательский журнал. – № 12 (138). – URL: <https://research-journal.org/archive/12-138-2023-december/10.23670/IRJ/2023/138/184>.
4. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
5. Maddi, S. R. The Story of Hardiness: twenty years of theorizing, research and practice / S. R. Maddi // Consulting Psychology Journal. – 2002. – Vol. 54. – № 3. – P. 175–185.

ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Т. В. Козлова

*Белорусский государственный технологический университет,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: koshianangel240683@mail.ru*

В статье представлены результаты психологического исследования по оценке эмоционального состояния студентов учреждения высшего образования с помощью теста-опросника по методике самочувствия, активности и настроения (САН) и анализ его результатов. Проведена диагностика эмоционального состояния у студентов 1–3-х курсов всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет».

The article presents the results of a psychological study assessing the emotional state of students at a higher education institution using a questionnaire test using the method of well-being, activity and mood (WAM) and an analysis of its results. A diagnosis of the emotional state of 1st-3rd year students of all faculties of the educational institution «Belarusian State Technological University» was carried out.

Ключевые слова: студенты; эмоциональное состояние; тест-опросник; оценка; самочувствие; активность; настроение.

Keywords: students; emotional state; test questionnaire; grade; well-being; activity; mood.

Человек подвергается воздействию факторов окружающей среды на протяжении всей своей жизни, включая внутриутробное развитие. Экологические факторы различаются по происхождению и природе. На психологическое и эмоциональное состояние человека влияют такие факторы, как погода и климат, профессия и межличностные отношения. Экологические факторы часто формируются в процессе взаимоотношений людей в семьях, группах и обществах. В этой ситуации человек подвергается большому количеству различных воздействий, которые формируют его психоэмоциональное состояние. Это проявляется как в положительных, так и в отрицательных эмоциях. Переживание этих эмоций и чувств влияет на формирование личности студента, перестройку его взглядов и отношения к действительности. Эмоциональные процессы студентов отражаются в условиях и задачах их деятельности, в отношении к ним, в их учебе и поведении, во всем, что происходит вокруг них. Эмоции и чувства ярко выражены и играют важную роль в деятельности студентов, особенно в стрессовые периоды (например, поступление в учреждение высшего образования (УВО), получение зачетов, экзамены) [3].

Студенты – динамичная возрастная группа, находящаяся в процессе биологического, психологического и социального становления и адаптации и характеризующаяся высокой уязвимостью и подверженностью нежелательным воздействиям, требующим особого контроля и охраны здоровья. Время студентов чрезвычайно загружено, особенно во время занятий, когда нагрузка значи-

тельно возрастает и достигает 15–16 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима труда и отдыха, интенсивная информационная нагрузка, вызванная недостатком питания и физической активности, могут привести к неврологическим и психологическим срывам и ухудшению здоровья. Даже при достаточной физической активности студенты, посвятившие свою жизнь спорту, помимо учебы, испытывают сильные эмоциональные переживания, такие как спортивный азарт, энтузиазм борьбы, спортивная злость, соперничество и разочарование от поражения. Эти переживания положительно влияют на уровень успеваемости, стремление к победе, здоровье и удовлетворенность жизнью, однако негативные переживания также оказывают значительное неблагоприятное влияние на здоровье студентов [2].

Регулярные занятия физической культурой оказывают положительное влияние на такие психофизиологические функции, как восприятие, внимание и мышление, повышают умственную работоспособность и способствуют решению проблемы гармоничного развития физического и интеллектуального потенциала студентов [5].

Оценка эмоционального состояния студентов в образовательной среде является важным инструментом для создания благоприятной учебной среды и поддержки эмоционального благополучия студентов [6].

Целью исследования являлось проведение анализа и оценки эмоционального состояния у студентов 1–3-х курсов всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) по данным методики и диагностики самочувствия, активности и настроения (САН). У студентов 1–3-х курсов всех факультетов в количестве 389 человек (юношей – 207; девушек – 182) был проведен тест-опросник САН. Методика САН была предложена в 1973 году группой ученых 1 Московского медицинского института имени Сеченова. В состав разработчиков входили В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников. Опросник состоял из 30 пар противоположных характеристик, описывающих общие состояния, степень эмоциональной и физической активности и настроения. Каждая пара представляла собой шкалу, на которой испытуемый отмечал степень выраженности той или иной характеристики своего состояния. Предлагалось описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Студент должен был в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает его состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивалась в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом учитывалось, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группировались в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывалось количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делились на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствовали о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение [1, 4].

В таблице 1 представлены средние результаты опросника САН у студентов 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ.

Таблица 1 – Средние результаты опросника САН у студентов 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ (n = 389)

Категория	Девушки (n = 182)			Юноши (n = 207)		
	1 курс (n = 76)	2 курс (n = 59)	3 курс (n = 47)	1 курс (n = 86)	2 курс (n = 71)	3 курс (n = 50)
	Средние результаты ($\bar{X} \pm \sigma$)					
Самочувствие	3,4 ± 0,39	4,2 ± 0,29	3,5 ± 0,33	3,4 ± 0,10	3,2 ± 0,24	3,3 ± 0,16
Активность	2,7 ± 0,23	3,0 ± 0,17	3,2 ± 0,20	3,2 ± 0,21	3,8 ± 0,21	3,7 ± 0,16
Настроение	4,0 ± 0,17	4,4 ± 0,26	3,7 ± 0,18	4,4 ± 0,22	4,1 ± 0,17	3,8 ± 0,26

Согласно результатам опросника САН, представленным в таблице 1, самые высокие средние значения для всех студентов БГТУ находятся в диапазоне от 3,7±0,18 до 4,4±0,26 в категории настроение, вторые – в категории самочувствие от 3,2±0,24 до 4,2±0,29 и третьи – в категории активности от 2,7±0,23 до 3,8±0,21. Данные показывают, что активность студентов БГТУ снижается от курса к курсу. Это может быть связано со многими факторами, и с объемом работы, которую студенты выполняют в процессе обучения, и наличием у них работы на старших курсах.

В таблице 2 представлены нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН у девушек 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ в процентах (%).

Таблица 2 – Нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН у девушек 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ, в %

Категория	Нормы оценки состояния испытуемого, в %								
	Нормальная оценка состояния испытуемого (5,0–5,5)			Благоприятное состояние испытуемого (<4 баллов)			Неблагоприятное состояние испытуемого (>4 баллов)		
	Курсы								
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Самочувствие	-	5	10	-	85	15	100	10	75
Активность	5	15	10	20	50	35	75	35	55
Настроение	1	10	15	59	60	20	40	30	65

В таблице 3 представлены нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН у юношей 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ в процентах (%).

Таблица 3 – Нормы оценки состояния испытуемых по результатам опросника САН у юношей 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ, в %

Категория	Нормы оценки состояния испытуемого, в %								
	Нормальная оценка состояния испытуемого (5,0–5,5)			Благоприятное состояние испытуемого (< 4 баллов)			Неблагоприятное состояние испытуемого (> 4 баллов)		
	Курсы								
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Самочувствие	-	-	5	-	35	20	100	65	75
Активность	10	10	10	25	30	15	65	60	75
Настроение	5	20	10	45	20	10	50	60	80

По данным анкетирования, наибольший процент студентов БГТУ с нормальным эмоциональным состоянием приходится на следующие категории: а) самочувствие: 10 % девушек на третьих курсах и 5 % юношей на третьих курсах; б) активность: 15 % девушек на вторых курсах и по 10 % юношей на всех курсах; в) настроение: 15 % девушек на третьих курсах и 20 % юношей на вторых курсах. Наибольший процент студентов БГТУ с благоприятным эмоциональным состоянием приходится на следующие категории: а) самочувствие: 85 % девушек на вторых курсах и 35 % юношей на вторых курсах; б) активность: 50 % девушек на вторых курсах и 30 % юношей на вторых курсах; в) настроение: 60 % девушек на вторых курсах и 45 % юношей на первых курсах. Наибольший процент студентов БГТУ с неблагоприятным эмоциональным состоянием приходится на следующие категории: а) самочувствие: 100 % девушек и юношей на первых курсах; б) активность: 75 % девушек на первых курсах и 75 % юношей на третьих курсах; в) настроение: 65 % девушек на третьих курсах и 80 % юношей на третьих курсах.

Глядя на полученные результаты, можно заметить, что показатели настроения у студентов находятся на высоком уровне (в области благоприятных оценок) и имеют практически одинаковое значение на каждом курсе. Показатели самочувствия находятся в среднем диапазоне или ниже (неблагоприятные оценки). Эти результаты могут свидетельствовать о том, что студенты не чувствуют себя расслабленными, они тревожны, возможно уставшие или вялые. С другой стороны, показатели активности ниже у студентов всех курсов (в пределах неблагоприятного диапазона). Это говорит о повышенной тревожности и неспособности реалистично оценивать происходящее или эффективно оценивать собственные возможности. Также есть различия в показателях по всем трем курсам, что можно рассматривать как начало усталости и дискомфорта студентов.

Эмоциональные состояния анализировались и оценивались с помощью теста-опросника по методике САН для студентов 1–3-х курсов всех факультетов БГТУ. Результаты исследования показали, что все критерии оценки эмоционального состояния являются специфичными для студентов БГТУ. Однако как у девушек, так и у юношей результаты норм оценки состояния испытуемых в основном находятся в диапазоне благоприятных и неблагоприятных значений.

Неблагоприятные оценки в основном наблюдаются у всех курсов, а благоприятные – у студентов 1-х и 2-х курсов. Для нормализации оценки психологического состояния студентов преподавателям УВО следует обратить внимание на развитие данных категорий САН. Среда психологической безопасности и комфорта создается тогда, когда преподаватели обращают внимание на внутреннюю жизнь, чувства и переживания студентов. Когда весь образовательный процесс ориентирован на студента, возникает стремление к благополучию и развитию. Саморегуляция эмоционального состояния студента включает в себя контроль дыхания, концентрацию внимания, контроль мышечного напряжения, постизометрическую релаксацию, самомассаж, музыкотерапию и др. Метод САН – это метод текущего общего состояния человека на разных этапах жизнедеятельности. Он замечателен тем, что его можно использовать многократно, чтобы проследить динамику эмоционального состояния студента.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Донцов, Д. А. Психодиагностическое изучение функционального состояния атлетов на разных этапах спортивной подготовки / Д. А. Донцов // Человеческий капитал. – 2019. – № 10 (130). – С. 106–117.
2. Зборовский, К. Э. Эмоциональное состояние и уровень физической активности у студентов спортивного и гуманитарного профиля / К. Э. Зборовский, Н. Г. Аринчина, О. Е. Аниськова // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Минск, 16–17 мая 2018 г. – Минск : БГУ, 2018. – С. 34–37.
3. Иванникова, И. Д. Оценка эмоционального состояния студентов в условиях стрессовой ситуации / И. Д. Иванникова, Е. П. Мелихова, И. И. Либина // Молодежный инновационный вестник. – 2018. – Т. 7. – №S1. – С. 222–223.
4. Козлова, Т. В. Оценка эмоционального состояния студентов факультета информационных технологий технологического университета / Т. В. Козлова // Физическая культура и спорт в современном социуме [Электронный ресурс] : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 19 мая 2023 г. / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2023. – С. 145–147.
5. Латышевская, Н. И. Оценка эмоционального состояния и внимания студентов, использующих разные виды физических нагрузок / Н. И. Латышевская // Междунар. науч.-исслед. журнал. – 2018. – №7 (73). – С. 100–103.
6. Назина, С. Л. Оценка эмоционального состояния студентов внутри группы с помощью информационных технологий / С. Л. Назина // Экономика и социум. – 2024. – № 1 (116). – С. 1690–1693.

О ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАЧ В СРЕДСТВАХ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ БРОНЕЗАЩИТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЖИЛЕТОВ

А. В. Козыревский, М. М. Коминч, Ю. Г. Заговальский

*Институт пограничной службы Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: kozyrevski@rambler.ru*

В статье рассматриваются вопросы специальной физической подготовки военнослужащих к выполнению ими задач по предназначению в средствах индивидуальной бронезащиты. Представлены результаты анализа основных характеристик средств индивидуальной бронезащиты, разгрузочных жилетов и спортивных жилетов утяжелителей, а также их влияние на успешность реализации военнослужащими профессиональных приемов и действий в различных условиях обстановки. Обоснована необходимость организации заблаговременной специальной физической подготовки военнослужащих, в том числе с использованием специального тренировочного жилета.

The article deals with the issues of special physical training of military personnel to perform designated tasks, associated with the need to use personal armor protection. The results of the analysis of the main characteristics and requirements of personal protective equipment, assault vests and sports weights are presented, as well as their influence on the success of military men performing professional techniques and actions in various conditions. The necessity of organizing advance special training of military personnel, including using a special training vest, is substantiated.

Ключевые слова: силовое и вооруженное противоборство; специальная физическая подготовка; средства индивидуальной бронезащиты; специальный тренировочный жилет; военнослужащие.

Keywords: forceful and armed confrontation, special physical training, personal body armor, special training vest, military men

Введение. Анализ геополитической обстановки в мире и непосредственно у границ Республики Беларусь свидетельствует о появлении новых рисков, вызовов и угроз независимости и территориальной целостности ряда государств. На основании вышеизложенного закономерным является вопрос о повышении требований общества к государственными органам, обеспечивающим различные аспекты национальной безопасности. Как показывает многовековой опыт ведения вооруженной борьбы, надежность обеспечения безопасности государства определяется множеством показателей, но профессиональная подготовленность военнослужащих и сотрудников к выполнению задач по предназначению в любых условиях обстановки всегда выступала решающим фактором, так как в конечном итоге даже самыми современными образцами вооружения, основанными на новых физических принципах, управляют высококвалифицированные военные специалисты.

В этой связи совершенствование профессиональной подготовленности военнослужащих и сотрудников рассматривается сегодня как одно из перспективных направлений повышения эффективности и надежности обеспечения безопасности государства, следовательно, изыскания, проводимые в данной области, являются актуальными и востребованными не только сегодня, но и в будущем.

Анализ средств, методов и форм ведения современных боевых действий позволяет констатировать, что противоборствующими сторонами активно используется не только высокоточное оружие, боеприпасы реактивной и ствольной артиллерии, беспилотные летательные аппараты и комплексы, но и средства индивидуальной бронезащиты (далее – СИБЗ), позволяющие снизить до 80 % безвозвратные потери военнослужащих [7]. Вместе с тем, по мнению ряда авторов: О. С. Боцман [1]; Д. А. Картамышев, В. В. Пятаков [2]; А. В. Козыревский [3]; И. А. Кузнецов [4]; М. С. Образцов, А. Н. Макаров, В. О. Суворов, Н. А. Исаков [5]; В. Л. Пашута, А. П. Греков [6]; Е. П. Тамбовцева [8]; С. А. Трапезников, В. А. Беляев [9], современная экипировка военнослужащих, с одной стороны, повышает их безопасность, с другой – значительно (до 40 %) снижает эффективность реализации военнослужащими профессиональных приемов и тактических действий в СИБЗ, что негативно сказывается на успешности выполнения ими поставленных задач.

Выявленное противоречие обусловило наличие проблемы, заключающейся в необходимости организации и проведения целенаправленной подготовки военнослужащих, к выполнению поставленных задач в СИБЗ и отсутствием научно обоснованных средств, методов и форм ее реализации на практике. Полагаем, что частичное решение выявленной проблемы возможно осуществить за счет организации и проведения заблаговременной специальной физической подготовки военнослужащих к использованию СИБЗ.

Основная часть. В целях решения выявленной проблемы было организовано и проведено специальное исследование, реализация которого осуществлялась в три этапа. На первом этапе теоретически обосновывались перспективные направления совершенствования специальной физической подготовленности военнослужащих к выполнению задач в СИБЗ, анализировались основные технические характеристики современных СИБЗ, разгрузочных жилетов и спортивных жилетов утяжелителей, а также изучались отдельные антропометрические характеристики военнослужащих в СИБЗ и без них с целью выявления предпосылок необходимости разработки средств и методов специальной физической подготовки. На втором этапе изучались особенности влияния СИБЗ на опорно-двигательный аппарат, физическое, функциональное и психологическое состояние военнослужащих, успешность выполнения ими профессиональных приемов и действий в различных условиях обстановки, а также результативность достижения поставленных задач. На третьем этапе был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент, направленный на экспериментальное обоснование эффективности авторских средств и методов специальной физической подготовки военнослужащих к использованию СИБЗ.

В статье излагаются результаты первого этапа исследования, результаты второго и третьего этапов будут представлены в последующих публикациях.

В целях теоретического обоснования перспективных направлений совершенствования специальной физической подготовки военнослужащих к использованию СИБЗ были проанализированы основные технические характеристики находящихся на вооружении в отечественных и зарубежных вооруженных формированиях СИБЗ [7; 10] (таблица 1).

Таблица 1 – Основные технические характеристики бронежилетов, находящихся на вооружении в отечественных вооруженных подразделениях, а также в военизированных формированиях стран ближнего и дальнего зарубежья

Название бронежилета	Вес, кг	Класс защиты	Основное предназначение	Год разработки
Бронежилеты, используемые в отечественных вооруженных формированиях				
Бронежилет «Атравм-МИ»	12–20	Бр5	Защита от пуль пистолета, автомата, осколков гранат и мин, и холодного колюще-режущего оружия	2014
Бронежилет «Атравм-ба»	12–22	Бр5	Защищает от пуль пистолета, автомата, снайперской винтовки, осколков гранат и мин, и холодного колюще-режущего оружия	2018
Бронежилет «Шторм»	13	Бр4	Защищает от пуль пистолета, автомата, осколков гранат и мин, и холодного колюще-режущего оружия	2022
Бронежилеты, используемые в военизированных подразделениях стран ближнего зарубежья				
Бронежилет «Ратник» (Российская федерация)	17–24	5 А–6 А	Защита от пуль пистолета, автомата, снайперской винтовки, винтовки крупного калибра, осколков гранат и мин, и холодного колюще-режущего оружия	2018
Бронежилет Гвардеец-5 (Российская федерация)	12,5	5 А	Защита от пуль пистолета, автомата, снайперской винтовки, осколков гранат и мин, и холодного колюще-режущего оружия	2022
Бронежилет «Сотник» (Российская федерация)	20	6 А	Защита от пуль пистолета, автомата, снайперской винтовки, винтовки крупного калибра, осколков гранат и мин, и холодного колюще-режущего оружия	2024
Бронежилеты, используемые в армиях стран дальнего зарубежья				
MTV (США)	14	3 А	Модульный тактический бронежилет корпуса морской пехоты	2007
Soldier Protection System (SPS) (США)	16–22	5 А	Защита от баллистических поражающих элементов (пуль, осколков) и взрывов	2014
TALOS (США)	22–25	5 А	Защита от баллистических поражающих элементов (пуль, осколков) и взрывов	2019

Анализ результатов, представленных в таблице 1, свидетельствует о том, что в большинстве отечественных и зарубежных вооруженных подразделениях (за исключением специальных подразделений, инкассации, специальной почты и других служб), преимущественно используются СИБЗ 4-го и 5-го класса, весом

от 12 до 25 кг. Очевидно, что для эффективного выполнения военными поставленных задач с использованием СИБЗ требуется заблаговременная их специальная физическая подготовка.

Необходимо отметить, что анатомически основная масса бронежилета удерживается поясом верхних конечностей и туловищем военнослужащего. Вместе с тем, как показывает практика, даже непродолжительное использование бронежилета (не более 1 часа) ведет не только к быстрому утомлению и перенапряжению мышц верхнего плечевого пояса и спины, но, и, снижению эффективности выполнения профессиональных приемов и действий военными. В этой связи целесообразным является рассмотрение влияния СИБЗ на изменение отдельных показателей антропометрических характеристик военных, представленных в таблице 2.

Таблица 2 – Сопоставление результатов измерения антропометрических характеристик военных (n = 76) в средствах индивидуальной бронезащиты и без них

Наименование характеристики, единицы ее измерения	Результат измерения ($X \pm m$)		Изменения в %
	Без средств индивидуальной бронезащиты	В средствах индивидуальной бронезащиты	
Рост, см	$176,72 \pm 0,91$	$181,47 \pm 0,95$	3
Вес, кг	$72,68 \pm 1,36$	$85,77 \pm 1,32$	15
Объем грудной клетки, см	$93,20 \pm 0,79$	$115,10 \pm 0,45$	19

Результаты, представленные в таблице 2, указывают на значительное увеличение изучаемых характеристик у военных в СИБЗ.

Увеличение на 3 % ростовых параметров военных считаем, может затруднять: передвижение военных в условиях ограниченного пространства (траншея, перекрытые щели), преодоление ими естественных и искусственных препятствий, а также десантирование из различных боевых машин. Кроме этого, увеличение «ростовых габаритов» военных, гипотетически ведет к перемещению (поднятию) их центра тяжести, что снижает точность выполнения профессиональных приемов и действий и может свидетельствовать о необходимости совершенствования координационных способностей военных в процессе их специальной физической подготовки к использованию СИБЗ.

Очевидно, что увеличение массы военнослужащего на 15 % при передвижении на длительные расстояния требует развития и поддержания на высоком уровне общей и специальной выносливости, в первую очередь, мышц нижних конечностей и спины. Резкое изменение массы тела военнослужащего, полагаем, может негативно отразиться не только на их маневренности и мобильности, но и на функциональном и психологическом состоянии, а также травматизме суставов нижних конечностей военных, особенно имеющих низкий уровень физической подготовленности. Указанное предположение требует экспериментального подтверждения, что будет выполнено на втором этапе исследования.

Следует отметить, что наибольшие изменения выявлены (таблица 2) в показателях измерения объема грудной клетки. Так, исследуемый показатель военнослужащих в СИБЗ увеличился на 19 % (или более чем на 21 см), что, как показывает практика, затрудняет выполнение ряда профессиональных навыков, например, прицеливание и ведение огня из длинноствольного оружия (автомат, винтовка), осуществление перебежек и переползаний, метание ручных гранат из различных положений, десантирования на ходу из боевых машин пехоты или бронетранспортеров.

Таким образом, анализ результатов, представленных в таблицах 1 и 2, указывает на необходимость не только заблаговременной специальной физической подготовки военнослужащих к использованию СИБЗ, но и целесообразность корректировки методик обучения их выполнению профессиональных приемов и действий в СИБЗ.

На наш взгляд, в целях качественной подготовки военнослужащих к использованию СИБЗ, совершенствования техники выполнения ими боевых приемов и тактических действий в СИБЗ, а также предупреждения травматизма, обусловленного высокой нагрузкой СИБЗ на опорно-двигательный аппарат военнослужащих целесообразным является применение спортивных (насыпных) жилетов утяжелителей с регулируемым весом от 0,5 кг до 15–20 кг. Основные характеристики используемых в настоящее время спортивных жилетов представлены в таблице 3.

Преимущество указанных средств специальной физической подготовки заключается в том, что их цена в 10–15 раз ниже оригинальных бронежилетов, а их использование в процессе тренировок и мероприятий по боевой подготовке позволит не только продлить срок службы штатных СИБЗ, но и снизить травматизм военнослужащих. В свою очередь, возможность варьирования и регулировка нагрузки путем изменения количества элементов и массы утяжелителя обеспечит реализацию индивидуализацию специальной физической подготовки в соответствии с уровнем физической подготовленности каждого военнослужащего и особенностями прохождения этапов процесса боевой подготовки конкретного подразделения.

Анализ результатов, представленных в таблице 3, позволяет констатировать, что в практике спорта широко представлены и используются жилеты массой от 4,5 до 25 кг. В качестве утяжелителя в основном используются насыпные (металлический песок или дробь), литые плоские (металлические пластины) или цилиндрические (металлические стержни) элементы, вес которых варьирует от 0,5 до 5 кг, что позволяет регулировать нагрузку на организм. Для изготовления жилетов чаще всего используется текстиль или полиэстер, реже нейлон и химволокно.

Вместе с тем, как показала практика использования спортивных жилетов утяжелителей и разгрузочных жилетов на занятиях по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», их конструктивные свойства и характеристики не всегда позволяют в полной мере организовать целенаправленный и качественный процесс подготовки военнослужащих к выполнению задач в СИБЗ.

Таблица 3 – Характеристики спортивных жилетов утяжелителей, используемых в физическом воспитании и спортивной подготовке

Наименование жилета, страна производитель	Вес, кг	Тип утяжелителя	Материал, жилета	Наличие демпферов	Фиксация на теле	Возможность регулировки размера
SHTORM PRO V2.0, Российская федерация	1–20	Насыпной	Текстиль, химволокно	Нет	Липкая лента с 1 застежкой	Нет
Livepro LP8194-10, США	5–10	Стальные пластины	Нейлон, пена, сталь	Нет	Липкая лента	Нет
GoFit GF-PV20, США	4,5	Насыпной	Текстиль	Нет	2 застежки	Нет
Protrain XB9601-20, Германия	2–20	Насыпной	Текстиль, химволокно	Нет	2 липкие ленты	Нет
ONHILLSPORT WORKOUT, Российская федерация	0,5–8	Стальные стержни	Химволокно	Нет	1 застежка	Нет
Зубрава SF070141-1, Беларусь	1–18	Стальные стержни	Полиэстер	Нет	1 замок на молнии	Нет
Зубрава 961041091, Беларусь	1–25	Насыпной	Полиэстер Oxford 600PU	Нет	1 липкая лента с 1 застежкой	Нет
Зубрава, Беларусь	0,35 – 10	Стальные стержни	Полиэстер	Нет	1 липкая лента	Нет
Protrain WV-15, Германия	0,75 – 16	Насыпной	Текстиль	Нет	1 липкая лента	Нет
Provit MDK-101-29-1, Беларусь	1–20	Стальные стержни	Полиэстер	Нет	2 липкие ленты	Нет
Proiron ЖУ020, Великобритания	16	Насыпной	Нейлон, полиэстер	Нет	3 застежки	Нет
Steel Force Desert Send, Российская федерация	3–25	Стальные пластины	Текстиль, химволокно	Пористая подушка	Широкая липкая лента	Есть

Так, большинство рассматриваемых изделий не имеют возможности регулировки размера по росту и представлены лишь одним размером, в их конструкции не предусмотрены демпферные устройства, препятствующие перегреву организма, а также специальные приспособления для выполнения профессиональных приемов и действий по аналогии с бронежилетами. Подавляющее большинство жилетов, по причине плохой фиксации на туловище (узкие липкие ленты, застежки, карабины) не позволяют использовать их в циклических упражнениях длительное время, а также затрудняют выполнение преодоления препятствий, приемов рукопашного боя. Наилучшим вариантом для решения проблемы исследования, на наш взгляд, являются жилеты, разработанные на основе оригина-

нальных бронежилетов, но использование в них цельных металлических пластин затрудняет выполнение общеподготовительных, специальных и подводящих упражнений.

На основании вышеизложенного актуальными являются разработка, изготовление и апробация экспериментального образца специального тренировочного жилета, предназначенного для подготовки военнослужащих к использованию СИБЗ, сочетающего в себе преимущества оригинального бронежилета, разгрузочного жилета и спортивного жилета утяжелителя, а также компенсирующего и нивелирующего их недостатки.

Заключение. Таким образом, результаты первого этапа исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Стремительное развитие различных видов оружия и боеприпасов, в том числе с твердосплавными сердечниками, пробивающими практически все существующие на сегодняшний день СИБЗ не позволяет снизить их массу, что, в свою очередь, без должной и заблаговременной специальной физической подготовки негативно сказывается на боевых возможностях военнослужащих и подразделений, в частности на их мобильности и маневренности.

2. В практике боевой и физической подготовки военнослужащих, а также локальных правовых актов, методических и специализированных пособиях научно обоснованные методики и средства специальной физической подготовки военнослужащих к выполнению задач в СИБЗ нами не обнаружены. В отдельных научных трудах рассматриваются различные аспекты изучаемой проблемы, без представления экспериментально обоснованных путей эффективного ее решения.

3. Назрела необходимость разработки средств специальной физической подготовки военнослужащих к использованию СИБЗ, а также методики их использования. В качестве одного из таких средств предлагается использование экспериментального образца специального тренировочного жилета, имеющего следующие перспективные характеристики: высокая износостойкость, возможность адаптации к антропометрическим показателям, надежное крепление и фиксация на туловище с помощью широкой липкой ленты, возможность изменения нагрузки с шагом от 0,5 кг до 20 кг, наличие демпферного и других устройств, необходимых для выполнения профессиональных приемов и действий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Боцман, О. С. Некоторые особенности физической подготовки войск, предназначенных для ведения боевых действий за пределами Российской Федерации / О. С. Боцман // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 2. – С. 43–48.
2. Боцман, О. С. Военнослужащий – первичная боевая система / О. С. Боцман // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 1. – С. 7–11.
3. Картамышев, Д. А. Особенности ведения рукопашной схватки в средствах экипировки и бронезащиты / Д. А. Картамышев, В. В. Пятаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 1. – С. 99–104.

4. Козыревский, А. В. Физическая подготовка военнослужащих и подразделений: современные тенденции и инновации / А. В. Козыревский // Вестник Института пограничной службы Республики Беларусь. – № 1. – 2024. – С. 57–63.
5. Кузнецов, И. А. Применение средств индивидуальной бронезащиты (СИБЗ) военнослужащими на современном этапе развития вооруженных сил Российской Федерации / И. А. Кузнецов, В. В. Пятаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 1. – С. 74–77.
6. Образцов, М. С. Результаты опроса участников специальной военной операции о требуемых физических качествах и двигательных навыках военнослужащих / М. С. Образцов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2024. – № 3. – С. 211–216.
7. Пашута, В. Л. Факторы, определяющие необходимость использования специального снаряжения для обучения военнослужащих ведению боевых действий / В. Л. Пашута, А. П. Греков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 113–116.
8. Средства индивидуальной бронезащиты : справ. пособие. в 2 кн. История доспеха / В. Н. Дик. – 2-е изд. испр. и доп. – Минск : Беларуская навука, 2019. – Кн. 1. – 462 с.
9. Тамбовцева, Е. П. Метод проектирования универсальных средств индивидуальной защиты с изменяемым пакетом материалов : дис. ... канд. техн. наук : 2.6.16 / Тамбовцева Екатерина Павловна ; Федеральное гос. бюджет. образоват. учрежд. высш. образ. «Российский гос. ун-т им. А.Н. Косыгина. – М., 2023. – 142 л.
10. Трапезников, С. А. Некоторые особенности организации физической подготовки в воинской части при введении режимов противодействия терроризму / С. А. Трапезников, В. Л. Пашута, В. А. Беляев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 3. – С. 109–114.

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ: КАК УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Д. В. Кузьмин, Д. Л. Гуреев, В. Е. Акшулаков, И. С. Калмыков

*Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю. А., г. Саратов, Российская Федерация
e-mail: x903020x@yandex.ru*

В статье затрагивается вопрос, о том как занятия спортом могут повлиять на эмоциональное состояние человека как во время тренировок, так и во время соревнований. Также в статье рассмотрено, как спорт способен помочь преодолеть не только негативные эмоции, такие как депрессия, а и положительные: снять напряжение, улучшить настроение и повысить уверенность в себе. Кроме того, в тексте еще даются рекомендации по управлению со стрессом и предотвращения его.

The article touches on the question of how sports can affect a person's emotional state both during training and during competitions. The article also discusses how sports can help overcome not only negative emotions such as depression, but also positive ones: relieve tension, improve mood and increase self-confidence. In addition, the text also provides recommendations on stress management and prevention.

Ключевые слова: спорт; стресс; соревнования; психологическое влияние.

Keywords: sports; stress; competitions; psychological influence.

Введение. В условиях соревнований стрессовые реакции могут развиваться до, в процессе и после их окончания. **Стресс** – это неспецифическая реакция организма на любое требование извне, превышающее обычный уровень спокойной жизнедеятельности. Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел основатель учения о стрессе канадский физиолог Ганс Селье [1].

Стресс является частью механизма адаптации к окружающей среде и требует от организма приспособления к новым условиям. Обычно различают **эустресс** (полезный стресс, который позволяет организму лучше адаптироваться к условиям среды) и **дистресс** (вредный стресс, который приводит к истощению ресурсов организма). При эустрессе происходит повышение внимания, усиление концентрации и появляется мотивация к действию. При дистрессе появляется раздражительность, апатия, тревожность, снижается работоспособность. Важно различать и понимать эти два вида стресса и уметь с ним справляться. Данная статья вам в этом поможет [2].

Цель исследования. Управление стрессом.

Методы. Распознать стресс можно по следующим аспектам:

1. Забывчивость, беспокойство, падение продуктивности и невозможность сосредоточиться на легких повседневных задачах.

2. Резкое изменение эмоционального состояния: раздражительность, вспыльчивость, плаксивость или апатия.

3. Проблемы с аппетитом, нежелание выходить из дома, острые реакции на поведение людей и подозрительность.

4. Головные боли, бессонница, сонливость, тошнота, затрудненное дыхание, онемение частей тела.

5. Нежелание продолжать заниматься любимым делом и думать, что все бессмысленно.

Главным возбудителем стресса являются важные мероприятия, события или соревнования. Например, накануне соревнований, в результате стресса организм мобилизует все системы, для того чтобы преодолеть стрессовую ситуацию. Это может привести к временному снижению иммунитета, нарушениям сна, аппетита, головным болям и другим последствиям. Но, однако, благодаря стрессу организм может лучше адаптироваться к изменяющимся условиям и повысить свою устойчивость к стрессовым факторам. Далее рассмотрим причины стресса в спорте [3].

Причины стресса в спорте могут быть разнообразными и включать в себя:

1. Страх неудачи или провала. Участники соревнований зачастую боятся не оправдать свои результаты и ожидания тренера, команды, болельщиков.

2. Травмы и боль. Каждый спортсмен боится получить травму на соревнованиях, которая может лишить его участия в дальнейших состязаниях.

3. Недостаток подготовки. Отсутствие должной подготовки к соревнованиям может привести спортсмена к неуверенности в себя и в своих способностях, а также боязни не справиться с задачей.

4. Конфликты в команде. Конфликты между спортсменами в команде или тренером могут вызывать такие чувства как: одиночество, грусть, разочарование, тревогу или даже беспомощность. Это может усилить его негативные мысли и ухудшить эмоциональное состояние.

5. Изменения в режиме тренировок. Резкие изменения в режиме тренировок могут спровоцировать стресс и переутомление в организме у спортсмена.

6. Отсутствие поддержки. Чувство одиночества и тревоги может вызвать отсутствие поддержки со стороны близких, друзей или тренера.

7. Психологическое давление. Психологическое давление со стороны соперников, СМИ, зрителей, спонсоров могут снизить уверенность в себе.

Однако стресс в спорте может оказывать и положительное влияние. Он часто является катализатором эффективности спортсмена, помогает ему достичь высоких результатов за счет аккумуляции всех физических и психических ресурсов для достижения конкретной цели. Кроме того, занятия спортом в целом положительно влияют на психическое здоровье, снимают напряжение и стресс. В ходе физических нагрузок вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья», которые обеспечивают формирование чувства гармонии. Далее рассмотрены положительные эффекты спорта в борьбе со стрессом.

Положительные эффекты спорта в борьбе со стрессом:

1) Высвобождение эндорфинов. Эти химические вещества действуют как естественные обезболивающие и поднимают настроение.

2) Увеличение выработки нейромедиаторов. К ним относятся серотонин, норадреналин и дофамин, которые играют важную роль в регулировании настроения и снижении стресса.

3) Отвлечение от стресса и негативных мыслей, сосредоточение внимания на игре, матче или тренировке может обеспечить чувство облегчения и расслабления.

4) Возможность социального взаимодействия и поддержки. Участие в командных видах спорта или посещение занятий фитнесом может создать чувство общности и сопричастности, что помогает уменьшить чувство изоляции и одиночества, которые могут вызывать стресс.

5) Чувство выполненного долга и мастерства. Постановка и достижение целей, улучшение физической формы и овладение новым навыком могут способствовать возникновению чувства уверенности и самоуважения, что помогает снизить уровень стресса.

Тем не менее борьба со стрессом во время соревнований важна. Известны случаи, когда хорошо подготовленный спортсмен проигрывает на соревнованиях более слабому сопернику только из-за того, что не смог справиться со стрессовой ситуацией. Чтобы спортсмен смог в полной мере реализовать свои физические, технико-тактические способности, навыки и умения, ему необходимо психологически готовиться к определенным стрессовым факторам спортивной деятельности. Ниже приведены советы, как повысить стрессоустойчивость.

Способы повышения стрессоустойчивости:

Психологическая подготовка:

1. Визуализация

Снизить уровень тревожности поможет – визуализация. Для этого необходимо мысленно представить, как пройдут соревнования с самого начала и до самого конца в положительном ключе. Позитивное мышление

Самое главное – позитивное мышление, для этого нужно все негативные мысли заменить на положительные: «У меня все получится», «я лучший», «я достоин победы».

2. Дыхательные упражнения

Ни для кого не секрет, что дыхательные упражнения помогают расслабиться, снизить уровень тревожности и сосредоточиться на моменте «здесь и сейчас». Одна из техник: вдох медленно через нос на четыре счета, задержка дыхания на два счета, затем выдох через рот на шесть счетов.

Физическая подготовка:

1. Регулярные тренировки. Постоянные тренировки позволяют укрепить тело и повысить уверенность в своих силах. Чем больше тренировок, тем больше уверенность, и тем меньше стресса на соревнованиях.

2. Разминка и заминка. Не надо забывать о том, что залог хороших соревнований – разминка. Она поможет подготовить тело к физическим нагрузкам и снизить риск травм, растяжек и т. д. Заминка после соревнования поможет восстановить мышцы и предотвратить дальнейшее напряжение.

3. Здоровое питание. Здоровое питание еще один шаг к успеху на соревнованиях. Нужно поддерживать сбалансированное питание и достаточное количество жидкости для обеспечения энергии и нормального функционирования организма.

Организация и планирование:

1. Четкий график. Нужно правильно составить план подготовки и тренировок к соревнованиям, включая правильное питание, время на отдых, а также правильный сон. Это позволит подготовить организм к соревнованиям.

2. Приезд заранее. Одно из главных правил на соревнованиях – приезжать заранее. Это нужно для того, чтобы привыкнуть к новым условиям и месту, и тогда так страх минимизируется.

3. Анализ предыдущих выступлений. С помощью анализа своих предыдущих выступлений можно выявить свои слабые места и попробовать улучшить их – это даст возможность подготовиться к возможным трудностям. За анализом лучше обращаться к тренеру.

Социальные аспекты: один из важнейших факторов во время соревнований – это поддержка близких, родных, команды и тренера. Она поможет снизить уровень стресса, а также почувствовать себя уверенней и избавиться от чувства одиночества, грусти и беспомощности.

Ритуалы и привычки: не секрет, что у многих спортсменов есть свои ритуалы и привычки перед соревнованиями. Например: взять свой талисман, послушать любимые песни или накануне перед соревнованиями почитать любимые книги, научные статьи, для того чтобы отвлечься. Это создаст ощущение комфорта и контроля, и главное – помнить: во что ты веришь – всегда сбудется.

Заключение. В жизни каждого спортсмена стресс играет немаловажную роль, особенно во время соревнований. Существует два вида стресса: позитивный стресс (эустресс) может помочь участнику повысить мотивацию и умножить свои результаты на спортивных состязаниях и негативный стресс (дистресс) – наоборот приводит человека в такое состояние, когда он может совершить ошибки, которые в дальнейшем могут привести к неутешительным последствиям. Поэтому каждому спортсмену необходимо уметь справляться со стрессом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – 2-е изд. – М. : Спорт, 2022. – 260 с.
2. Голд, Д. Психология спорта. Фундаментальные основы / Д. Голд, Р. Вейнберг. – М., 2024. – 728 с.
3. Сафонов, В. К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности / В. К. Сафонов // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 2. – С. 71–74.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. В. Логвинец, Н. В. Микитченко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: Nadyha0683@mail.ru*

Данная работа исследует формирование психофизической готовности студентов и курсантов средствами занятий физической культуры и спорта. В ней анализируется понятие психофизической готовности, включающее физические и психические компоненты. Работа рассматривает влияние различных факторов на формирование психофизической готовности, а также описывает методологию формирования психофизической готовности с учетом различных принципов. Особое внимание уделяется использованию разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для развития как физических, так и психических качеств.

This paper investigates the development of psychophysical readiness in students and cadets through physical education and sports activities. It analyzes the concept of psychophysical readiness, encompassing both physical and mental components. The paper examines the influence of various factors on the formation of psychophysical readiness and describes a methodology for developing psychophysical readiness. Particular attention was paid to the use of diverse means and methods of physical education and sports to develop both physical and mental qualities.

Ключевые слова: психофизическая готовность; физическая культура; студенты.

Keywords: psychophysical readiness; physical education; students.

Введение

Актуальность проблемы формирования психофизической готовности студентов и курсантов к будущей профессиональной деятельности неоспорима. Современные требования к специалистам предъявляют высокие требования не только к уровню профессиональных знаний и умений, но и к психофизическому состоянию, способности выдерживать стрессовые ситуации, быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и эффективно работать в команде. Успешная профессиональная реализация во многом зависит от гармоничного развития физических и психических качеств, достижения оптимального уровня психофизической подготовленности.

Традиционные подходы к образованию часто не уделяют должного внимания формированию именно психофизической готовности, концентрируясь преимущественно на когнитивной составляющей. Между тем, физическая культура и спорт представляют собой эффективный инструмент комплексного воздействия на личность, способствующий развитию необходимых физических качеств, улучшению психоэмоционального состояния и формированию волевых качеств.

Целью работы является оценка влияния занятий спортом на психофизическое развитие студентов и курсантов и обобщение методологии занятий по физкультуре, а также спортивных упражнений, способствующих психофизической подготовке.

Работа проведена посредством анализа и обобщения информации, взятой из литературы по теме.

Результаты

1. Понятие психофизической готовности

Психофизическая готовность – это интегративное качество личности, представляющее собой оптимальное сочетание физических и психических свойств, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач. К физическим качествам относятся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. К психическим: стрессоустойчивость, самообладание, внимание, память, быстрота реакции, способность к принятию решений под давлением, коммуникативные навыки.

Известно положительное влияние физической активности на продуктивность в рабочей среде и при обучении [1–3, 6, 7, 11]. Сотрудники, занимающиеся спортом и поддерживающие здоровый образ жизни, показывают лучшие результаты по сравнению с другими работниками. Занятия спортом увеличивают устойчивость к стрессу, повышают концентрацию на работе.

Физическая активность может уменьшить депрессию, повышает самооценку и благоприятно влияет на общий уровень здоровья сотрудников, положительно сказывается на их трудоспособности. Выявлена корреляция между физиологическими показателями студентов и их успеваемостью [3, 8].

Занятия спортом положительно отражаются на различных аспектах учебной, психологической и социальной сфер [4, 9].

Многokrатно выявлена корреляция между занятиями физическими упражнениями и спортивной тренировкой в неделю и показателями психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности: уровнем самооценки, интересом к учебе, самочувствием, намерением работать по выбранной специальности, работоспособностью.

Нельзя не отметить влияние и прочих факторов на формирование психофизической готовности: генетические особенности, условия воспитания, образ жизни, характер профессиональной деятельности, система физического воспитания и спортивной тренировки.

2. Методология формирования психофизической готовности средствами физической культуры и спорта

Для достижения максимальной эффективности формирования психофизической готовности студентов и курсантов система подготовки должна основываться на следующих принципах:

Система физического воспитания и спортивной тренировки: Это наиболее управляемая группа факторов. Правильно организованный тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей студентов и курсантов является ключевым фактором достижения высокого уровня психофизической готовности.

Это значит:

- индивидуализация: Тренировочные программы должны учитывать физиологические особенности, уровень подготовки, мотивацию и цели каждого студента или курсанта. «Универсальные» программы будут менее эффективными.

- постепенность: Нагрузки должны увеличиваться постепенно, предотвращая перетренированность и травмы.

- системность: Занятия должны быть регулярными и планомерными, обеспечивая постепенный прогресс во всех необходимых качествах.

- вариативность: Использование разнообразных средств и методов тренировки предотвращает монотонность и поддерживает высокий уровень мотивации.

- контроль и коррекция: Регулярный мониторинг физического и психического состояния позволяет своевременно внести коррективы в тренировочный план, предотвращая негативные последствия и обеспечивая оптимальный темп прогресса.

Только комплексный подход, учитывающий все перечисленные факторы, и, прежде всего, правильно организованный, индивидуальный тренировочный процесс, может гарантировать эффективное формирование высокого уровня психофизической готовности у студентов и курсантов, способствует подготовке студентов и курсантов к процессу обучения, рабочей деятельности.

Для формирования психофизической готовности необходимо использовать разнообразные средства и методы физической культуры и спорта: легкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта, силовые тренировки, плавание, единоборства. Выбор определяется целями и задачами подготовки, а также индивидуальными особенностями студентов и курсантов. В контексте развития психофизической готовности можно отметить, что силовые упражнения более эффективны, чем аэробика в влиянии на мышление [10].

Развитие психических качеств осуществляется через специальные упражнения, тренировки в условиях стресса, имитационные игры, психологическое саморегулирование, а также через коллективные и индивидуальные психологические тренинги. Спорт улучшает успеваемость школьников и студентов [5, 8, 11, 12], увеличивает продуктивность работников [6, 7, 9], улучшает общее самочувствие, благоприятно влияет на мышление и умственные способности. Спортивные игры обладают высоким образовательным потенциалом, способствуя развитию не только физических, но и психических качеств: быстроты реакции, способности к принятию решений в условиях недостатка времени, командной работы, самоконтроля, стрессоустойчивости.

Выводы

Психофизическая готовность – комплексное качество, определяющее успешность в профессиональной деятельности. Ее формирование зависит от множества факторов, и нельзя забывать о роли правильно организованного тренировочного процесса, основанного на принципах индивидуализации, постепенности, системности, вариативности, контроля и коррекции. Использование разнообразных средств физической культуры и спорта, включая как силовые

упражнения, так и спортивные игры, позволяет эффективно развивать как физические, так и психические качества студентов и курсантов, повышая их готовность к успешной профессиональной деятельности и улучшая показатели успеваемости и продуктивности труда.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александровна, Ч. Е. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость / Ч. Е. Александровна, С. К. Валерьевна, А. Н. Ф. Оглы // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-2. – С. 239–242.
2. Бурлаков, А. А. Влияние спорта на производительность труда / А. А. Бурлаков. – 2015. – С. 49-52.
3. Карапетян, С. Влияние спорта на успеваемость среди подростков Российской Федерации / С. Карапетян, А. Рубенович // Студенческая наука XXI века. – 2016. – № 2–1 (9). – С. 107–108.
4. Давуловна, А. Р. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / А. Р. Давуловна, Э. Д. Норбоевич // Проблемы науки. – 2019. – № 11 (47). – С. 88–90.
5. Радакина, Д. С. Влияние физической культуры на успеваемость студента / Д. С. Радакина, А. С. Мухамбетова // Современная наука : Актуальные проблемы и пути их решения. – 2015. – № 4 (17). – С. 198–202.
6. Sharifzadeh, M. Does Fitness and Exercises Increase Productivity? Assessing Health, Fitness and Productivity Relationship / M. Sharifzadeh. – 2013.
7. A Review of the Importance of Physical Fitness to Company Performance and Productivity / M. Etemadi [et al.] // American Journal of Applied Sciences. – 2016. – Т. 13, № 11. – С. 1104–1118.
8. Redondo-Flórez, L. Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students / L. Redondo-Flórez, D. J. Ramos-Campo, V. J. Clemente- Suárez // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, № 22. – P. 14750.
9. Physical education and sports as a tool for formation of students' psychophysiological readiness to their professional work / O. Kokun [et al.] // JPES. – Vol. 2018, № 02.
10. Acute Exercise and Academic Achievement in Middle School Students / T. Harveson [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2019. – Vol. 16, № 19. – P. 3527.
11. Physical exercise and academic performance. – 2017. – Т. Volume 1, № Issue 4.
12. Muñoz-Bullón, F. The influence of sports participation on academic performance among students in higher education / F. Muñoz-Bullón, M. J. Sanchez-Bueno, A. Vos-Saz // Sport Management Review. – 2017. – Vol. 20, № 4. – P. 365–378.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ ВОЛИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. И. Мишанина¹, П. Д. Петухов²

¹ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет» Шуйский филиал,
г. Шуя, Российская Федерация
e-mail: mishanina.valentina@mail.ru

²ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург,
Российская Федерация
e-mail: Petuhov_pavel7@mail.ru.

В статье представлены результаты проведенного авторами эмпирического изыскания уровня проявления силы свободы у студентов-спортсменов, специалистов в сфере физической культуры. Определено, что среднее арифметическое значения обобщенного показателя силы воли приближается у обучающихся к диапазону высоких значений. Статистически значимых различий в уровне проявления силы свободы между юношами и девушками не выявлено.

The article presents the results of an empirical study conducted by the authors of the level of manifestation of willpower among students - athletes, specialists in the field of physical education. It is determined that the arithmetic mean of the generalized measure of willpower approaches the range of high values in students. There were no statistically significant differences in the level of willpower between boys and girls.

Ключевые слова: сила воли; волевые качества; студенты; спорт; физическая культура.

Keywords: willpower; strong-willed qualities; students; sports; physical education.

Студент, связавший свою будущую профессию со спортом, понимает, что спорт не только исключительно закаляет здоровье, но и формирует характер будущего спортсмена. Большая двигательная активность, ежедневные тренировки развивают волю, стремление к победе, уверенность в себе.

Поддержание здоровья, хорошего самочувствия на достаточном уровне является первостепенной задачей для будущего спортсмена.

Спорт позволяет развивать такие качества, как ловкость, скорость, сила, реакция, координация, воля и др. Достижение высоких результатов в спорте требует от человека проявления всевозможных волевых качеств: мужества, смелости, настойчивости, решительности, терпеливости, выносливости, упорства, самообладания.

Безусловно, проявление воли необходимо не только спортсмену, но и учителю физической культуры ради поддержания своей отличной физической формы, для подготовки и проведения спортивных тренировок и занятий по физической культуре.

В современном языке термин «воля» имеет различные толкования. Чаще всего это понятие понимается как свойство, заключающееся в способности человека сознательно управлять своей психикой и поступками.

Некоторые исследователи рассматривают волю как свойство, обусловленное внешними физическими и социальными причинами. Другие считают, что воля – это сила, заложенная в нашей психике.

Вместе с тем большинство исследователей сходятся на том, что воля – сознательная регуляция субъектом своей деятельности и поведения, обеспечивающая преодоление трудностей при достижении цели.

В своем исследовании мы рассматривали силу воли как способность человека достичь поставленной цели вопреки всем неудобствам и преградам на пути ее достижения.

По нашему мнению, проявляясь в деятельности, воля обеспечивает преодоление трудностей на пути достижения цели. При этом она выполняет не только функцию побуждения активности человека, но и функцию сдерживания, если это необходимо на каком-либо этапе решения проблемы.

Экспериментально подтверждено, что волевой потенциал юношей более выражен, нежели показатели силы воли у девушек и побуждает молодых людей к активизации своей деятельности при достижении поставленной цели.

С целью определения уровня проявления силы воли как способности к произвольному управлению своей деятельностью и поведением мы провели исследование со студентами, обучающимися в Национальном институте физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербурга.

В эмпирическом исследовании приняли участие 25 обучающихся первокурсников, в том числе 18 юношей и 7 девушек в возрасте от 17 до 19 лет. В ходе эксперимента нами была использована методика Н. Н. Обозова «Самооценка силы воли», предназначенная для обобщенной характеристики проявления силы воли [1].

Данная методика содержит 15 вопросов, ответы на которые оценивались следующим образом: за ответ «да» начислялось 2 балла; «не знаю» или «бывает» – 1 балл; «нет» – 0 баллов. Общая сумма набранных баллов в диапазоне 22–30 баллов говорит о наличии большой силы воли; в диапазоне 13–21 баллов – о средней силе воли; в диапазоне 0–12 баллов – о слабой силе воли.

Анализ полученных в ходе экспериментального исследования результатов показал, что у каждого второго студента ($n = 12$ чел.) отмечается высокий уровень проявления силы воли, у остальных респондентов ($n = 13$ чел.) выявлен средний уровень проявления силы воли, студентов с низким уровнем силы воли не было выявлено.

Распределение студентов в зависимости от уровня проявления силы воли представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение учащихся в зависимости от уровня проявления силы воли

Уровень проявления силы воли	Абс. (чел.)	Отн. (%)
Высокий	12	48
Средний	13	52
Низкий	0	0
Всего	25	100

Статистический анализ результатов проведенного исследования выявил, что среднее арифметическое значение обобщенного показателя силы воли у студентов ($21,24 \pm 0,78$ балла) близко к диапазону высоких значений. Это дает нам основание утверждать, что занятия физической культурой и спортом до поступления в высшее учебное заведение в значительной мере способствовали развитию силы воли юношей и девушек.

Полученные в ходе исследования результаты были проверены на нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова. Статистика Z Колмогорова-Смирнова составила 0,803; Асимпт. знч. (двусторонняя) равна 0,539. Это значение превышает 0,05. Следовательно, эмпирический ряд данных близок к статистической норме и не имеет значимых отличий от нормального распределения. Средние арифметические значения по всей выборке студентов, а также по выборкам юношей и девушек представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Среднее арифметическое значение обобщенного показателя силы воли у студентов

Вся выборочная совокупность ($X \pm m$) ($n = 25$)	Юноши ($X \pm m$), ($n = 18$)	Девушки ($X \pm m$), ($n = 7$)
$21,24 \pm 0,78$	$21,38 \pm 0,91$	$20,85 \pm 1,52$

Сравнительный анализ уровня проявления силы воли у студентов-юношей и у студентов-девушек показал, что у юношей среднее арифметическое значение обобщенного показателя силы воли равно $21,38 \pm 0,91$ балла, незначительно превосходя среднее арифметическое значение исследуемой переменной по всей группе респондентов ($21,24 \pm 0,78$ балла), но также по подгруппе девушек ($20,85 \pm 1,52$ балла).

У каждого второго юноши установлен высокий уровень проявления силы воли ($n=9$ чел.), остальные студенты данной подгруппы характеризуются средним уровнем проявления исследуемого психического качества.

Проверка полученных результатов на нормальность распределения (статистика Z Колмогорова-Смирнова составила 0,594; Асимпт. знч. (двусторонняя) равна 0,872) не обнаружила статистически значимых отличий от нормального распределения.

У девушек, как видно из данных таблицы 2, среднее арифметическое значение обобщенного показателя силы воли равно $20,85 \pm 1,52$ балла и незначительно ниже как среднего арифметического по всей выборке студентов, так и

по выборке юношей. Подсчет значения U-критерия Манна-Уитни не обнаружил достоверных различий между юношами и девушками в уровне проявления силы воли.

Следует отметить, что разброс данных у девушек больше, нежели в целом по выборке и по подгруппе юношей, хотя эмпирическое ранжирование результатов в подгруппе девушек также соответствует статистической норме (статистика Z Колмогорова-Смирнова составила 0,691; Асимпт. знч. (двусторонняя) равна 0,727).

Количество девушек с высоким и средним уровнем проявления силы воли является примерно одним и тем же, девушек с слабой волей в ходе исследования не обнаружено (таблица 3).

Таблица 3 – Распределение юношей и девушек в зависимости от уровня проявления силы воли

Уровни проявления силы воли	Юноши		Девушки	
	Абс. (чел.)	Отн. (%)	Абс. (чел.)	Отн. (%)
Высокий	9	50	3	43
Средний	9	50	4	57
Низкий	0	0	0	0
Всего	18	100	7	100

Таким образом, проведенное эмпирическое исследования позволило нам сформулировать следующие выводы:

1. Анализ литературы по проблеме исследования позволил нам рассматривать силу воли как способность человека достичь поставленной цели наперекор всем неудобствам и преградам на пути ее достижения.

2. По нашему мнению, проявляясь в деятельности, воля обеспечивает преодоление трудностей на пути достижения цели. При этом она выполняет не только функцию побуждения активности человека, но и функцию сдерживания, если это необходимо на каком-либо этапе решения проблемы.

3. Среднее арифметическое значение обобщенного показателя силы воли у студентов-первокурсников, обучающихся на факультете физической культуры, приближается к диапазону высоких значений. Это позволило нам утверждать, что занятия физической культурой и спортом до поступления в высшее учебное заведение способствуют развитию волевых качеств юношей и девушек в вузе.

4. Между юношами и девушками не обнаружено больших различий по уровню проявления силы воли.

5. Для студентов-первокурсников, осваивающих образовательную программу бакалавриата Физическая культура, характерны высокий и средний уровни проявления силы воли.

6. Статистический анализ результатов экспериментального исследования выявил нормальность распределения полученных данных как в целом по выборке, так и по выборкам юношей и девушек.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ильин, Е. П. Психология свободы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 366 с.
2. Леонтьев, А. Н. Воля / А. Н. Леонтьев // Вестник МГУ. Психология. – 1993. – № 2. – С. 3–14.
3. Селиванов, В. И. Волевая микрорегуляция активности личности / В. И. Селиванов // Психологический научный журнал. – 1982. – № 4. – С. 14–25.
4. Пуни, А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1973. – С. 144–162.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ: ОПЫТ РАБОТЫ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

И. И. Пугачева¹, А. П. Федоров¹, З. В. Соломенная¹, Ф. Ф. Соломенный²

¹ ФГБОУ ВО «Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени Михаила Туган-Барановского»

² ФГБОУ ВО «Донецкий национальный технический университет»,
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
e-mail: chikalova74@yandex.ru

Статья посвящена анализу особенностей психологической поддержки студентов-спортсменов в России и за рубежом. Рассмотрены ключевые факторы, влияющие на психологическое благополучие, такие как стресс, спортивные травмы, и социальное окружение. Обобщены различия в подходах, включая доступность услуг, формы работы, задачи сопровождения, подготовку специалистов и стигматизацию психологической помощи. Зарубежные системы показывают высокую степень интеграции психологической помощи в образовательные и спортивные программы, тогда как в России работа носит фрагментарный характер. Сделан вывод о необходимости внедрения международных практик для повышения эффективности психологической поддержки в российском контексте.

The article examines the psychological support provided to student-athletes in Russia and abroad. It highlights critical factors influencing mental well-being, such as stress, sports injuries, and social environment. The study summarizes differences in approaches, including service accessibility, work formats, support objectives, specialist training, and stigmatization of psychological assistance. While international systems exhibit comprehensive integration of psychological support into educational and sports programs, the Russian model remains fragmented. The article concludes with recommendations for adopting international best practices to enhance the effectiveness of psychological support in the Russian context.

Ключевые слова: студенты-спортсмены; психологическая поддержка; Российская федерация, зарубежный опыт; спорт.

Keywords: student-athletes; psychological support; Russia; international practices; sports.

Современная система подготовки студентов-спортсменов требует комплексного подхода, учитывающего не только физическую подготовку, но и психологическое сопровождение. Интенсивные учебные и спортивные нагрузки, высокий уровень ответственности, необходимость совмещения учебы с профессиональной карьерой создают дополнительные стрессовые факторы, которые могут негативно сказываться на психологическом благополучии и результативности спортсменов. В условиях глобализации и обмена опытом между странами становится особенно актуальным анализ подходов психологической поддержки студентов-спортсменов как в России, так и за рубежом.

Цель настоящей статьи – определить современные подходы к психологической поддержке студентов-спортсменов, выявить их сходства и различия в России и за рубежом, а также сделать вывод о необходимости внедрения иностранного опыта в российскую практику.

Методологической основой исследования послужили анализ научной литературы, нормативных документов и статистических данных о состоянии психологической помощи спортсменам в России и за рубежом. Проведен сравнительный анализ подходов к организации психологического сопровождения студентов-спортсменов в различных странах, выявлены их сильные и слабые стороны. Обобщение и систематизация информации помогли выделить ключевые проблемы и перспективы развития психологической поддержки в российском контексте.

Социальное здоровье тесно связано с влиянием на личность людей, социума в целом, зависит от места, социального статуса человека, отношений с другими людьми и от нравственного здоровья общества. Институт спорта наравне с институтом образования являются сферой комплексного воздействия на личность [8]. Психологическое благополучие студентов-спортсменов зависит от комплекса факторов, обусловленных особенностями их образа жизни, учебной и спортивной деятельности. Эти факторы можно разделить на несколько основных категорий: учебно-профессиональные, спортивные, социально-психологические и индивидуально-личностные.

1. Учебно-профессиональные факторы. Студенты-спортсмены сталкиваются с необходимостью совмещать интенсивный учебный процесс с регулярными тренировками и соревнованиями, что приводит к высокому уровню когнитивной нагрузки. Исследования показывают, что несбалансированное распределение времени между учебой и спортом способствует развитию хронической усталости и снижению мотивации. Так, согласно исследованию Уральского федерального университета большинство (70 %) студентов-спортсменов сталкивались с ситуацией, когда им приходилось выбирать между посещением пар и тренировкой [6].

2. Спортивные факторы. Высокие физические нагрузки и требования к результатам выступлений создают дополнительное психологическое давление. Соревновательный стресс, связанный с необходимостью соответствовать ожиданиям тренеров, команды и семьи, часто становится причиной повышенной тревожности и эмоционального выгорания. Интенсивный график тренировок без должного отдыха повышает риск развития синдрома перетренированности, негативно влияющего на психоэмоциональное состояние спортсменов [9].

3. Социально-психологические факторы. Важным компонентом психологического благополучия является социальная поддержка. Однако студенты-спортсмены часто сталкиваются с ограничением социальных контактов из-за плотного графика тренировок и соревнований. Это может приводить к чувству изоляции и снижению общей удовлетворенности жизнью. Важную роль играет также качество взаимодействия с тренерами. Исследования показывают, что авторитарный стиль руководства тренеров может усиливать стресс и снижать уверенность в себе у спортсменов [1]. При этом стиль руководства, при кото-

ром к ним относятся как к личностям, поддерживают и поощряют их развитие, связан с 4%-ным ростом посещаемости тренировок и 33%-ным снижением частоты серьезных травм [2].

4. Индивидуально-личностные факторы. Личностные характеристики, такие как уровень стрессоустойчивости, мотивация, самооценка и навыки саморегуляции, играют ключевую роль в адаптации студентов-спортсменов к высоким нагрузкам. Исследования подчеркивают важность развитых навыков саморегуляции для достижения устойчивого баланса между учебной и спортивной деятельностью. Высокий уровень сформированности осознанной саморегуляции произвольной активности является одним из важнейших ресурсов личности, обеспечивающих как эффективность ее деятельности, так и ее устойчивость к стрессам [4].

Таким образом, психологическое благополучие студентов-спортсменов формируется под воздействием множества взаимосвязанных факторов. Их учет при разработке программ поддержки и организации учебного и спортивного процессов является ключевым условием для улучшения их психоэмоционального состояния и повышения результативности.

В России для трудоустройства на должность психолога в спортивной школе или клубе требуется наличие диплома о высшем образовании с квалификацией «психолог-педагог», «психолог» или «психолог, преподаватель». Однако специализация в области спортивной психологии документально не фиксируется, поскольку данное направление не отражается в квалификациях диплома. Сертификаты, подтверждающие компетенцию в области работы со спортсменами, не являются обязательными в соответствии с законодательством. Таким образом, при выборе специалиста работодатели часто ориентируются на личные впечатления или рекомендации, что ограничивает возможность объективной оценки профессиональной подготовки психолога.

За рубежом требования к спортивным психологам более строго регламентированы. Для работы с тренерами и спортсменами в таких странах, как Великобритания, США и Германия, специалист должен не только иметь диплом бакалавра или магистра, но и проходить аккредитацию в профильных организациях. Например, в Великобритании это Британская ассоциация спорта и физической активности (BASES) или Британское психологическое общество (BPS). В США обязательными являются лицензия и членство в таких ассоциациях, как Американская ассоциация психологии (APA) или Ассоциация прикладной психологии спорта (AASP) [5].

В некоторых странах, например, в Швеции, к оказанию психологической помощи спортсменам допускаются не только психологи, но и тренеры, а в отдельных случаях даже сами спортсмены, используя специализированные пособия [3]. Такой подход иллюстрирует многообразие мировых практик и различия в уровне подготовки специалистов, что подчеркивает необходимость совершенствования системы подготовки спортивных психологов в России.

Что касается организации психологической помощи, в России доступ к спортивным психологам для студентов-спортсменов остается ограниченным. Психологи могут быть привлечены в спортивные клубы или национальные

сборные, но такие специалисты есть далеко не во всех клубах и не всегда участвуют в подготовке даже ведущих спортсменов. В спортивных школах ставки спортивных психологов часто вводятся временно, а затем ликвидируются, и на данный момент они отсутствуют. При необходимости спортсмены или их родители могут искать специалистов через интернет, но зачастую информация о квалифицированных спортивных психологах представлена лишь на персональных сайтах или в медицинских центрах. Однако существует риск обращения к неподготовленным специалистам, которые не обладают достаточной компетенцией в области спортивной психологии, что снижает доверие к работе психологов и может оттолкнуть спортсменов от повторного обращения.

В международной практике помощь студентам-спортсменам является более систематизированной и доступной. В США и Канаде программы психологической поддержки являются частью структуры университетского спорта. Например, многие университеты включают в штат профессиональных спортивных психологов, которые работают как с командами, так и индивидуально. В Великобритании и Австралии аккредитация психологов и специализированные программы для студентов-спортсменов позволяют реализовывать долгосрочные стратегии работы, направленные на профилактику стресса и повышение эффективности подготовки.

Поддержка спортсменов высокого уровня также организована более эффективно. Например, в Австралии спортсмены олимпийской сборной имеют возможность получать психологическую помощь в течение всего четырехлетнего цикла подготовки к Олимпийским Играм и во время самой Олимпиады. Специалисты работают как на тренировочных базах, так и в Олимпийской деревне. В Израиле психологическое сопровождение спортсменов начинается сразу же после отбора для участия в Олимпийских играх и продолжается до окончания восстановительного периода после их окончания [5]. Программы включают как общие мероприятия по психологической подготовке, так и индивидуальные консультации.

Говоря о реализации психологической помощи, стоит отметить, что российские спортсмены, их тренеры или родители зачастую обращаются к спортивным психологам только в критических ситуациях, таких как длительное снижение результатов, кризисы карьеры или затяжной стресс. Многие отрицают наличие психологических проблем, откладывают обращение, надеясь на саморазрешение или рассчитывая, что увеличение тренировок устранил такие трудности, как стресс или предсоревновательное напряжение. Часто от психолога ожидают быстрого решения проблем без активного участия самого спортсмена, воспринимая его как экстренную помощь или волшебника, способного мгновенно восстановить их результаты.

Многолетняя систематическая психологическая подготовка для студентов и даже для членов национальных сборных почти не практикуется. Психологическая помощь обычно предоставляется по конкретным запросам, например, при подготовке к ответственным турнирам, страхе перед повторной травмой или провалах на соревнованиях [7]. Реже она направлена на долгосрочное развитие: формирование ключевых спортивных качеств, навыков самоконтроля и

эффективного взаимодействия. Основное внимание уделяется решению текущих задач, таких как улучшение настроения на соревнования, управление психоэмоциональным состоянием и урегулирование конфликтов. Значительно реже психологи работают с травмами, карьерными кризисами, личностным ростом или подготовкой к жизни после спорта. Кроме того, специалисты часто ограничены в возможностях применения своих методов из-за отсутствия постоянного доступа к спортсменам на сборах и соревнованиях.

Зарубежные спортивные психологи уделяют значительное внимание работе с национальными сборными при подготовке к соревнованиям высшего уровня, включая Олимпийские игры. При этом, в ряде стран, в качестве основных задач выдвигаются не только совершенствование приемов психической саморегуляции для успешного выступления на соревнованиях, но и психологическая подготовка к ситуациям отбора в основной состав, психологическая помощь не прошедшим отбор, а также формирование у спортсмена навыков адаптации к специфическим факторам окружающей среды, характерной для крупных турниров. Некоторые специалисты отмечают необходимость особой психологической помощи для того, чтобы выступлению спортсмена не помешал его статус фаворита соревнований [5]. Кроме того, значительное внимание уделяется работе с травмами, восстановлению после нагрузок и предотвращению выгорания.

В США, Канаде и Великобритании психологическая помощь оказывается как профессиональным, так и любительским спортсменам. Психологи, работающие в клубах, не только реагируют на запросы, но и проводят профилактику, выявляя изменения в состоянии спортсменов на тренировках или соревнованиях. Особое внимание уделяется балансу между спортивными и учебными нагрузками в отношении студентов-спортсменов. Психологи активно помогают им справляться с требованиями двойной карьеры: успешного обучения и выступлений на соревнованиях. Это достигается через индивидуальное консультирование, тренинги по управлению временем и техники саморегуляции. В некоторых странах (Китай, Япония, Израиль) договоры с психологами четко регламентируют их участие в тренировочном процессе и соревнованиях, что делает психологическую помощь интегрированной частью подготовки [5]. В таких странах, как Германия, Италия и Япония, психологическая поддержка охватывает не только спортивные результаты, но и личностное развитие, включая помощь в завершении карьеры и адаптации к жизни вне спорта. Это включает формирование мотивов для дальнейшей самореализации, укрепление жизнестойкости и поддержание психического благополучия.

Из общих тенденций как в России, так и за рубежом, можно выделить проблему стигматизации обращения за психологической помощью. Многие студенты-спортсмены воспринимают обращение к психологу как признак слабости, что препятствует своевременной работе с проблемами. В то же время международный опыт демонстрирует, что систематическое использование психологической поддержки способствует снижению уровня травматизма, улучшению психологического климата в командах и повышению общей удовлетворенности спортсменов.

Обобщим проанализированную информацию и представим ее в виде таблицы.

Таблица – Сравнительная характеристика психологической поддержки студентов в Российской Федерации и за рубежом

Аспект	Российская федерация	Зарубежные страны
Доступность услуг	Оказание услуг ограничено, спортивные психологи в вузах редкость	Доступность выше, психологи входят в штат университетских спортивных программ (США, Канада, Великобритания)
Форма работы	Чаще работа по запросу (серьезные проблемы или подготовка к турниру)	Включение в систематическую подготовку, работа на тренировках и соревнованиях
Основные Задачи	Решение острых проблем: стресс, мандраж, страх травм	Профилактика, развитие навыков саморегуляции, баланс между спортом и учебой, адаптация к стрессу соревнований
Подготовка специалистов	Сертификаты по спортивной психологии не обязательны, квалификация часто общая	Обязательна сертификация и аккредитация в профильных ассоциациях (США, Великобритания, Германия)
Стигматизация	Высокая, обращение к психологу воспринимается как слабость	Постепенно снижается благодаря популяризации психологической поддержки
Включенность в команду	Нерегулярное участие в тренировках, работа эпизодическая.	Регулярное присутствие в команде, включенность в учебные и соревновательные процессы
Поддержка карьерного перехода	Подготовка к завершению карьеры отсутствует или редка	Активно прорабатываются карьерный переход, мотивация к личностной и профессиональной самореализации
Психическое здоровье	Вопросы профилактики психических расстройств практически не затрагиваются	Особое внимание уделяется предотвращению выгорания, депрессий, зависимости

Таким образом, зарубежный опыт демонстрирует систематизированный и многоуровневый подход к психологической поддержке студентов-спортсменов, охватывающий как спортивные, так и личностные аспекты. В России система работы менее развита: психологи редко интегрированы в спортивные программы вузов, и их работа носит эпизодический характер. Для повышения эффективности психологической помощи в России целесообразно внедрение лучших международных практик, таких как обязательная сертификация специалистов, регулярное участие психологов в подготовке спортсменов, и развитие программ по профилактике психического выгорания и подготовки к завершению карьеры.

Перспективы развития психологической помощи студентам-спортсменам в России связаны с повышением доступности услуг через обязательное присутствие спортивных психологов в университетах и клубах, а также интеграцией их работы в тренировочный процесс. Важно разработать национальные стандарты подготовки и аккредитации специалистов, что повысит доверие и профессионализм. Приоритетными задачами остаются профилактика выгорания, поддержка личностного роста и планирование карьерного перехода. Использование инновационных технологий, таких как онлайн-консультации, расширит охват и снизит стигматизацию психологической помощи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Chawla, D. Relationship between leadership styles and stress indicators of sports leaders / D. Chawla, H. O. Sharma // International Journal of Engineering Development and Research. – 2017. – Vol, 5 (3), ISSN: 2321-9939. – Pp. 201–207.
2. Ekstrand, J. Is there a correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries / J. Ekstrand, D. Lundqvist, L. Lagerbäck // British Journal of Sports Medicine 2018; 52 :– Pp. 527–531.
3. Johnson, U. On the Swedish Road to Becoming a Professional Practitioner in Sport and Exercise Psychology: Students' Views, Hopes, Dreams, and Worries / U. Johnson, M. Andersen // Human kinetic journal. – 2018. – V. 33 (1). – P. 1–29.
4. Белозерова, Л. А. Стрессоустойчивость и особенности осознанной саморегуляции студентов-спортсменов / Л. А. Белозерова, Е. А. Брагина, И. А. Семикашева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-i-osobennosti-osoznannoy-samoregulyatsii-studentov-sportsmenov> (дата обращения: 11.12.2024).
5. Ловягина, А. Е. Особенности психологической помощи спортсменам в России и за рубежом / А. Е. Ловягина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskoy-pomoschi-sportsmenam-v-rossii-i-za-rubezhom> (дата обращения: 09.12.2024).
6. Рунченек, Э. А. Взгляд студентов-спортсменов на особенности совмещения учебы и спорта в школе и вузе / Э. А. Рунченек, А. Михайлова, А. Е. Антропова // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2024. – Т. 4. – № 3. – С. 41–49.
7. Соколовская, С. В. Система психологической помощи в самореализации личности спортсмена: отечественный и зарубежный подход / С. В. Соколовская, Л. Г. Уляева, Г. Г. Уляева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-psihologicheskoy-pomoschi-v-samorealizatsii-lichnosti-sportsmena-otechestvennyy-i-zarubezhnyy-podhod> (дата обращения: 09.12.2024).
8. Черепкова, М. С. Теоретический анализ личностных детерминант благополучия (well being) студентов-спортсменов // Материалы XIII Междунар. студенческой науч.-конф. «Студенческий научный форум» – 2021. – URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026058> (дата обращения: 09.12.2024).
9. Ясенявская, А. Л. Анализ современных концепций синдрома перетренированности / А. Л. Ясенявская, Т. Р. Габитов // Междунар. науч.-исслед. журнал. – 2022. – №11 (125). – URL: <https://research-journal.org/archive/11-125-2022-november/10.23670/IRJ.2022.125.33> (дата обращения: 11.12.2024).

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОГРАНИЧНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

И. Н. Рачко

ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь»

г. Минск, Республика Беларусь

e-mail: i.rachko@yandex.ru

В статье анализируются результаты исходного и итогового тестирования курсантов, в рамках проведения формирующего педагогического эксперимента по обоснованию эффективности методики повышения общей физической подготовленности курсантов Института пограничной службы.

The article analyzes the results of the initial and final testing of cadets, as part of a formative pedagogical experiment to substantiate the effectiveness of the methodology for improving the general physical fitness of cadets of the Border Service Institute.

Ключевые слова: общая физическая подготовка; тренировка высокой интенсивности; физические качества; методика; курсанты.

Keywords: general physical fitness; high intensity training; physical qualities; methodology; cadets

Анализ опыта участия военнослужащих в локальных вооруженных конфликтах начала XXI века свидетельствует о повышении роли боевой, в том числе и физической подготовки в успешности выполнения военнослужащими задач по предназначению в различных условиях обстановки, что указывает на актуальность исследований, проводимых в этой области [6, 7].

Одной из основных составляющих физической подготовки военнослужащих органов пограничной службы является их общая физическая подготовка, представляющая собой базовое основание для развития специальной и технико-тактической подготовленности, а также успешности осуществления военно-профессиональной деятельности военнослужащими всех специальностей в целом [5, 9].

Рассматривая содержание общей физической подготовки, необходимо отметить, что это процесс развития, в первую очередь, физических качеств [8, с. 15], направленный на повышение функциональных возможностей организма [4, 1, 12], укрепление здоровья [3, с. 593] для повышения работоспособности человека в различных сферах деятельности [2].

В основном документе [5], регламентирующем организацию физической подготовки в органах пограничной службы, перечислены общепедагогические и специальные методы, а также кратко описан порядок их применения в различных формах физической подготовки [5, с. 15–17]. Основными методами для развития физических качеств являются: равномерный, переменный, повторный,

интервальный, контрольный и соревновательный. В рассматриваемом источнике [5] перечислены методы, направленные на качественную подготовку различных подразделений в соответствии с их задачами по предназначению, однако учебные подразделения Института пограничной службы, в данную главу не включены, что не позволяет, в должной мере эффективно использовать их по причине существенных различий в профессиональной и учебной деятельности.

На основании вышеизложенного актуальным является обоснование и внедрение в физическую подготовку курсантов Института пограничной службы новых средств и методов, обеспечивающих повышение уровня их общей физической подготовленности, с учетом повышения требований к уровню профессиональной подготовленности военнослужащих и особенностей реализации учебного процесса.

В целях повышения общей физической подготовленности курсантов Института пограничной службы к выполнению задач по предназначению кафедрой профессионально-прикладной физической подготовки и спорта было организовано выполнение научно-исследовательской работы «Теоретико-методические аспекты повышения общей физической подготовленности курсантов ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь» в рамках реализации которой была разработана и апробирована в образовательном процессе Института пограничной службы методика комплексной тренировки высокой интенсивности.

В 2023–2024 уч. г. был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие 47 курсантов 4-го курса факультета подготовки офицерских кадров Института пограничной службы, из числа которых были сформированы одна экспериментальная (далее – ЭГ) ($n = 26$) и одна контрольная группы (далее – КГ) ($n = 21$). В основу формирования КГ и ЭГ был положен принцип эквивалентности, который реализовывался путем деления единой группы случайным образом на две равноценные подгруппы. Выравнивание условий между группами достигалось тестированием исходного уровня общей физической подготовленности, физического развития и функционального состояния.

В качестве показателей уровня развития общей физической подготовленности военнослужащих были выбраны упражнения, характеризующие основные физические качества пограничников [5, 9]: физическое качество «сила» – подтягивание на перекладине, комплексное силовое упражнение № 2; физическое качество «выносливость» – бег на 1 км, бег на 3 км; физическое качество «быстрота» – бег на 100 м; физическое качество «ловкость» – прыжок в длину с места.

Кроме общей физической подготовленности анализировались показатели функционального развития (измерение антропометрических показателей: массы тела, длины тела, окружности груди, динамометрии, индекса массы тела) [11, с. 6–7] и физического состояния (пробы Штанге, Генчи) [11, с. 32] обучающихся.

Исходный срез анализа показателей уровня общей физической подготовленности, физического развития и функционального состояния показал отсутствие значимых различий в КГ и ЭГ, что подчеркивает равнозначность и однородность групп.

В ходе проведения эксперимента, обучающиеся КГ занимались по методике, определенной учебной программой [10], курсанты ЭГ – по экспериментальной методике. Средства, используемые в методике описаны в таблице 1.

Таблица 1. – Средства используемые в методике повышения общей физической подготовленности

Уровень	Средство	Инвентарь	Задание/ мощность	Время работы	Интервал отдыха	ЧСС (уд/мин)
Низкий	1. Тренировка высокой интенсивности	В зависимости от тематики и места проведения занятия	8 упр. × 2 раза/ 70 % от макс	20 с	10 сек	170-190
	2. Развитие выносливости (чередование вариантов 4x1)	-	Равномерный бег 5–6 км	25–30 мин	-	140–170
			Интервальный бег 6×500 м	1,50 мин	60–90 с	170–180
	3. Развитие гибкости	В зависимости от места проведения занятия	6 упр.	30 сек	10 с	-
Средний	1. Тренировка высокой интенсивности	В зависимости от тематики и места проведения занятия	8 упр. х 3 раза/ 80 % от макс	20 с	20 с	170–190
	2. Развитие выносливости (чередование вариантов 3x1)	-	Равномерный бег 5–6 км	20–25 мин	-	150–160
			Интервальный бег 7×500 м	1,45 мин	60 с	170–190
	3. Развитие гибкости	В зависимости от места проведения занятия	6 упр.	30 с	10 с	-
Высокий	1. Тренировка высокой интенсивности	В зависимости от тематики и места проведения занятия	8 упр. х 4–5 раз/ 70 % от макс	30 с	30 с	170–190
	2. Развитие выносливости (чередование вариантов 2x1)	-	Равномерный бег 4-5 км	16–22 мин	-	160–170
			Интервальный бег 7×500 м	1,40 мин	45–60 с	170–190
	3. Развитие гибкости	В зависимости от места проведения занятия	6 упр.	30 с	10 с	-

Эффективность применения экспериментальной методики оценивалась посредством межгруппового сравнения показателей результатов исходного и итогового тестирования общей физической подготовленности (таблица 2).

Анализ показателей исходного уровня общей физической подготовленности военнослужащих ЭГ и КГ (таблица 2) свидетельствует о повышении уровня общефизической подготовленности военнослужащих как ЭГ так и КГ, что в целом может свидетельствовать о положительном влиянии содержания программы по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

При этом значимые различия у испытуемых ЭГ обнаружены в пяти из шести упражнений, а у обучающихся КГ только в четырех из шести упражнений. Вместе с тем в показателях выполнения упражнений обучающимися ЭГ выявлены значимые различия ($P < 0,001$) в трех упражнениях: бег на 100 м, бег на 3000 м, бег на 1000 м, на уровне $P < 0,01$ в подтягивании на перекладине, близко к $P < 0,05$ в выполнении КСУ № 2.

Таблица 2. – Результаты сравнительного анализа исходного и итогового тестирования общей физической подготовленности курсантов (n = 47)

Наименование упражнения		Вид		ЭГ (n=26)		КГ (n=21)		Различия (между группами)	
Единицы измерения				$\bar{X} \pm m$		$(\bar{X} \pm m)$		t	P
Бег на 100 м	с	исходный		13,78 ± 0,10		13,86 ± 0,13		0,49	> 0,05
		итоговый		13,18 ± 0,11		13,46 ± 0,15		1,51	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	p	4,04	< 0,001	2,02	> 0,05		
Подтягивание на перекладине	раз	исходный		16,31 ± 1,08		16,33 ± 0,86		0,01	> 0,05
		итоговый		21,50 ± 1,18		20,38 ± 1,27		0,65	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	p	3,24	< 0,01	2,64	< 0,05		
КСУ № 2	раз	исходный		35,08 ± 0,79		34,86 ± 0,86		0,19	> 0,05
		итоговый		37,42 ± 0,84		37,33 ± 0,69		0,08	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	p	2,03	близко < 0,05	2,24	< 0,05		
Бег 3000 м	мин	исходный		13,03 ± 5,00		12,55 ± 4,32		1,21	> 0,05
		итоговый		12,24 ± 6,48		12,33 ± 3,92		1,19	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	p	4,76	< 0,001	4,43	< 0,001		
Бег 1000 м	мин	исходный		3,47 ± 2,47		3,54 ± 2,89		1,86	> 0,05
		итоговый		3,28 ± 2,77		3,41 ± 2,54		3,61	< 0,001
Различия (внутри групп)		t	p	5,15	< 0,001	3,6	< 0,001		
Прыжок в длину с места	см	исходный		240,15 ± 3,56		241,48 ± 1,73		0,34	> 0,05
		итоговый		246,12 ± 3,21		243,10 ± 1,90		0,81	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	p	1,25	> 0,05	1,9	> 0,05		

В целом полученные результаты могут свидетельствовать о достаточно высокой эффективности экспериментальных средств и методики их использования для повышения общефизической подготовленности военнослужащих, которая играет определяющую роль в успешности освоения военно-профессиональной специальности военнослужащими всех категорий и подразделений органов пограничной службы.

Кроме результатов общей физической подготовленности, анализировалось показатели функционального состояния и физического развития обучающихся (таблица 3).

Анализ данных, представленных в таблице 3, показывает, что в показателях длины тела, массы тела, индексе массы тела, окружности груди значимых различий не обнаружено. Вместе с тем обнаружены значимые различия ($P < 0,05$) в показателях исходного и итогового тестирования обучающихся ЭГ в пробе Штанге и ($P < 0,001$) в пробе Генчи, что может свидетельствовать о повышении уровня функциональной подготовленности курсантов ЭГ. Также обнаружены значимые различия в показателях динамометрии правой и левой ($P < 0,05$) руки военнослужащих ЭГ, что также может подтвердить повышение их силовой подготовленности. У обучающихся КГ показатели силовой подготовленности так же повысились, но не значимо.

Таблица 3 – Результаты сравнительного анализа исходного и итогового тестирования функционального состояния и физического развития испытуемых (n = 47)

Наименование диагностических методик		Вид		ЭГ (n = 26)		КГ (n = 21)		Различия (между группами)	
Единицы измерения				$\bar{X} \pm m$		$(\bar{X} \pm m)$		t	p
Длина тела	см	исходный		177,27 ± 1,19		178,68 ± 1,61		0,70	> 0,05
		итоговый		177,85 ± 1,89		178,86 ± 1,61		0,41	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	P	0,26	> 0,05	0,08	> 0,05		
Масса тела	кг	исходный		71,42 ± 1,53		73,95±1,78		1,08	> 0,05
		итоговый		71,65 ± 1,33		74,10 ± 1,73		1,12	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	P	0,11	> 0,05	0,06	> 0,05		
Индекс массы тела	кг/м ²	исходный		22,68 ± 0,39		23,14 ± 0,43		0,79	> 0,05
		итоговый		22,63 ± 0,31		23,13 ± 0,40		0,99	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	P	0,10	> 0,05	0,02	> 0,05		
Окружность груди	См	исходный		94,85 ± 0,89		95,48 ± 1,09		0,45	> 0,05
		итоговый		95,85 ± 0,94		96,33 ± 1,09		0,33	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	P	0,77	> 0,05	0,55	> 0,05		
Проба Штанге	Сек	исходный		73,15 ± 4,06		73,71 ± 3,86		0,10	> 0,05
		итоговый		88,81 ± 3,12		77,76 ± 3,40		2,39	< 0,05
Различия (внутри групп)		t	P	3,06	< 0,05	0,79	> 0,05		
Проба Генчи	Сек	исходный		34,77 ± 1,58		36,14 ± 2,59		0,45	> 0,05
		итоговый		43,08 ± 1,48		39,86 ± 2,54		1,10	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	P	3,84	< 0,001	1,03	> 0,05		
Динамометрия (правая рука)	Кг	исходный		43,19 ± 1,28		43,10 ± 1,44		0,05	> 0,05
		итоговый		47,19 ± 1,04		45,57 ± 1,38		0,94	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	P	2,43	< 0,05	1,24	> 0,05		
Динамометрия (левая рука)	Кг	исходный		38,69 ± 1,39		38,00 ± 1,44		0,34	> 0,05
		итоговый		43,58 ± 1,18		40,52 ± 3,11		1,64	> 0,05
Различия (внутри групп)		t	P	2,68	< 0,05	1,24	> 0,05		

На основании анализа результатов выполнения упражнений, характеризующих уровень развития основных физических, а также функционального состояния и физического развития можно сделать вывод о достаточной эффективности разработанных комплексов тренировок высокой интенсивности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебник / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Ендальцев, Б. В. Работоспособность военнослужащих в экстремальных экологических условиях современной боевой подготовки / Б. В. Ендальцев. – Л. : Воен. ин-т физ. культуры, 2009. – 348 с.

3. Здоровье: Попул. Энцикл. / Белорус. Сов. Энцикл.; Редкол. Е.Я. Безносиков и др. – Минск : БелСЭ, 1990. – 670 с.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с. ; Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 295 с. ; Ч. 3 : Основы спортивной подготовки. – 206 с.
5. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в органах пограничной службы Республики Беларусь : утв. прик. Госпогранкомитета 07.06.2017, № 273 (в ред. приказов Пред. Госпогранкомитета от 29.04.2020 № 226 и от 24.06.2020 № 294). – 100 с.
6. Калитов, А. Б. Физическая подготовка военнослужащих к противостоянию асимметричным боевым действиям в ходе современных локальных спецопераций / А. Б. Калитов, О. Е. Понимасов // Ученые записки ун-та Лесгафта. – 2023. – №5 – С. 191–193.
7. Пашута, В. Л. Физическая подготовка как основной элемент физической готовности военнослужащих к выполнению задач в контртеррористической операции / В. Л. Пашута, В. А. Беляев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 40–42.
8. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Спорт., 2019. – 656 с.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник : в 2 ч. / А. В. Козыревский [и др.] ; под общ. ред. А. В. Козыревского. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Ин-т погранич. службы Респ. Беларусь, 2023–2024.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб, программа / А. В. Козыревский [и др.]. – Минск : Ин-т погран. службы Респ. Беларусь, 2023. – 85 с.
11. Ситдилов, Ф.Г. Физиологические основы диагностики функционального состояния организма : учеб. пособие к практ. занятиям по физиологии для бакалавров, магистров: Ф. Г. Ситдилов, Н. И. Зиятдинова, Т. Л. Зефилов. – Казань, КФУ, 2019. – 105 с.
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 480 с.

ВЛИЯНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННОГО СТРЕССА НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Л. А. Ротарь

*Приднестровский государственный университет
имени Т. Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика*

Содержание данной статьи подчеркивает изученность и значимость проблемы организационного стресса на психическое и физическое здоровье в профессиональной деятельности. Выделена корреляция между негативными факторами, вызывающими организационный стресс, который сегодня считается второй проблемой здоровья на работе, и факторами, положительно влияющими на организационный процесс, по мнению респондентов, который, начиная с исследований и следственных значений, основанных на опросах, социологическом, эксперименте, проведенном коллегами, общественными объединениями, Всемирной организацией здравоохранения, в изучении проблем, с которыми сталкиваются сотрудники в профессиональной деятельности.

The content of this article emphasizes the study and significance of the problem of organizational stress on mental and physical health in professional activity. The highlighted correlation between negative factors causing organizational stress, which today is considered the second health problem at work, and factors positively influencing the organizational process, according to respondents, which, starting from research and investigative values based on surveys, sociological experiment conducted by colleagues, public associations, the World Health Organization, our problems faced by employees in professional activities

Ключевые слова: стресс; исследования; значение; организация; психическое здоровье; физическое здоровье.

Keywords: Stress, research, importance, organization, psychological health, physical health.

Актуальность. Слово «стресс» английского происхождения, объединяет ряд близких по смыслу существительных, но имеющее несколько разные оттенки. Стресс возникает благодаря усилению давления извне, просьбе, влекущей напряжение, скованность, нервное напряжение. Еще в 1936 году понятие стресса в медицинском языке ввел канадский ученый Ганс Селье. По его словам, стресс – это неспецифическая реакция организма на любой запрос.

Для поддержания здоровья необходима хорошая способность справляться со стрессом. В нашем понимании стресс представляет собой любой фактор, который мы можем считать реальной или воображаемой угрозой, в результате чего уровень тревожности повышается.

В современном обществе скорость протекания процессов высока, и соответственно, стресс, вызванный этой интенсификацией, играет немаловажную роль. Мы живем со стрессом, сталкиваемся с ним ежедневно, и, к сожалению, он влияет на наше существование.

Симптомы профессионального стресса легко выделить и наблюдать. Он проявляется в различных поведенческих реакциях. Работники сталкиваются с трудностями в адаптации к изменениям, связанным с выполняемой ими работой, в результате наблюдается резкое снижение производительности труда. В итоге происходит двойное воздействие: с одной стороны, человек остро реагирует на стрессовую ситуацию, а с другой – сам стресс отражается на моральном климате организации.

Организационный стресс можно определить как эмоциональную, когнитивную, поведенческую и физиологическую реакцию на агрессивные и вредные аспекты работы, рабочей среды и организационного климата; это состояние, характеризующееся высоким уровнем стресса и часто чувством беспомощности в решении задач [5].

Чем выше привлекательность работы, возможность профессионального роста, стабильность службы и, соответственно, возможность обеспечить достойную жизнь, тем ниже вероятность развития организационного стресса..

В ряде исследований утверждается, что профессиональный стресс может стать причиной развития эмоционального выгорания, особенно если постоянный стресс подкрепляется мыслью о том, что выполняемая работа превышает вознаграждения, полученные от работы. По мнению К. Маслах, когда мы хотим исследовать профессиональный стресс, мы должны принять во внимание три фактора: работа, карьера и личная жизнь. Чем больше привлекательность работы, возможность профессионального роста, стабильность службы и, соответственно, возможность обеспечить достойную жизнь, тем ниже вероятность развития стресса, и эмоционального выгорания.

Каковы причины стресса? Они являются внутренним конфликтом между требованиями работы, ее привлекательностью и возможностями достижения успеха. Среди субъективных причин, по мнению В. Зингерта и Л. Ланга, можно назвать: страх потерять работу, страх совершить ошибку, страх быть превзойденным другими, страх не соответствовать требованиям, страх потерять собственное «Я»

В целом дискуссии о взаимосвязи выгорания и стресса продолжают и сегодня (Н. Е. Водопьянова., Е. С. Старченкова).

Оба понятия часто используются как синонимы, отсюда и путаница в их разграничении. По данным В. Шауфели и др. (1993), «стресс и утомление можно дифференцировать не по симптомам, а по процессу развития». Стресс возникает, когда требования определенной ситуации оцениваются личностью как превышающие доступные ресурсы и угрожающие благополучию, отсюда и потребность личности управлять событием (Michailidis and Asimenos, 2012).

Эмоциональное выгорание характеризуется как состояние психического утомления, разочарования и появляется у людей так называемых помощников. По К. Маслах, эмоциональное выгорание происходит в результате внутреннего накопления негативных эмоций без возможности их экстернализации или высвобождения. В 1986 г. К. Маслах выделила три компонента синдрома эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.

Синдром «выгорания» можно также охарактеризовать как лонгитюдный кризис, непрерывный процесс, приводящий к изменению личности путем дестабилизации психических действий, эмоциональной и поведенческой сферы. Бернд Рудов (1999) выявил ряд различий между этими двумя концепциями:

1. Синдром «выгорания» является пересекающимся понятием, поэтому стресс занимает ключевое положение в серой зоне между здоровьем и болезнью. Оно объединяет симптомы хронического стресса, усталости, неудовлетворенности работой, тревожности и т. д.

2. По сравнению с психическим утомлением и стрессом синдром «выгорания» имеет иное качество: возникающие эмоции влияют на всю личность, благоприятствуя появлению депрессии, низкой самооценки, деперсонализации, беспомощности и отчаяния. При стрессе и утомлении типичные реакции возникают только на стрессоры, действующие непосредственно на человека.

3. По сравнению со стрессом или умственной усталостью, выгорание является феноменом профессиональной социализации (Kleiber 1986).

Синдром «выгорания» выражается следующими признаками: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений. Стрессу свойственно физическое, умственное и эмоциональное истощение.

Сам стресс может усиливаться и вызывать истощение, но это не основная причина. Профессиональное выгорание следует рассматривать не как процесс, порожденный стрессом, а как самостоятельный процесс, развивающийся во времени и имеющий конкретные причины. У многих сотрудников, которые были оценены как «стрессовые», впоследствии не развилось выгорание, точно так же, как многие сотрудники с диагнозом «выгорание» не демонстрировали высокий уровень стресса.

Объект исследования – организационный стресс.

Тема исследования – влияние организационного стресса на психическое и физическое здоровье.

Цель исследования состоит в изучении существующих опросов и значений организационного стресса.

Исходя из цели исследования, были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Определить особенности существующих отклонений между значимыми связями, между стрессорами и воздействиями и выявить влияние организационного стресса на организм в целом на основе изучения существующих опросов.

2. На основе изучения опросов для профилактики организационного стресса выявить индивидуальных различия и разработать практико-методические рекомендации.

Методы исследования: Анализ и обобщение теоретических данных научно-методической литературы; статистическое исследование данных; исследование организационного стресса.

Организация исследования. В последние десятилетия интенсивно поощрялись исследования профессионального стресса, и в настоящее время существует единодушное признание и убедительные доказательства взаимосвязи

между стрессорами на работе и рядом последствий для физического и психического здоровья.

В 1991 г. Международное бюро труда заявило, что профессиональный стресс – это болезнь конца прошлого века, которая не обойдет стороной ни одну страну и затронет все уровни труда. В отчете Всемирной организацией здравоохранения было показано, что к 2020 г. стресс станет основной проблемой здоровья людей в развивающихся странах [1].

Почему в последние годы в официальных отчетах сообщается об этом повышении уровня стресса, а также об опасениях по поводу его негативных последствий? Есть много причин, но изменения, произошедшие в рабочей среде и обществе, похоже, дают больше всего ответов. Все это оговорит об увеличении рабочего времени у многих сотрудников и о постоянном сокращении свободного времени. Психологические проблемы, с которыми сталкиваются те, кто работает в сфере образования, здравоохранения, служб экстренной помощи, армии и т. д., возросли. Кардинально изменилась структура труда в так называемой «работе на всю жизнь». Увеличилась доля участия женщин в разнообразных профессиях и привлечение этнических меньшинств [2].

Предотвращение стресса на работе является одной из целей, сформулированных в сообщении Европейской комиссии о новой стратегии в области безопасности труда. Европейское агентство по безопасности и гигиене труда разработало серию информационных бюллетеней, посвященных стрессу на работе и его причинам. В информационном бюллетене представлен метод оценки и предотвращения рисков, вызванных стрессом на рабочем месте и его причинам. Документ предназначен для тех, кто хочет разобраться с проблемой стресса на работе [3].

На глобальном уровне в последние годы проблема здоровья на рабочем месте пережила переоценку, и профессиональный стресс стал приоритетом. Недавние исследования выявили тревожный факт. Организационный стресс для работников сегодня является второй проблемой для здоровья после заболеваний опорно-двигательного аппарата. От него страдают более 28 % работников в Европейском Союзе и, соответственно, более 40 миллионов человек. Причем женщины страдают от профессионального стресса больше, чем мужчины. Благополучие – это широкая биопсихосоциальная конструкция, включающая физическое, психическое и социальное здоровье. Благополучие работников представляет собой различные физические, ментальные, эмоциональные грани здоровья работника в сложном взаимодействии [4].

Одной из первых моделей профессионального стресса является модель «Окружающая среда – Человек – Реакция» (Мичиган), разрабатываемая психологами университета и Института социальных исследований в США. Эта модель утверждает, что окружающая среда влияет на восприятие человека, что, в свою очередь, влияет на его реакции и в конечном итоге – на здоровье человека.

Коррелятивные связи организационного стресса. Организационный стресс изучается не только с точки зрения его причин, но и с точки зрения производимых последствий.

Физическое и психическое здоровье сотрудников является одним из важнейших ресурсов, на которые могут положиться организации. К сожалению, стресс серьезно влияет на здоровье членов организации, и этот факт в конечном итоге влияет на эффективность организации.

Медицинские исследования показали, что стресс (дистресс) связан с 50–70 % всех форм соматических заболеваний. Он выступает предрасполагающим и причинным источником заболеваний сердца, желудка, сахарного диабета, инфекционных заболеваний и т. д. Стресс влияет и на психическое здоровье работника, приводя к появлению психогении: «психическое потрясение», «кризисное состояние», «посттравматический стресс» – все это проявления психических нарушений. При изучении этих эффектов применялись две методики:

- проспективная методология (уровень стресса, испытываемый людьми в данный момент времени, связан с их предыдущим состоянием здоровья; установлено, что частота заболеваний увеличивается после эпизодов повышенного стресса);

- «добровольная» методика (здоровые люди подвергаются с их согласия стрессовым или нестрессовым состояниям; установлено, что у подвергшихся стрессовым условиям развивается ряд соматических или психических нарушений, соответствующих используемому возбудителю).

Стресс вызывает психоповеденческие эффекты, которые наблюдали и описали Мейер Фридман и Рэй Розенман. В 1974 г. они ввели концепцию «поведенческого паттерна типа А (РСТА)». Таких людей, как правило, характеризует стремление сделать как можно больше дел в кратчайшие сроки. Их отличает агрессивность, амбициозность, чувство соперничества. Зачастую они импульсивны и нетерпеливы, исключительно сосредоточены на своей профессии, всегда борются с людьми, с вещами, с событиями.

Этот тип паттерна развивается в результате взаимодействия требований окружающей среды и личностных особенностей человека. Это предрасполагающий фактор сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов.

20 лет назад стрессовыми профессиями считались: летчики-испытатели, солдаты на фронте, авиадиспетчеры, железнодорожники; космонавты и врачи (особенно хирурги).

Позже стал изучаться организационный стресс, который попал в сферу интересов исследования, проведенного престижной организацией Gallup на выборке из 845 американских менеджеров, сгруппированных по размеру организации следующим образом: 32,1 принадлежали к крупным компаниям, 312 – к компаниям среднего размера. и 206 малых предпринимателей. Анализ ответов показал двойную интенсивность стресса у мелких предпринимателей по сравнению с руководителями крупных компаний. Связь между уровнем управленческого стресса и размером компании оказалось, как это ни парадоксально, обратно пропорционально.

Возрастные рамки.

Практика доказывает, если молодой возраст – до 40 лет – выступает буфером организационного стресса (в результате повышенной способности к сопротивлению организации), эта возрастная категория может генерировать стресс в

результате конфликтов между профессиональными и семейными ролями. Исследование, проведенное на выборке менеджеров в возрасте от 30 до 60 лет, показывает тот факт, что они ощущают влияние организационного стресса в семье в переменных пропорциях и в зависимости от возрастных групп, а именно:

- 58 % людей в возрастной группе 30–40 лет;
- 46 % от 41 до 50 лет;
- 38 % старше 50 лет.

Результаты свидетельствуют о повышении запросов со стороны семей в том возрасте, когда человек одновременно находится на восходящей кривой профессиональных устремлений и трудового потенциала.

Специалисты по гендеру сходятся во мнении, что стрессоры, специфичные для организации, вызывают нервное напряжение, от которого страдают сотрудники независимо от пола. Эти различия в реакциях показывают, что, если женщина под действием стресса склонна замыкаться и недооценивать себя, то у мужчины проявляется очевидная тенденция подавлять, давать волю своим нервам. Сравнительные исследования иерархии различных стрессоров, проведенных менеджерами-мужчинами и женщинами, указывает на существенные различия в способе и интенсивности восприятия влияния этих стрессоров.

Уровень экономического развития.

Исследования, проводимые с 1984 года, выявляют зависимость между уровнем стресса и уровнем развития страны по сравнению со стандартными нормами.

Инициаторы опроса предложили следующие значения: 0 – минимальный стресс, 12 – максимальный стресс для каждого симптома стресса в разных странах. Как следует из представленного исследования, наиболее подвержены стрессу не те менеджеры, которые принадлежат к странам с высоким уровнем развития – Швеция, Российская Федерация, Германия, США, а те, которые живут в странах с быстрым и экономическими изменениями, таких как Сингапур, Нигерия, Бразилия, Египет. Так же, как когда-то в Японии, они столкнулись с проблемами быстрого расширения, или в Великобритании, где произошла разбалансировка вследствие изменения ситуации на международном рынке труда.

Результаты исследования. Интерес к состоянию человека на работе и взаимосвязи с его производительностью послужил поводом для проведения серии исследований в области когнитивной психологии. По данным следствия, в США пять из шести человек заявили, что у них возникают напряжения на работе. Большинство опрошенных заявили, что эта напряженность достаточно сильна, чтобы ее негативно воспринимали как те, кого это касается, так и организация; 88 % испытуемых сообщают о давлении оказывалось сверху вниз, при этом только 12 % обвиняли давление со стороны подчиненных.

Существуют индикаторы, свидетельствующие о значительных угрозах психическому здоровью во всем мире и в Республике Молдова, и Приднестровской Молдавской Республике в частности: общее ухудшение здоровья населения; повышения уровня злоупотребления и пристрастия к психоактивным веществам; возрастание числа случаев самоубийств, особенно среди молодежи;

увеличение количества стрессовых факторов общества (экономический спад, рост безработицы, снижение уровня жизни).

Психические дисфункции составляют около 12 % от общего числа заболеваний. К 2020 году они составят 15 %. По прогнозам, депрессия станет второй по важности причиной дисфункции (Murray & Lopez, 1996). Во всем мире около 121 миллиона человек страдают от депрессии, 70 миллионов – от проблем, связанных с алкоголем, 24 миллиона – от шизофрении и 37 миллионов – от деменции. Для молодых людей, репродуктивной части населения, более свойственны психические дисфункции.

В развивающихся странах в ближайшие годы будет наблюдаться рост этих заболеваний. Во всех частях мира люди с психическими расстройствами подвергаются стигматизации и дискриминации.

Ситуация в Республике Молдова и Приднестровской Молдавской Республике.

Психические расстройства затрагивают многих жителей Республик, при этом уровень заболеваемости увеличивается примерно на 15 тысяч человек в год.

Мы определенно можем говорить о том, что работа в стрессовой среде увеличивает риск как физических, так и психологических страданий, а также травм и несчастных случаев на работе [6].

Большое количество исследований подтверждает существование взаимозависимой связи между условиями труда (физическими и психосоциальными), здоровьем и благополучием людей. В то же время законную базу получают заболевания, вызванные стрессом. Так, в США в последнее время наблюдается очевидный рост количества обращений к работодателям с просьбой о компенсации «совокупной травмы».

Понятие «кумулятивная травма» относится к возникновению психического заболевания в результате воздействия постоянного профессионального стресса. К.М. Коллинз с коллегами в своих исследованиях, проводимых с 1992 г., установили, что профессиональная напряженность связана с высокими профессиональными требованиями, тогда как профессиональная неудовлетворенность и намерение покинуть рабочее место связаны с медленным продвижением по карьерной лестнице и неясными профессиональными целями.

Практико-методические рекомендации. Одним из основных подходов к управлению организационным стрессом является применение такого подхода, который обусловлен знанием уровня стресса и причины, которые его определяют. Главным образом, соответствующая организация должна исследовать две основные причины, а именно конфликт и ролевую двусмысленность, чтобы выявить уровень толерантности каждого человека или оптимальный уровень стресса.

Заключение

Это исследование основано на идее, что стресс способствует возникновению организационного стресса. Результаты исследования убедительны и аналогичны результатам, представленным в специальной литературе, соответственно, они предлагают еще один аргумент в пользу важности предлагаемой проблемы.

По итогам опросного исследования можно сформулировать следующие выводы: максимальный уровень организационного стресса способствует ухудшению психического и физического здоровья педагогов; стресс приводит к повышению уровня физического и умственного истощения и деперсонализации, в результате чего редукция собственных достижений снижается.

Полученные данные могут быть полезны при разработке программ профилактики организационного стресса среди учителей. Благодаря этому, можно почерпнуть идеи для возможных дальнейших исследований, таких как, например, влияние стресса на профессиональные проблемы личности.

На основе анализа различных исследований и значимости организационного стресса для психического и физического здоровья работника можно сформулировать некоторые выводы.

Прежде всего, следует констатировать, что данные исследования характеризуются признанием того факта, что одни и те же изменения среды вызывают у разных индивидуумов разные реакции, роль оценки возникновения стрессовых реакций.

Во-вторых, недавно разработанные модели профессионального стресса интегрировали достижения когнитивной теории стресса.

В-третьих, важно разработать теоретически обоснованные процедуры управления стрессом, основанные на анализе потребностей учреждения и сотрудников и регулярно переоцениваемые и пересматриваемые.

В-четвертых, утрата государственной связи учреждения (государственного учреждения) и формы единоличного или наполовину государственного управления влечет за собой организационный стресс.

В-пятых, когда руководство учреждения или организации будет избрано или переизбрано большинством сотрудников, явление организационного стресса непременно потеряет свою актуальность.

В-шестых, когда происходят изменения формы компенсационного управления государством (госбюджетом) через самоуправление, самофинансирование, прямо навязываемого решения, которое непосредственно вызывает организационный стресс, корреляционные отношения между акторами, включенными в этот процесс, усложняются.

В-седьмых, утрата государственного контроля или соглашения об автономном управлении учреждением – прямое явление организационного стресса.

В-восьмых, коммерциализация (статус частного учреждения) учреждений – прямое явление организационного стресса, так как наблюдается потеря основных эффектов, заложенных в ТК (индивидуальный трудовой договор), отношений работодателя и работника.

В-девятых, соблюдение пределов вежливости при приеме и продвижении по службе. Родственные отношения, нарушающие этический кодекс учреждения, непосредственно вызывают состояние организационного стресса.

В-десятых, допустимые пределы и границы, вызывающие дискриминацию в среде сотрудников в связи с существенной разницей в заработной плате, непосредственно вызывает явление организационного стресса.

В-одиннадцатых, наличие многочисленных отчетов (учебных программ, курсов, оценок, самооценок, коллегиальных оценок, оценок администрации, оценок учащихся) непосредственно вызывает явление организационного стресса и приводит к снижению продуктивной деятельности сотрудника.

На двенадцатом месте, судя по всему, синдром, гораздо серьезнее поражающий молодых учителей: те, кому до 30 лет, в конечном итоге покидают профессию примерно на 50 % быстрее, чем более старшие коллеги.

Если стресс в целом создается жизнью без качества, то организационный стресс создается жизнью без качества в организации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Руководство по стрессу на рабочем месте: «Соль и перец жизни или поцелуй смерти?» / Европейская комиссия, Люксембург, 1999 г. TE-02-02-002-RO-D, Европейское агентство по безопасности и здоровье на работе.
2. Проблемы гигиены труда в ЕС, 1998–1999 гг., Евростат, Люксембург, 2001 г.
3. Коммюнике Европейской комиссии «Адаптация к изменениям в мире труда и общества; новая стратегия сообщества в области общественного здравоохранения и гигиены труда», 2002. – 2006 гг., Европейская комиссия, 2002 г., <http://europe.osha.eu.int/systems/strategies/future/#270>.
4. Богати, З. Учебное пособие по трудовой и организационной психологии / З. Богати. – М. : Polirom, 2004. – С. 179–184.
5. Режимдоступа: https://psihiatrie.usmf.md/wpcontent/blogs.dir/122/files/sites/122/2016/03/suport_de_curs_prel_geri_psihiatrie.pdf.
6. Режим доступа: <http://www.stiucum.com/management/managementul-resurselor-umane/Stresul-occupational>.

ХУПТАКРАУ КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНО-РАДИОТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

А. С. Сидоренко

*Санкт-Петербургский университет аэрокосмического приборостроения,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация,
sidspb@list.ru*

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза является важной составной частью процесса подготовки молодых людей к их дальнейшей профессиональной деятельности. Специальность инженера-радиотехника, одна из наиболее востребованных сегодня специальностей, предполагает, в том числе организацию и выполнение сборки, монтажа, настройки и контроля радиотехнических систем непосредственно на разных объектах, в условиях, когда взгляд работника должен быть направлен вверх. Помимо повышения качеств внимания и точности такая работа требует развития умения оптимально рассчитывать расстояние до объекта и умение контролировать положение своего тела. В данном аспекте одним из наиболее эффективных средств профессионально-прикладной физической подготовки является включение в тренировочный процесс спортивной игры хуптакрау.

Professional and applied physical training of university students is an important component of the process of preparing young people for their future professional activities. The specialty of a radio engineer, one of the most popular specialties today, involves, among other things, organizing and performing assembly, installation, adjustment and control of radio engineering systems directly at different sites, in conditions when the worker's gaze must be directed upwards. In addition to improving the qualities of attention and accuracy, such work requires developing the ability to optimally calculate the distance to an object and the ability to control the position of one's body. In this aspect, one of the most effective means of professional and applied physical training is the inclusion of the sports game hooptakraw in the training process.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка; студенты вуза, инженеры-радиотехники, хуптакрау.

Keywords: professional and applied physical training; university students, radio engineers, hooptakraw.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза – это неотъемлемая часть общей физической подготовки молодых людей к их будущей профессиональной деятельности. Студент должен овладеть теми качествами и навыками, которые помогут ему в дальнейшем в оптимизации своей деятельности, повышении работоспособности, сохранении здоровья. Еще с периода первобытно-общинного строя древний человек начал понимать важность специальных подготовительных упражнений перед проведением охоты, строительства и других жизненно необходимых занятий.

Важность комплексной предварительной профессиональной физической подготовки возросла в конце XIX – начале XX века по мере расширения промышленного производства и необходимости в квалифицированных кадрах отдельных специальностей.

В 1911 г. американским инженером Ф. У. Тейлором была разработана система повышения общей производительности труда за счет оптимизации труда отдельных работников, в том числе используя средства физической подготовки. В советское время профессионально-прикладная физическая подготовка студентов состоялась как отдельное направление физической культуры и активно развивалась во многих прикладных видах профессиональной деятельности [5].

Прогрессивные изменения в науке и технике привели к изменению условий жизни труда человека. Современные производственные отношения требуют конкурентно-способных специалистов, имеющих не только специальные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности и хорошее здоровье [1]. Профессиональная физическая подготовка должна быть направлена не столько на формирование знаний и опыта использования физических упражнений в процессе профессиональной деятельности, сколько на формирование с ее помощью профессионально-прикладной физической культуры личности студента [2].

К сожалению, в настоящее время специальная профессионально-прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях подготовки инженеров применяется крайне ограниченно. Считается, что специалистам данного профиля нет необходимости обладать какими-либо специальными навыками, но это с точки зрения автора не совсем верно.

Рассмотрим профессию будущего инженера-радиотехника. На первый взгляд она действительно не предполагает специальных физических умений и навыков. Такие виды работы как непосредственно расчет и проектирование деталей, узлов и различных устройств радиотехнических систем, разработка и оформление проектной и технической документации и подобные виды деятельности предполагают в основном сидячую работу, которая не требует каких-либо физических нагрузок.

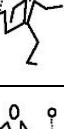
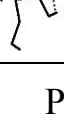
Однако не следует забывать, что будущий инженер-радиотехник также должен проводить монтаж, испытания, настройку и регулировку радиотехнических устройств, систем и блоков, а также их текущий ремонт, эксплуатацию и техническое обслуживание непосредственно на объекте. Таким образом, работа инженера заключается в активном перемещении по объекту, при этом необходимо одновременно запоминать и перерабатывать большое количество информации, оценивать происходящие изменения, планировать и воплощать различные стратегии работы.

На физическую нагрузку работника накладывается его мыслительная деятельность, включающую в себя полную актуализацию функций внимания и памяти, а также точное определение пространственных координат до того или иного объекта. Данная работа, безусловно, требует серьезной предварительной подготовки, одним из направлений которой является использование упражнений, развивающих одновременно основные физические качества, а также внимание, память и пространственное восприятие окружающей среды.

Для одновременного развития вышеуказанных способностей в большей степени подходят подвижные и спортивные игры. В случае подготовки будущих инженеров радиотехников с целью улучшения их пространственной координации и повышения точности движений одной из наиболее перспективных игр является хуптакрау, азиатская модификация футбола, в которой игроки команды поочередно должны забивать мяч в подвешенное над площадкой на высоте 4,75 м гнездо, представляющее собой треугольник из трех вертикально скрепленных друг с другом обручей диаметром 60 см каждый [4].

В игре, которая согласно официальных правил должна длиться 30 мин, главным показателем успешности команды, состоящей из 7 человек, считается суммарное количество точных ударов в гнездо 8 разрешенными способами (таблица).

Таблица – Допустимые виды ударов по мячу в классическом хуптакрау

<i>Технически простые доступные для студентов удары</i>	
	1. Insidekick – удар по мячу вверх внутренней стороной стопы
	2. Headerkick – удар по мячу головой
	3. Kneebump – удар мяча вверх верхней частью бедра (коленом)
<i>Удары средней сложности</i>	
	4. Shoulderthrust – удар по мячу плечом
	5. Outsidekick – удар по мячу внешней стороной стопы
<i>Технически сложные для студентов удары</i>	
	6. Flyingclipperv – скрестный удар по мячу в прыжке сзади внутренней стороной стопы
	7. Blindsolekick – удар подошвой
	8. Tokick – удар по мячу вверх тыльной стороной стопы

Разрешенные удары по мячу существенно различаются по сложности исполнения, при этом по правилам игрок должен поочередно использовать для атаки гнезда удары всех типов, т. е. в совершенстве владеть каждым из них.

При этом для того, чтобы набрать наибольшее число очков, команда должна строить правильную тактику в зависимости от способностей каждого игрока и уметь ее варьировать в процессе игры, отталкиваясь от текущей игровой ситуации.

Таким образом, обладать приемлемым уровнем физической и технической подготовленности для достижения высоких результатов хуптакристам явно недостаточно. От играющих требуется постоянно держать в голове текущий счет игры, количество успешных ударов каждого игрока, дальнейшую перспективу их реализации, возможности каждого партнера по тому или иному виду ударов, т. е. постоянно проводить и контролировать общекомандную стратегию взаимодействия друг с другом.

Таким образом, от каждого игрока требуется хорошая память, постоянное внимание и предельная концентрация, высокий уровень логического мышления и интеллектуальных способностей, т. е. те качества, которые требуются инженеру радиотехнику при работе на объекте. Плюс к этому при игре в хуптакрау взгляд игрока при выполнении удара постоянно должен быть направлен вверх в сторону гнезда, что также часто приходится делать работникам на объектах, особенно при работе на высоте.

Таким образом, хуптакрау как вид физической активности, дополняемый умственной деятельностью может стать эффективной базой для подготовки специалистов, сочетающих физическую и умственную деятельность.

Большим преимуществом является то, что хуптакрау как спортивная игра не требует специального и дорогостоящего спортивного инвентаря и может проводиться в любом спортивном зале с высокими потолками. Правила хуптакрау просты и очевидны для занимающихся, а при их адаптации к уровню подготовленности студентов в игру могут играть как юноши, так и девушки. К тому же игра не предполагает каких-либо серьезных физических нагрузок, а перемещения по площадке минимальны. Учитывая небольшие размеры игрового поля 6 на 6 метров на площади стандартного спортивного зала могут разместиться 4 поля для хуптакрау, что даст возможность охватить игрой всю учебную группу.

Единственной серьезной проблемой хуптакрау является сложная для освоения техника ударов, особенно для девушек, поэтому в условиях занятий физической культурой в вузе с целью придания игре цельности и поддержания интереса занимающихся, безусловно, следует упрощать правила игры и адаптировать их под задачи учебно-тренировочного процесса. Педагогам нет никакой необходимости готовить студентов как профессиональных игроков в хуптакрау, задача состоит в развитии координационных способностей в условиях ограниченного пространства, повышении пространственной визуализации, мыслительно-прогностических способностей, внимания.

Поэтому в процессе игры студенты были ориентированы на изучение и совершенствование трех наиболее простых типов ударов (см. таблицу), наиболее технически подготовленные молодые люди использовали удары 4 и 5 типа, а сложные удары типа 6–8 практически не использовались.

Значительно были упрощены правила игры. Гнездо подвешивалось так,

чтобы его нижний край находился на высоте 2,75 м от пола, а не 4,75 м как в официальных правилах, а при игре девушек гнездо опускалось до высоты 1,67 м. Для улучшения пространственного восприятия объектов на некоторых учебных занятиях высота гнезда специально варьировалась от 1,50 м до 2,75 м у юношей и от 1 м до 1,67 у девушек [4].

Состав каждой команды также был изменяемым от 3 до 8 человек в зависимости от числа присутствующих на занятии и текущих условий. Обычно команда юношей состояла из 5–6 человек, девушек из 3–4. В упрощенном варианте игра юношей длилась 8 минут, игра девушек – 6 минут. Игроки могли выполнять удары по мячу непосредственно с пола; после отскока мяча от пола; обрабатывать мяч себе под удар, выполняя 2 или 3 его касания, в процессе обработки допускалось касание мяча любой частью тела, за исключением кистей рук.

Хорошим результатом считался набор командой юношей в процессе игры 10 очков, при этом наиболее подготовленные команды набирали 13–14 очков. Для команды девушек отличным результатом было 5 очков, наиболее сильная команда смогла набрать 7 очков.

Вариант игры в хуптакрау по упрощенным правилам включался в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» для студентов 3-го курса «Института радиотехники и инфокоммуникационных технологий ГУАП» в течение учебного семестра – 1 занятие в неделю, согласно учебному плану дисциплины.

Наблюдение за проектом реализации данной методики в течение заданного временного интервала показало положительную динамику развития занимающимися указанных качеств, особенно в направлении компендиума движение-анализ-запоминание-логика-применение. С точки зрения развития непосредственно физических качеств, заметно улучшение, прежде всего координационных способностей и точности движений. Так, за период 7–8 занятий примерно на 37 % повысилась точность попадания игроков по мячу. Согласно проведенному опросу, более 82 % опрошенных положительно оценили хуптакрау с точки зрения повышения уровня своей физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой.

В конце работы подведем итог и выделим основные преимущества включения хуптакрау, как составной части профессионально-прикладной физической подготовки, в учебные занятия по физической культуре студентов инженерных специальностей старших курсов вуза.

1. Игра позволяет повышать координационные способности и умение балансировать своим телом в условиях ограниченного пространства, а также более точно визуально определять расстояния до объектов, находящихся на высоте.

2. В данной игре одновременно развивается физическая и мыслительная деятельность, улучшаются функции внимания, памяти, быстроты двигательной реакции, молодые люди учатся на ходу просчитывать свои дальнейшие действия в условиях быстро изменяющейся игровой ситуации.

3. Как новый необычный вид физической активности хуптакрау вызывает интерес у студентов и тем самым повышает эмоциональную составляющую занятий физической культурой.

4. Игровая форма проведения части учебного занятия и особые правила хуптакрау способствуют сплочению учебной группы и улучшению коммуникации между студентами.

5. Игра не требует специального оборудования и инвентаря, ее легко организовать в условиях обычного спортивного зала.

Таким образом, практику включения спортивной игры хуптакрау в учебный процесс студентов ГУАП можно считать положительной и рекомендовать ее использование в качестве элемента профессионально-прикладной физической подготовки в других высших и средних-специальных учебных заведениях по различным направлениям деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ковачева, И. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из основных направлений физической культуры в вузе / И. А. Ковачева // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. ст. – Витебск, 2020. – С. 137–140.

2. Моисеева, А. Г. От профессионально-прикладной физической подготовленности – к формированию профессионально-прикладной физической культуры / А. Г. Моисеева // Вестник Адыгейского гос. ун-та. Серия: Педагогика и психология. – 2007. – № 3. – С. 307–310.

3. Сидоренко, А. С. Включение элементов хуптакрау в учебный процесс вуза по дисциплине «Физическая культура» / А. С. Сидоренко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 1. – С. 58–63.

4. Сидоренко, А. С. Повышение точности ударов хуптакраутистов методом разновысотных обручей / А. С. Сидоренко // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XX Юбилейной междунар. науч.-практ. конф. – Сургут, СуГУ, 2021. – С. 624–627.

5. Сидоренко, А. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП : учеб.пособие / А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко, А. Н. Анциферов. – СПб. : ГУАП, 2019. – 43 с.

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «ИГРЫ ПАТРИОТОВ» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ

П. В. Снежицкий

*УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь
e-mail: snezhickij@gmail.com*

В статье представлены авторские модель и методика военно-патриотической игровой деятельности обучающихся учреждений высшего образования на внеаудиторных спортивно-массовых мероприятиях, направленные на формирование основных военно-прикладных двигательных навыков: разные способы передвижения солдата до и во время боя и разновидности стрельбы.

The article presents the author's model and methods of military-patriotic gaming activities of students of higher education institutions at extracurricular sports and mass events, aimed at the formation of basic military-applied motor skills: different ways of moving a soldier before and during a battle and types of shooting.

Ключевые слова: военно-патриотическое воспитание; игра; студенты.

Key words: military-patriotic education; game; students.

Введение. Одним из направлений реализации оборонительной доктрины в стране, закреплённой в Концепции национальной безопасности Республики Беларусь (утверждённой решением Всебелорусского народного собрания от 25 апреля 2024 г. № 5), является эффективное обеспечение допризывной подготовки молодежи в государственных учреждениях общего среднего образования [1]. В учреждениях высшего образования (УВО) Беларуси военная подготовка студентов осуществляется на военных кафедрах и факультетах с учетом профиля университета [2]. Традиционным для допризывной и призывной молодежи стало участие в летнем и зимнем многоборьях «Защитник отечества» в программе Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [3].

В свете последних военно-политических событий в Российской Федерации начиная уже с 2023–2024 уч. г. в общеобразовательных школах был введен учебный предмет «Начальная военная подготовка» с изучением строевой, огневой, тактической, медицинской, топографической, инженерной подготовки, а также защиты от оружия массового поражения на основе учета современных реалий боевой деятельности комбатантов. Кроме этого, во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» были включены дополнительные виды контрольных испытаний, таких как метание спортивного

снаряда, стрельба из пневматической винтовки и управление беспилотным летательным аппаратом (БПЛА) [4].

Из внеурочных форм военно-патриотического воспитания в системе общего среднего образования обоих государств стало популярным и традиционным проведение военно-спортивных игр, организация военно-патриотических смен в детских летних лагерях и непосредственно палаточных детских оздоровительных лагерей военно-патриотической направленности. Однако целостной системы военно-патриотического воспитания студенческой молодежи в учреждениях высшего образования Союзного государства пока нет. В связи с этим нами была предпринята попытка изучения и систематизации данной деятельности, обоснования ее методологической основы и экспериментального подтверждения ее эффективности. Результаты указанной научно-исследовательской деятельности представлены в данной статье. Цель исследования: разработка и апробация моделей организации и методик проведения соревновательной игровой деятельности среди студенческой молодежи на внеаудиторных спортивно-массовых мероприятиях по военно-прикладным и туристско-прикладным многоборьям.

Материал и методы. В работе использовались методы теоретического анализа актуальной проблеме исследования научно-методической литературы (27 источников), социологическое исследование (107 респондентов), педагогическое тестирование (23 обследованных), статистическое описание (среднее арифметическое, стандартное отклонение, медиана, ранг и пр.) и анализ соревновательной деятельности студентов (9 стартов), принимавших участие во внеаудиторных занятиях урочного типа и спортивно-массовых мероприятиях военно-прикладной направленности.

Результаты и их обсуждение.

1. Разработана и апробирована модель организации военно-патриотической работы в учреждениях высшего образования на основе системы внеаудиторных межфакультетских и межуниверситетских спортивно-массовых мероприятий военно-патриотической направленности. Данная модель предусматривает организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий не реже 3 раз в семестре, в основу которых положены туристско-прикладные и военно-прикладные виды спорта. В первой половине учебного года рекомендуется проведение первенств между сборными командами факультетов учреждений высшего образования, находящихся в городе (или области) по ориентированию спортивному (17 сентября ко Дню народного единства), по военно-прикладной игре «Осенний разведатлон» (5 ноября ко Дню военной разведки) и по туристско-прикладным многоборьям в технике пешеходного туризма в закрытых помещениях (5 декабря к годовщине контрнаступления Красной Армии против немецко-фашистских войск в битве под Москвой). Во второй половине учебного года – по военно-прикладной игре «Зимний разведатлон» (15 февраля ко Дню памяти воинов-интернационалистов), по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Ворошиловский стрелок» (23 февраля ко Дню защитников Отечества), по военно-прикладным многоборьям в закрытых помещениях (2 апреля ко Дню единения народов Беларуси и России); по военно-прикладной игре «Ве-

сенний разведатлон» (5 мая ко Дню Победы). В качестве итогового спортивно-массового военно-патриотического мероприятия рекомендовано проведение военно-полевого выхода с реализацией военно-патриотического игрового комплекса «Игры патриотов» (1–3 июля ко Дню независимости Республики Беларусь). Во всех спортивно-массовых мероприятиях военно-прикладной направленности участвуют сборные команды факультетов (и университетов) учреждений высшего образования города, области и Республики Беларусь (рисунки 1–5) [2].

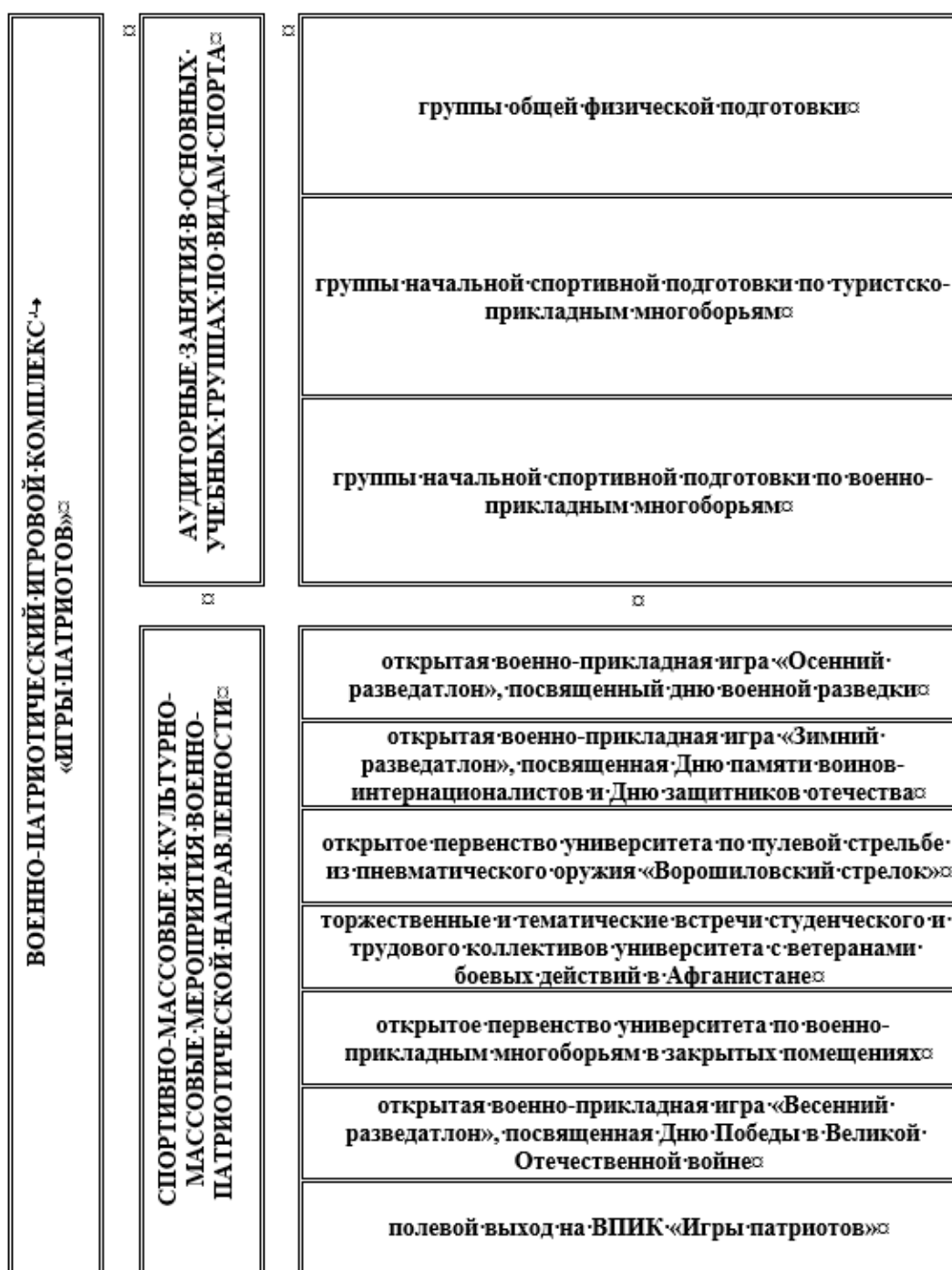
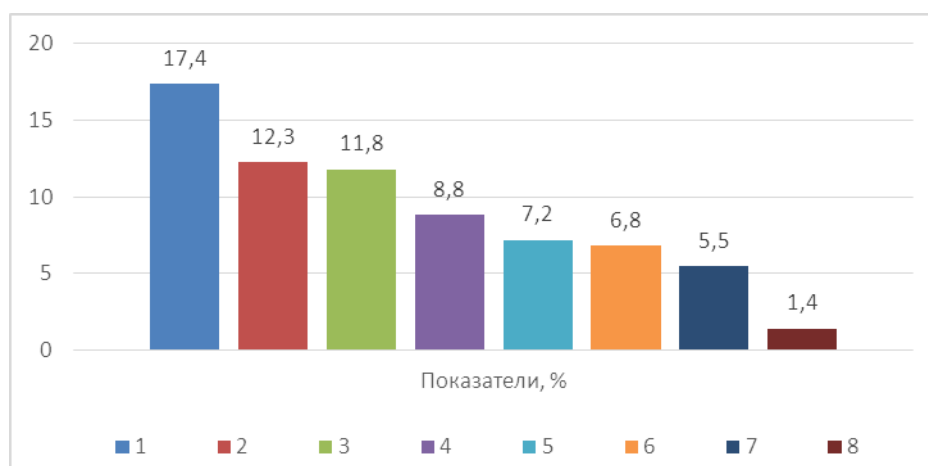


Рисунок 1 – Система организации военно-патриотической работы со студентами в УО «ГрГМУ»

2. Разработана и апробирована методика формирования военно-прикладных двигательных навыков у студентов, которая реализуется на аудиторных занятиях по физической культуре в рамках учебной программы 150 часов в год. В основу методики положен педагогический подход сопряженного воздействия (тренировка с использованием веса собственного тела), наиболее отвечающий специфике формирования военно-прикладных двигательных навыков (кросс, ориентирование на местности, стрельба из пневматической винтовки и метание гранат) как средств общей физической подготовки, применяющихся на основе станционного, игрового и соревновательного методов, реализуемых в основной части аудиторных занятий урочного типа. Занятия по физической и военно-прикладной подготовке в основных учебных группах по видам спорта организованы по туристско-прикладным (в технике пешеходного, велосипедного и водного туризма) и военно-прикладным (в технике различных видов передвижения и стрельбы) многоборьям по оригинальной методике [4].

Согласно результатам социологического исследования, среди участников спортивно-массовых мероприятий 72,9 % респондентов отмечают повышение уровня владения двигательными военно-прикладными навыками, а 31,8 % – рост показателей физической подготовленности. Эти субъективные данные подтверждаются описательной статистикой ($p \leq 0,05$) роста показателей в опытной группе по видам педагогических тестов (различия в начале и конце 2023–2024 учебного года): сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на 17,4 %), подъем туловища из исходного положения лежа на спине (на 12,3 %), бег 1000 м (девушки) и 3000 м (юноши) (на 11,8 %), прыжок в длину (на 8,8 %), бег 30 м (на 7,2 %), подтягивание в висе (на 6,8 %), челночный бег 4 x 9 м (на 5,5 %) и наклоне вперед из седа (на 1,4 %) (рисунок 2).



- 1 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2 – подъем туловища из исходного положения лежа на спине; 3 – бег 1000 м (девушки) и 3000 м (юноши);
 4 – прыжок в длину; 5 – бег 30 м; 6 – подтягивание в висе; 7 – челночный бег 4 × 9 м;
 8 – наклоне вперед из седа

Рисунок 2 – Различия в показателях физической подготовленности у занимающихся опытной группы

Эффективность проводимой работы по военно-патриотическому воспитанию со студентами Гродненского государственного медицинского университета также подтверждена увеличением массовости и улучшением результатов участия в спортивно-массовых мероприятиях по военно-прикладным видам спорта среди УВО г. Гродно, что отмечено прогрессом в скорости прохождения туристско-прикладных и военно-прикладных полос препятствий (на 38,9 %), а также динамикой итоговых призовых мест от третьего до первого (рисунки 3–5) [5].



Рисунок 3 – Передвижение переползанием «по-пластунски»



Рисунок 4 – Стрельба из пневматической винтовки



Рисунок 5 – Переноска пострадавшего

Выводы. Таким образом, в учреждениях высшего образования г. Гродно в целом и непосредственно в УО «Гродненский государственный медицинский университет» выстроена система организации военно-патриотической работы со студентами, которая воплотилась в военно-патриотическом игровом комплексе «Игры патриотов». Ее актуальность обусловлена апробацией педагогических методов предназначенных для решения проблем организации образовательного процесса в УВО по подготовке студенческой молодежи к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Подтверждением этого является повышение уровня гражданской сознательности, физической и военно-прикладной подготовленности молодых людей, систематически принимавших участие во внеаудиторных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях. Это свидетельствует о том, что путь к решению указанной проблемы, лежит в плоскости повышения качества организации внеаудиторной работы по военно-патриотическому воспитанию в формировании основных военно-прикладных двигательных навыков на основе методик комплексного педагогического подхода.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Об утверждении Концепции национальной безопасности Республики Беларусь / Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=P924v0005> . – Дата доступа : 15.12.2024.
2. Снежицкий, П. В. Военно-патриотический игровой комплекс «Игры патриотов» как эффективное средство обеспечения преемственности военно-прикладной подготовки в системе образования Республики Беларусь / П. В. Снежицкий // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : сб. науч. ст. / Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» ; редкол. : В. И. Гавроник (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2024. – С. 331–334.
3. О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» (Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 27 февраля 2023 г. № 10) / Pravo.by [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22339764> . – Дата доступа : 15.12.2024.
4. Снежицкий, М. П. Система военно-патриотического воспитания в «Гродненский государственный аграрный университет» / М. П. Снежицкий, П. В. Снежицкий // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2023. – Т. 30, № 2. – С. 26–42. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://hpcas.ru/article/view/13049> . – Дата доступа : 15.12.2024.
5. «Игры патриотов» завершились! / Гродненский государственный медицинский университет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.grsmu.by/ru/press_cent/ru/news/igry-patriotov-zavershilis.html. – Дата доступа: 15.12.2024.

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

К. А. Сорока, А. Н. Шинтарь
Научный руководитель: И. В. Тонкоблатова

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь
email:karinasoroka1983@gmail.com*

Статья освещает важность здорового образа жизни как основы общественного здоровья и культуры личности. Рассматривается, как физическая активность, режим дня и питание формируют отношение индивидуума к своему состоянию. Особое внимание уделяется мотивации как ключевому фактору, ссылаясь на теории А.Г. Маслоу. Занятия спортом способствуют физическому и личностному развитию, включая дисциплину и решительность. Предлагаются пути решения проблемы, такие как доступ к спортивным объектам и создание социальных групп. Комплексный подход к формированию культуры здорового образа жизни улучшит физическое состояние студентов и укрепит их социальные связи.

The article highlights the importance of a healthy lifestyle as the foundation of public health and personal culture. It considers how physical activity, daily regimen and nutrition shape an individual's attitude to his/her condition. Special attention is paid to motivation as a key factor, referring to the theories of A.G. Maslow. Exercise contributes to physical and personal development, including discipline and determination. Solutions are suggested, such as access to sports facilities and the creation of social groups. An integrated approach to fostering a culture of healthy lifestyle will improve students' physical well-being and strengthen their social ties.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; физическая культура; студенты; мотивация.

Keywords: healthy lifestyle; physical education; students; motivation.

Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью общей культуры личности и основой общественного здоровья. В условиях современного общества, где физическая активность приобретает особую значимость, спортивные игры и занятия физической культурой становятся важными элементами образовательного процесса.

Культура здорового существования является ключевым элементом общей культуры индивидуума. Общественное здоровье формируется на основе здоровья каждого отдельного человека, его отношения к своему состоянию и образу жизни, особенно в контексте физической активности, занятий спортом, режима дня, питания и вредных привычек. В современном мире, где все больше внимания уделяется физическому здоровью, спортивные игры приобретают особую актуальность, особенно в контексте образования. Они служат мощным стимулом для студентов, подталкивая их к активному образу жизни и занятиям физической культурой. Как в школе, так и в университете, спортивные игры стали неотъемлемой частью учебного процесса, способствуя не только развитию фи-

зических качеств, но и формированию таких важных черт характера, как дисциплина, сила воли и решительность.

Здоровый образ жизни – совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека [1]. В развитии здорового образа жизни не мало важным фактором является наличие мотивации.

По словам А. Г. Маслоу: «Мотивация – это система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведения человека или животного. Мотивация это побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности» [2].

Занимаясь физической культурой, молодой человек становится не только здоровее и сильнее, но и обретает способность преодолевать жизненные трудности. Большинство студентов в университете занимаются физической культурой без мотивации, так как преподавателями используются стандартные методы преподавания. Студенты четвертого курса и вовсе не имеют стремления посещать занятия физической культурой.

Мы убеждены, что подход к этой проблеме должен быть комплексным и охватывать не только информационную сторону, но и создание благоприятной среды и вовлечение студентов в активные занятия спортом. Необходимо разрушить миф о том, что здоровый образ жизни скучен и сложен. Студенты должны понять, что это, наоборот, ключ к успеху в учебе, яркой жизни и положительным эмоциям. Важно рассказать им, как правильное питание, спорт и полноценный сон повышают концентрацию внимания, улучшают настроение и дарят больше энергии на весь день. Кроме того, стоит обратить внимание на важность психологического здоровья. Студенты часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, и занятия спортом могут стать отличным способом снять напряжение и улучшить общее самочувствие. Групповые занятия и участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют укреплению социальных связей, что также положительно сказывается на эмоциональном фоне и создаёт атмосферу поддержки.

Предлагается несколько путей решения данной проблемы:

- 1) Университет может расширить базу тренажерных залов, бассейнов.
- 2) Дать возможность студентам самим ставить цель и спланировать план занятий физической культурой.
- 3) Важно создавать группы и сообщества в социальных сетях, где студенты могут делиться опытом, вдохновлять друг друга и получать поддержку.
- 4) Организовывать открытые лекции и мастер-классы по здоровому образу жизни, в которых эксперты делятся знаниями о питании, физической активности и психическом здоровье.
- 5) Проведение тематических дней здоровья, где студенты смогут пройти обследования, получить консультации и узнать о новых трендах в фитнесе и диетологии.

Для изменения этой ситуации необходимо создать комплексный подход, который включает не только информирование, но и формирование благоприятной среды для занятий спортом. Реализация предложенных мер, таких как создание доступной инфраструктуры, организация спортивных мероприятий и формирование сообществ, поможет активизировать студентов и вдохновить их на занятия спортом. В конечном итоге, это не только улучшит их физическое состояние, но и создаст крепкие социальные связи, благоприятные для эмоционального здоровья.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Е. А. Стратий

*Кубанский государственный аграрный университет,
г. Краснодар, Российская Федерация
e-mail: egorstratij@gmail.com*

В статье углублённо рассматривается влияние регулярной физической активности на психическое здоровье человека. Уделено внимание проблеме стабильности гормонов и психических расстройств.

The article examines in depth the impact of regular physical activity on human mental health. Attention is paid to the problem of hormone stability and mental disorders

Ключевые слова: физическая культура; психика; психическое здоровье; здоровье; физическая культура и спорт.

Keywords: physical culture; psyche; mental health; health; physical culture and sport.

Физическая культура и регулярная физическая нагрузка, помимо положительного влияния на силу, выносливость человека и общее физическое состояние в целом, имеет и положительное влияние на психическое здоровье человека.

В наше время вопрос психического здоровья особо актуален, так как все больше людей уделяют время работе (чаще всего, сидячей), забывая про свое ментальное и физическое состояние здоровья. Это может привести к таким последствиям как: повышение тревожности, переутомление организма (ментальное здоровье); заболевания, связанные с опорно-двигательным аппаратом.

Практика и исследования показывают, что физическая культура способствует улучшению и стабилизации эмоционального состояния, улучшению качества сна, уменьшению стресса, стабилизации гормонального фона.

Гормональная стабилизация является одной из положительных последствий физической культуры. Гормоны имеют колоссальное влияние на психическое здоровье человека в целом; переизбыток или недостаток конкретного гормона может привести к негативным последствиям, физическая культура, в свою очередь, способствует балансу в гормональном фоне [4].

Гормоны, выделяющиеся при физических нагрузках:

1. Серотонин. Серотонин является основообразующим гормоном в вопросе регулирования настроения, сна и аппетита. Физические нагрузки способствуют выработке данного гормона, что имеет положительный характер влияния на здоровье человека.

2. Эндорфин. Эндорфин (он же «гормон счастья») при выработке вызывает ощущение радости и эйфории. Он вырабатывается в ответ на физические нагрузки, и помогает справиться с тревожностью, депрессией и паническими

атаками. При регулярной физической активности, поток эндорфинов становится более стабильным, однородным. Это, в свою очередь, оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека.

3. Дофамин. Дофамин, также как и эндорфин (см. пункт 2), отвечает за ощущение радости и счастья. Отличие заключается в том, что дофамин вырабатывается и после тренировки, а не только во время нее. Кроме того, дофамин имеет более долговременный характер, поэтому после тренировки какое-то время сохраняется хорошее настроение.

4. Кортизол. Кортизол, или же «гормон стресса» вырабатывается во время тренировки для того, чтобы помочь организму адаптироваться к стрессовой ситуации. Тем не менее, его переизбыток ведет к негативным последствиям, поэтому необходима стабилизация как в общем плане, так и во время физических нагрузок (подразумеваются чрезмерные физические нагрузки). Физическая активность признана решить проблему со стабилизацией кортизола [1].

5. Адреналин. Адреналин влияет на ускорение метаболизма в организме, учащению сердцебиения и ускорению кровообращения. Это является оперативной реакцией организма на стрессовую ситуацию и способствует кратковременному увеличению физической мощи и выносливости, а также ликвидации профицита кортизола. Как и в случае с кортизолом, переизбыток ведёт к негативным последствиям, например, к хроническому стрессу.

Положительное влияние на психическое здоровье человека:

1. Улучшение эмоционального состояния. Физическая активность имеет положительный характер влияния на психическое здоровье человека: помогает при тревожности и тревожных расстройствах; при депрессии; при апатическом состоянии.

2. Развитие дисциплины. Физическая активность, соблюдая регулярность, способствует развитию дисциплины. Это помогает структурировать события и мозговую активность в организме человека.

3. Стабилизация гормонального фона. Гормоны играют важную роль в психическом здоровье человека (подробнее см. выше).

4. Снижение уровня стресса. Так как во время физических нагрузок адреналин нейтрализует избыток кортизола, а затем, его (адреналина) уровень стабилизируется, уровень стресса вне тренировок.

5. Повышение самооценки. Физическая активность помогает людям поднять свою самооценку. Это связано с тем, что люди достигают лучших результатов во время регулярных физических нагрузок и ощущают радость от своих достижений.

6. Улучшение качества сна. Физическая активность положительно влияет на сон, так как физические нагрузки создают умеренную усталость, благодаря чему, человеку проще заснуть, и сон становится более качественным и глубоким.

Физическая активность однозначно имеет положительное влияние на здоровье человека: как физическое, так и ментальное (психическое).

Тем не менее не нужно забывать, что улучшение физического здоровья само по себе влияет на ментальное здоровье. Рост мышц и более равномерное развитие тела доставляет эстетическое удовольствие человеку.

Например, равномерное развитие рук. У правой, к примеру, правая рука является ведущей в быту, и чаще всего правая рука выглядит более проработанной и развитой. Благодаря физическим нагрузкам корпус тела и, как следствие, руки начинают развиваться равномерно, сохраняя симметрию. Именно поэтому, люди, например, ходят к стоматологу, дабы сохранить симметричное расположение зубов.

Тем не менее чрезмерные физические нагрузки могут принести вред человеку как в физическом, так и в ментальном плане. Они могут привести к чрезмерно болезненным ощущениям в мышцах и переутомлению; к хроническому стрессу.

Физическая культура признана как метод психотерапии, наравне с традиционными методами (например, психоанализ) [2].

Занятия физической культурой существенно помогают при таких диагнозах как: ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), ГТР (генерализованное тревожное расстройство), паническое расстройство, тревожно-депрессивное расстройство), частично социофобия (так как часто причиной социофобии является низкая самооценка, которая улучшается при регулярных физических нагрузках) [3].

Существуют некоторые виды спорта, которые не подразумевают усиленных физических нагрузок. Но с задачей улучшения психического здоровья они справляются не хуже.

1. Йога. Йога подразумевает дыхательные упражнения и медитации, что позволяет нормализовать психическое состояние человека.

2. Аэробика. Аэробика подразумевает ритмичное выполнение упражнений, что играет важную роль в развитии дисциплины и предотвращение последствий социофобии, так как зачастую аэробика подразумевает групповые занятия.

В заключение хотелось бы сказать, что физическая культура однозначно влияет на психическое здоровье человека. Она нормализует гормональный фон, общее эмоциональное состояние, улучшает сон, повышает самооценку. При соблюдении меры допустить негативные последствия практически невозможно.

Проблема психического состояния людей на данный момент довольно актуальна, так как людям приходится больше времени уделять работе, отчего может возникнуть утомляемость и тревожные расстройства. Вопрос занятий физической культурой не менее актуален, так как физическая активность призвана оздоровить людей как в физическом, так и в моральном плане. Люди должны помнить, что постоянная работа без занятия физической культурой и спортом могут привести к негативным последствиям. Рекомендуется заниматься физической культурой в среднем 2–3 раза в неделю и при соблюдении регулярности за свое здоровье можно не беспокоиться.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дрючин, А. Б. Предупреждение травм суставов при занятиях спортом / А. Б. Дрючин, М. А. Захурдаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г. – Чебоксары : Чувашский ГАУ, 2024. – С. 340–342. – EDN BFRGMA.

2. Дрючин, А. Б. Спортивное ориентирование как вид спорта, развивающий умственные способности студентов / А. Б. Дрючин, Я. В. Шестопалов // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта : Материалы всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 15 ноября 2023 г. – Краснодар : КГУФКСТ, 2023. – С. 134–136. – EDN OKJZYB.

3. Скалозуб, А. Г. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ / А. Г. Скалозуб, В. А. Гоголин // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти проф. Г. В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 г. – Казань : ПовГУФКСИТ, 2021. – С. 358–361. – EDN XFUUNE.

4. Щербакова, А. С. Влияние современных технологий на обучение и педагогический процесс в спортивной деятельности / А. С. Щербакова, В. М. Мальцев // Актуальные вопросы науки и образования (шифр – МКABH) : сб. материалов IX Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 14 июня 2024 года. – М. : Экономическое образование, 2024. – С. 506–509. – EDN HNEOLN.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

С. Ф. Судак

*УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь
e-mail: ssturka@mail.ru*

Исследование посвящено изучению влияния регулярных физических нагрузок на здоровье и стрессоустойчивость студентов медицинских вузов. Для выявления взаимосвязей между уровнем активности, общим самочувствием и психологической устойчивостью было проведено анкетирование. В ходе анализа использовался коэффициент корреляции Спирмена для выявления значимых зависимостей между указанными параметрами. Результаты предполагают, что повышение уровня активности может благоприятно влиять на состояние здоровья и устойчивость к стрессам. Данные выводы могут быть полезны для оптимизации образовательных программ в медицинских вузах, направленных на улучшение физической подготовки и психологической устойчивости студентов.

The article is devoted to studying the impact of regular physical activity on the health and stress resistance of medical students. A questionnaire was conducted to identify the relationship between the activity level, general well-being and psychological stability. During the analysis, the Spearman correlation coefficient was used to identify significant dependencies between the specified parameters. The results suggest that an increase in the activity level can have a positive effect on health and stress resistance. These findings can be useful for optimizing educational programs in medical universities aimed at improving the physical fitness and psychological stability of students.

Ключевые слова: физическая активность; стрессоустойчивость; физическое здоровье; общая физическая подготовка.

Keywords: physical activity; stress resistance; physical health; general physical training.

Образовательная деятельность студентов медицинских вузов связана с высокими требованиями к их когнитивным и эмоциональным ресурсам. Увеличенная учебная нагрузка, частые стрессовые ситуации и ограниченное время для отдыха могут приводить к ухудшению здоровья, снижению уровня мотивации и росту психоэмоционального напряжения [3, с. 30]. В условиях подобных вызовов возрастает значимость физической активности как средства укрепления здоровья и повышения стрессоустойчивости. Физическая активность играет важную роль в формировании не только физического состояния человека, но и его психоэмоционального баланса. Регулярные занятия спортом способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, снижению уровня тревожности и развитию навыков стрессоустойчивости. Для студентов медицинских вузов, находящихся в условиях высокой ум-

ственной нагрузки, физическая активность может стать важным инструментом адаптации к сложным условиям обучения.

Актуальность исследования определяется необходимостью изучения взаимосвязи между уровнем физической активности, состоянием здоровья и стрессоустойчивостью студентов. Полученные результаты позволят внедрять эффективные практики физического воспитания, способствующие улучшению психофизиологического состояния студентов.

Целью настоящего исследования является изучение влияния регулярных занятий физической культурой на общее здоровье и уровень стресса студентов медицинских вузов.

Для достижения цели исследования были использованы следующие методы. Во-первых, было проведено анкетирование студентов, которое позволяло собирать данные о состоянии здоровья на данный момент. Во-вторых, применялось психологическое тестирование для оценки уровня стресса с помощью методики Спилбергера, что позволяло понять, как студенты справляются с напряженными ситуациями в учебной и социальной жизни. В-третьих, проводился анализ литературных источников, посвященных схожим тематикам. Все опросники заполнялись студентами дважды – в начале семестра и к моменту его завершения, а также были обработаны с использованием статистических методов, для выявления различий до и после занятий физической культурой. Исследование проводилось среди 115 студентов I курса Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 17 до 23 лет.

Для анализа состояния здоровья студентов использовалась анкета, включающая шесть вопросов, направленных на выявление изменений в общем самочувствии, усталости, работоспособности и др.

Таблица 1 – Результаты анкетирования по здоровью студентов в начале и в конце семестра

Вопрос	Начало семестра	Конец семестра	Изменения
Оценка общего состояния здоровья			
Хорошее	60,9 % (70 чел.)	76,5 % (88 чел.)	+15,6 %
Удовлетворительное	34,8 % (40 чел.)	8,7 % (10 чел.)	-26,1 %
Плохое	4,3 % (5 чел.)	14,8 % (17 чел.)	+10,5 %
Частота усталости (реже ощущают усталость)			
Почти всегда	10,4 % (12 чел.)	2,6 % (3 чел.)	-7,8 %
Часто	40 % (46 чел.)	12,2 % (14 чел.)	-27,8 %
Иногда	49,6 % (57 чел.)	53 % (61 чел.)	+3,4 %
Редко	0 % (0 чел.)	30,4 % (35 чел.)	+30,4 %
Процент болеющих за последний месяц (не болели)			
Не болели	60,9 % (70 чел.)	75,7 % (87 чел.)	+14,8 %
Болели редко	34,8 % (40 чел.)	20,9 % (24 чел.)	-13,9 %
Болели несколько раз	4,3 % (5 чел.)	3,5 % (4 чел.)	-0,8 %

Процент студентов, испытывающих хронические боли			
Нет хронических болей	49,6 % (57 чел.)	29,6 % (34 чел.)	-20 %
Легкие хронические боли	35,7 % (41 чел.)	33 % (38 чел.)	-2,7 %
Сильные хронические боли	14,8 % (17 чел.)	10,4 % (12 чел.)	-4,4 %
Оценка физической формы			
Отличная	0 % (0 чел.)	25,2 % (29 чел.)	+25,2 %
Хорошая	30 % (35 чел.)	65 % (75 чел.)	+35 %
Средняя	45,2 % (52 чел.)	9,6 % (11 чел.)	-35,6 %
- Удовлетворительная	24,8 % (28 чел.)	0 % (0 чел.)	-24,8 %
Работоспособность на учебных занятиях (высокая и средняя)			
Высокая	30,4 % (35 чел.)	60,9 % (70 чел.)	+30,5 %
Средняя	59,6 % (68 чел.)	34,8 % (40 чел.)	-24,8 %
Низкая	9,6 % (11 чел.)	4,3 % (5 чел.)	-5,3 %

В данном исследовании результаты анкетирования показали следующие изменения, которые описываются по каждой из категорий (таблица 1):

Оценка общего состояния здоровья. В начале семестра большинство студентов (60,9 %) оценили свое состояние здоровья как хорошее, а 34,8 % – как удовлетворительное. Однако к концу семестра значительно возросла доля студентов, оценивших свое здоровье как хорошее (76,5 %), и снизилась доля студентов, выбравших категорию «удовлетворительное» (8,7 %). В то же время процент студентов, которые оценили свое состояние здоровья как плохое, увеличился с 4,3 % до 14,8 %. Это может быть связано с повышенной нагрузкой в конце семестра.

Частота усталости. В начале семестра усталость ощущалась на регулярной основе у 40 % студентов, в то время как к концу семестра 30,4 % студентов заявили, что стали реже ощущать усталость. Это подчеркивает положительный эффект физической активности, так как значительное число студентов отметило улучшение в самочувствии и снижение уровня усталости.

Процент болеющих за последний месяц. На старте семестра 60,9 % студентов не болели, а к концу семестра этот показатель возрос до 75,7 %, что свидетельствует о том, что физическая активность, вероятно, оказала влияние на укрепление иммунной системы.

Хронические боли. Результаты показали, что в начале семестра 49,6 % студентов испытывали хронические боли, а к концу семестра их доля снизилась до 29,6 %, что является значительным улучшением. Этот факт подтверждает, что физическая активность оказывает позитивное воздействие на уменьшение хронических болей.

Оценка физической формы. В начале семестра 30 % студентов оценили свою физическую форму как хорошую, а 45,2 % – как среднюю. Однако к концу семестра 65 % студентов оценили свою физическую форму как хорошую, и 25,2 % – как отличную. Это демонстрирует явное улучшение физической подготовки студентов в ходе регулярных занятий физической культурой.

Работоспособность на учебных занятиях. В начале семестра большинство студентов (59,6 %) отметили свою работоспособность как среднюю, а 30,4 % — как высокую. К концу семестра 60,9 % студентов заявили о высокой работоспособности, что на 30,5 % больше по сравнению с началом семестра. Этот результат также подтверждает, что регулярные занятия физической активностью положительно сказываются на общей работоспособности и энергии студентов.

Результаты анкетирования показали, что регулярные занятия физической активностью значительно способствуют улучшению состояния здоровья студентов. В начале семестра большинство студентов оценивали свое состояние как хорошее или удовлетворительное, однако по завершению семестра значительно повысился процент студентов с хорошим самочувствием, в то время как количество студентов, отметивших ухудшение здоровья, осталось минимальным. Это подтверждает известный эффект физической активности на укрепление здоровья и улучшение общего самочувствия [1, с. 14]. Кроме того, значительное улучшение показателей хронических болей и усталости подтверждает, что физическая активность помогает уменьшить боли в спине и голове, а также способствует снижению уровня хронической усталости. Также повышение уровня физической активности положительно влияет на качество сна и общий уровень энергии, что объясняет уменьшение усталости и улучшение самочувствия. Увеличение числа студентов, не болеющих в последний месяц, также указывает на укрепление иммунной системы, что является общепризнанным эффектом регулярной физической активности.

Для второй части исследования, связанной с оценкой уровня стресса, был использован метод теста Спилбергера для измерения состояния тревожности студентов в начале и в конце семестра (таблица 2). Методика Спилбергера позволяет оценить уровень ситуативной и личностной тревожности, что дает возможность выявить, как стрессовые факторы влияют на студентов в течение учебного процесса и как регулярные занятия физической активностью могут сказываться на их стрессоустойчивости.

Ситуационная тревожность студентов в начале семестра имела следующие значения:

- низкий уровень тревожности (0–20 баллов) — 10,4 % студентов;
- средний уровень тревожности (21–40 баллов) — 44,3 % студентов;
- высокий уровень тревожности (41–60 баллов) — 34,8 % студентов;
- очень высокий уровень тревожности (61 и более баллов) — 10,4 % студентов.

Средний балл по тесту Спилбергера на ситуацию тревожности в начале семестра составил 39, что указывает на умеренную степень тревожности среди студентов, что вполне ожидаемо на фоне вступления в учебный процесс и адаптации к новому семестру.

В конце семестра результаты тестирования показали следующие изменения:

- низкий уровень тревожности (0–20 баллов) — 20 % студентов;
- средний уровень тревожности (21–40 баллов) — 39,1 % студентов;
- высокий уровень тревожности (41–60 баллов) — 30,4 % студентов;
- очень высокий уровень тревожности (61 и более баллов) — 10,9 % студентов.

Средний балл по тесту Спилбергера на ситуацию тревожности в конце семестра снизился до 35, что свидетельствует о значительном улучшении способности студентов справляться со стрессовыми ситуациями по сравнению с началом учебного периода. Это может быть связано с развитием стрессоустойчивости благодаря регулярным занятиям физической активностью, а также с адаптацией к учебной нагрузке.

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня тревожности с помощью методики Спилбергера

Показатель тревожности	Начало семестра	Конец семестра	Изменения
Ситуационная тревожность:			
Низкий уровень тревожности	10.4 % (12 чел.)	20 % (23 чел.)	+ 9.6 %
Средний уровень тревожности	44.3 % (51 чел.)	39.1 % (45 чел.)	- 5.2 %
Высокий уровень тревожности	34.8 % (40 чел.)	30.4 % (35 чел.)	- 4.4 %
Очень высокий уровень тревожности	10.4 % (12 чел.)	10.9 % (13 чел.)	+ 0.5 %
Личностная тревожность:			
Низкий уровень тревожности	5.2 % (6 чел.)	12.2 % (14 чел.)	+ 7 %
Средний уровень тревожности	39.1 % (45 чел.)	34.8 % (40 чел.)	-4 .3 %
Высокий уровень тревожности	44.3 % (51 чел.)	39.1 % (45 чел.)	- 5.2 %
Очень высокий уровень тревожности	10.4 % (12 чел.)	13 % (15 чел.)	+ .6 %

Тест Спилбергера также оценивал личностную тревожность студентов, которая является более стабильным показателем, связанным с их внутренним состоянием и отношением к стрессовым ситуациям в жизни. Результаты теста по личностной тревожности в начале и в конце семестра также показывают интересные изменения.

В начале семестра:

- низкий уровень тревожности – 5,2 % студентов;
- средний уровень тревожности – 39,1 % студентов;
- высокий уровень тревожности – 44,3 % студентов;
- вчень высокий уровень тревожности – 10,4 % студентов.

Средний балл по тесту Спилбергера на личностную тревожность в начале семестра составил 45, что указывает на высокую степень тревожности среди студентов. Высокие показатели тревожности на старте семестра могут быть связаны с неопределенностью и внутренним напряжением, которое испытывают студенты в начале учебного года, а также с повышенной учебной нагрузкой.

В конце семестра:

- низкий уровень тревожности – 12,2 % студентов.
- средний уровень тревожности – 34,8 % студентов.
- высокий уровень тревожности – 39,1 % студентов.
- очень высокий уровень тревожности – 13 % студентов.

Средний балл по тесту Спилбергера на личностную тревожность в конце семестра составил 48, что свидетельствует о небольшом повышении уровня тревожности, вероятно, из-за учебных экзаменов, стресса перед финальными оценками и повышенной нагрузки в конце семестра. Тем не менее, по сравнению с началом семестра, уровень тревожности не увеличился существенно, что можно объяснить адаптацией студентов к нагрузкам, а также потенциально улучшенной стрессоустойчивостью.

Результаты теста Спилбергера показали, что ситуативная тревожность студентов снизилась, что подтверждает влияние физической активности на стрессоустойчивость. Снижение ситуативной тревожности на 5 баллов связано с тем, что физическая активность способствует улучшению психоэмоционального состояния, снижая уровень стресса и улучшая настроение. Физическая активность активирует выработку эндорфинов, что помогает уменьшить тревожность и способствует улучшению психического здоровья [2, с. 86]. Тем не менее уровень личностной тревожности не изменился существенно, что может свидетельствовать о том, что постоянное воздействие стресса, связанное с учебной нагрузкой, требует комплексного подхода и других психотерапевтических вмешательств для снижения личностной тревожности. Это подчеркивает, что для значительного уменьшения личностной тревожности, помимо физической активности, могут быть полезны дополнительные психологические и когнитивно-поведенческие методики.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что регулярные занятия физической культурой оказывают значительное влияние на улучшение физического и психологического состояния студентов. Результаты анкетирования показали позитивную динамику в оценке состояния здоровья: уменьшилось количество студентов, испытывающих хронические боли, улучшились показатели работоспособности и физической формы. Анализ результатов теста Спилбергера продемонстрировал снижение уровня ситуативной тревожности, что подтверждает положительное влияние физической активности на стрессоустойчивость. Несмотря на общую тенденцию к улучшению, отдельные аспекты требуют внимания. Например, показатели личностной тревожности, остающиеся на высоком уровне у некоторых студентов, могут указывать на необходимость дополнительных мероприятий, направленных на укрепление эмоционального здоровья. Эти данные подчеркивают важность комплексного подхода к организации физической активности, включающего не только общеукрепляющие упражнения, но и элементы психологической поддержки.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов для разработки и совершенствования программ физической культуры, направленных на поддержание здоровья и повышение стрессоустойчивости студентов. Кроме того, данные могут быть полезны для преподавателей и тренеров, занимающихся организацией учебного процесса, в том числе с учетом особенностей и потребностей разных групп студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М. : КноРус, 2020. – 311 с.
2. Ериков, В. М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сб. ст. / В. М. Ериков. – М. : Русайнс, 2020. – 240 с.
3. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учеб. пособие / О. Ю. Масалова. – М. : КноРус, 2020. – 184 с.

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ АЭРОБИКИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ

Н. В. Сущенко

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: natalyasoushtenko@gmail.com*

В статье рассматривается потенциал применения средств аэробики танцевальной в физическом воспитании студентов учреждений высшего образования (УВО) и ее влияния на формирование творческого мышления и креативных способностей. На основе анализа научно-методической литературы раскрываются основные понятия, методы, функции, условия повышения эффективности учебной дисциплины «Физическая культура». Подчеркивается важность и необходимость построения указанного образовательного процесса со студентами, применяя средства аэробики танцевальной, суть которой заключается в повышении эффективности формирования творческого мышления и креативных способностей.

The article examines the potential of using dance aerobics in the physical education of students of institutions of higher education and its impact on the formation of creative thinking and creative abilities. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the basic concepts, methods, functions, and conditions for improving the effectiveness of the discipline "Physical Culture" are revealed. The importance and necessity of building this educational process with students is emphasized, using the means of dance aerobics, the essence of which is to increase the effectiveness of the formation of creative thinking and creative abilities.

Ключевые слова: физическое воспитание; физическая культура; творческое мышление; креативные способности; сложнокоординационные упражнения; аэробика танцевальная.

Keywords: physical education; physical culture; creative thinking; creative abilities; complex coordination exercises; dance aerobics.

Актуальность. Современные условия на рынке труда ставят целью перед учреждениями высшего образования готовить будущих специалистов не только с большим объемом знаний и умений, но и способностью творчески подходить к применению их на практике. На сегодняшний день не достаточно просто дать знания студентам, необходимо научить их нестандартно, творчески реализовать их в своей профессиональной деятельности. Перед педагогами стоит задача поиска методов и приемов формирования и развития у студентов творческого потенциала с целью подготовки высокопрофессиональных, конкурентноспособных специалистов для современного рынка труда. Творческое мышление в современном мире как одна из компетенций становится все более важным качеством для будущего специалиста. Система образования в последнее время достигла высокого уровня в освоении технологии личностно-ориентированного обучения, однако остается не до конца решенным вопрос о методах подготовки будущих специалистов с повышенным творческим потенциалом.

Современное состояние развития общества требует изменения приоритетов в образовательном процессе, которые должны быть направлены на формирование личности и специалиста с высоким уровнем профессионализма, а именно: подготовку будущего специалиста к сложностям профессии, накопление творческого опыта как основы для самореализации личности в процессе осуществления профессиональной деятельности. Не остаются в стороне и специалисты физического воспитания, в научно-методической литературе все чаще рассматриваются вопросы о влиянии физкультурно-спортивной деятельности на формирование и развитие творческого мышления и креативных способностей [6, 9]. Согласно мнению большинства исследователей, работающих в этом направлении, особое место занимает применение сложнокоординационных упражнений и танцевальных движений в сочетании с музыкальным сопровождением. Таким образом, для лучшего понимания данного механизма необходимо более подробно рассмотреть их влияние на развитие креативных способностей студентов [3].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что координационное развитие направлено на подготовку студентов к сложным условиям современного производства и быстрому темпу жизни. Ключевым инструментом, на наш взгляд, является применение на занятиях по физическому воспитанию средств аэробики танцевальной.

Цель и методы исследования: Целью нашего исследования является изучение потенциала применения аэробики танцевальной на развитие творческого мышления у студентов. Методы исследования – анализ научно-методической литературы.

Одной из важных задач нашего исследования является изучение и обобщение существующих теории и исследований, касающихся влияния сложнокоординационных упражнений на формирование творческого мышления и креативных способностей студентов УВО.

Творческое мышление – процесс созидания, обработки информации через образные, сенсорные, нестандартные мыслительные связи и концепции, который приводит к принципиально новым решениям проблемной ситуации, к новым идеям, открытиям и явлениям [10].

Творческий потенциал – понятие сложное и многогранное, одним из составляющих творческого мышления являются креативные способности. Переходя к рассмотрению термина «креативные способности», стоит отметить, что термин «креативность» впервые был введен Д. Симпсоном в 1922 г., который обозначал им способность человека отказываться от стереотипных способов мышления. Вслед за ним зарубежные ученые Дж. Гиллфорд, Е. Торренс, К. Тейлор посвящали свои исследования связи креативности и интеллекта. С течением времени исследователями было выделено достаточно много различных эмпирических показателей и личностных критериев, связанных с процессами развития креативности. Дж. Гиллфорд выделил несколько гипотетических интеллектуальных способностей, характеризующих креативность, среди которых беглость мысли, способность обнаруживать и формулировать проблему, оригинальность, гибкость, способность принимать решения, способность добавлять новые детали к объекту, тем самым делая его более совершенным [5, 10].

Современные исследователи, характеризуя креативность, дополнили ее описание такими характеристиками, как способность к интуиции, способность прогнозировать, способность создавать ассоциации, способность импровизировать, синестезия, широкий фокус внимания.

Анализируя использование категории «креативность» в отечественной и зарубежной психологии, креативные способности определяются как ценностно-личностная созидательная категория, которая, будучи имманентной стороной человеческой духовности и условием творческого саморазвития личности, является существенным резервом ее самоактуализации [5].

Креативные способности выражаются не столько многообразием имеющихся у личности знаний, умений и навыков, сколько ориентированностью или направленностью личности на другого, способностью предвосхищать результат, вычленять в постоянном потоке восприятия значимые для нее фрагменты информации, изменять устоявшиеся стереотипы с целью получения нетривиальных, неожиданных и необычных решений задач в различных контекстах.

Кроме того, можно рассматривать вопросы развития креативных способностей студентов в телесном, психологическом, социокультурном и духовно-нравственном контекстах [5, 9, 10].

В частности, актуальным является вопрос более подробного рассмотрения телесного контекста. Таким образом, телесный контекст – включает все органические ощущения, которые испытывает человек с детства, познавая мир посредством моторной активности тела, взаимодействуя с миром на вербальном и невербальном уровнях. Сейчас можно говорить о том, что в современном технически оснащенном мире успешность выполнения профессиональных (трудовых) обязанностей во многом зависит от состояния вестибулярного аппарата и нервной системы, в связи с этим развитие двигательно-координационных способностей и своевременные профилактические меры в борьбе с психоэмоциональной перегрузкой являются актуальной проблемой [3, 9].

Таким образом, в ряде научных трудов приведены доводы о положительном влиянии сложнокоординационных упражнений на мобилизацию когнитивных способностей и формирование профессионально важных качеств студентов. Сюда можно отнести положительный эффект от способности находить варианты действий в нестандартных для индивида условиях при отсутствии известного алгоритма действий, а также обучение реализации задуманного и т. д. [2].

Как уже отмечено ранее, исследования показывают, что выполнение сложнокоординационных упражнений способствует не только физическому развитию, но и улучшению когнитивных функций. Во время таких упражнений активируются различные участки мозга, отвечающие за координацию, баланс и пространственное восприятие. Это приводит к улучшению общей функциональности мозга и способствует развитию креативного мышления. На основе анализа научно-методической литературы, мы пришли к выводу, что, применяя средства аэробики танцевальной, как сложнокоординационного вида физической деятельности со спортивным направлением в сочетании с музыкальным сопровождением приведут к результату того, что студенты, продемонстрируют более высокий уровень креативности в решении нестандартных задач, что связано с их способностью генерировать новые

идеи и подходы. Связано это с тем, что освоение двигательных действий, расположения и перемещения на площадке во время выполнения соревновательной программы, в дополнении с музыкальным сопровождением аэробики танцевальной помогают развивать навыки работы в команде и коммуникации, что также является важным аспектом креативности. В ходе выполнения этого вида физкультурной деятельности со спортивным направлением студенты учатся взаимодействовать друг с другом, обмениваться идеями и находить совместные решения. Это создает атмосферу сотрудничества и способствует формированию открытого мышления, необходимого для креативного подхода к решению проблем [1, 4].

Важно отметить, что внедрение аэробики танцевальной в учебный процесс может быть реализовано через различные формы активности, занятия по физической культуре предполагают освоение базовыми двигательными действиями аэробики спортивной, дополнение элементами танца, развитию музыкальности, синхронного выполнения соревновательного упражнения, где требуется быстрая реакция и адаптация к новым условиям, организация мастер-классов, тренингов и соревнований, что в итоге будет способствовать развитию координации и креативности одновременно [7, 8].

Мы считаем, что внедрение аэробики танцевальной, как вариативного компонента в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура», окажет значительное влияние на развитие творческого потенциала и креативных способностей студентов, на развитие не только координационных, но и других физических качеств, приведет к положительному воздействию на когнитивные функции, коммуникацию и командную работу, а также поможет подготовить их к успешной профессиональной деятельности в условиях постоянных изменений и инноваций [6, 7].

В итоге рассмотрения данного вопроса можно сказать, что в современном образовательном процессе акцент на развитие творческого мышления и креативных способностей становится все более важным, поскольку оно является ключевым фактором успешной профессиональной деятельности. Одним из эффективных способов формирования и стимулирования креативных способностей является, на наш взгляд, внедрение аэробики танцевальной в учебный процесс по физическому воспитанию, так как освоение соревновательной программы требуют от студентов высокой степени координации, гибкости мышления и способности к быстрой адаптации.

Придерживаясь данного положения, мы можем говорить о том, что регулярное выполнение сложнокоординационных упражнений аэробики спортивной будет способствовать не только улучшению физических показателей, но и развитию психомоторных навыков, окажет большое влияние на формирование и развитие творческого потенциала и креативных способностей студентов, будет иметь положительное воздействие на когнитивные функции, коммуникацию и командную работу. Интеграция такого метода в образовательный процесс может в значительной степени подготовить обучающихся к успешной профессиональной деятельности в условиях динамичных изменений и инноваций. В конечном итоге формирование и развитие творческого потенциала и креативных способностей через физическую активность может стать важным шагом на пути к формированию устойчивых адаптаций в процессе инновационной деятельности специалистов будущего.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванов, В. Д. Фитнесс-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 2. – С. 49–59.
2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учеб. для высш. учеб. заведений физкульт. профиля // Л. П. Матвеев. – 4-е изд. - М. : Спорт, 2021. – 520 с.
4. Певнева, М. И. Методика применения средств танцевальной аэробики в физическом воспитании студенток : учеб. пособие / М. И. Певнева, А. В. Дукальская. – Ростов н/Д. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ntb.donstu.ru/content/2016102>. – Дата доступа: 12.12.2024.
5. Синицина, И. А. Развитие креативных способностей студентов вузов гуманитарного профиля: концептуальные подходы / И. А. Синицина, А. Г. Маджуга, Н. М. Ахмеров // Педагогическое образование в России. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiie-kreativnyh-sposobnostey-studentov-vuzov-gumanitarnogo-profilya-kontseptualnye-podhody> (дата обращения: 08.01.2025).
6. Сущенко, Н. В. Предпосылки применения аэробик денс в физическом воспитании студентов / Н. В. Сущенко, Ю. А. Янович // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс] : материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 янв. 2023 г. / БГУ, каф. физического воспитания и спорта; редкол. : Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2023. – С. 190–195.
7. Сущенко, Н. В. Анализ технологий образовательного процесса студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» / Н. В. Сущенко, Ю. А. Янович // Теория и методика профессионального образования : сб. науч. статей ; редкол.: П. П. Шощкий [и др.]. – Минск : РИПО, 2024. – Вып. 11. – С. 193–201.
8. Шавырина, С. В. Развитие координационных способностей у студентов вуза на занятиях по физической культуре путем внедрения в учебный процесс элементов фитнес-аэробики / С. В. Шавырина, И. В. Тюрина, С. А. Ильина, 2020. – С. 31–36.
9. Шац, Е. А. Инициативность как одно из социально-значимых качеств личности студентов в общественно-полезной деятельности / Е. А. Шац // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы II Междунар. науч. конф. – Уфа : Лето, 2012. – С. 157–160.
10. Яголковский, С. Р. Психология креативности и инноваций : учеб. пособие // С. Р. Яголковский гос. ун-т. – Высшая школа экономики. – М. : ГУ ВШЭ, 2007. – 157 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А. Ю. Чигрин, А. Б. Дрючин

*Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина,
г. Краснодар, Российская Федерация
e-mail: acandreydc@bk.ru, arkadiychig19@gmail.com*

В XXI в. проблема укрепления и сохранения здоровья, формирования ценности здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом перешла на первый план во многих странах мира. К сожалению, статистика свидетельствует о том, что большинство студентов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 20 % негативно относится к занятиям физическими упражнениями. В данной статье рассмотрены особенности формирования мотивации к учебным и самостоятельным занятиям физической культурой посредством различных видов организационной деятельности по повышению побудительного фактора. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности динамична и меняется в процессе развития личности. В основе мотивационной сферы человека лежат потребности, которые, различны по своей выраженности и продолжительности.

In the 21st century, the problem of strengthening and preserving health, forming the value of a healthy lifestyle, motivation for physical education and sports has come to the fore in many countries of the world. Unfortunately, statistics show that the majority of students have a positive and passive attitude to physical education, and about 20% have a negative attitude to physical exercise. This article examines the features of the formation of motivation for academic and independent physical education through various types of organizational activities to increase the incentive factor. The motivation of physical culture and sports activities is dynamic and changes in the process of personal development. The motivational sphere of a person is based on needs that vary in their severity and duration.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность; потребности; мотивация; физическая культура; здоровый образ жизни; физическое воспитание; студент.

Keywords: physical culture and sports activities; needs; motivation; physical culture; healthy lifestyle; physical education; student.

Мотивация является трактовкой понятия процесса формирования, а также структурированного намерения сделать что-либо или не сделать. Концептуальная трактовка и обоснование своего поступка, действие которого является своего рода мотивом для человека. Мотивация является каким-либо внутренним состоянием человека, личности, которое и сможет в будущем определить или направить его на совершение конкретного действия. Таким образом, мотивация в физической культуре и спорте является особым состоянием внутреннего мира человека, который готов направить их на достижение необходимых целей и задач, оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в ближайшем будущем [4].

Следует отметить, что процесс формирования большого и интереса к занятиям спортом и физической культуре не является чем-то краткосрочным и единоразовым, это достаточно трудоемкий и многоступенчатый процесс для личности человека. Вначале нужно знать первые и самые базовые знания, овладеть первыми навыками, а в дальнейшем это может перерасти до очень тонких и многогранных навыков, вплоть до психофизиологических знаний теории физкультуры, до методики физического воспитания других людей и интенсивных занятий спортом в тенденции жизни личности.

Мотивация в физической культуре может по-своему отображать различные положительные эмоции и меняющееся отношение к жизни, проявлять новые виды активности у человека, спорт формирует потребность в движении, новые знания о теле человека, создает новые положительные мотивы и убеждения морально-волевого характера, которые в будущем могут быть направлены и на концептуальную познавательную деятельность [1].

Таким образом, мотивация в физической культуре становится незаменимой особенностью для успешного выполнения и занятий спортом, и любой мотив отмечается особенной потребностью, возникающей на её основе (рисунок 1).

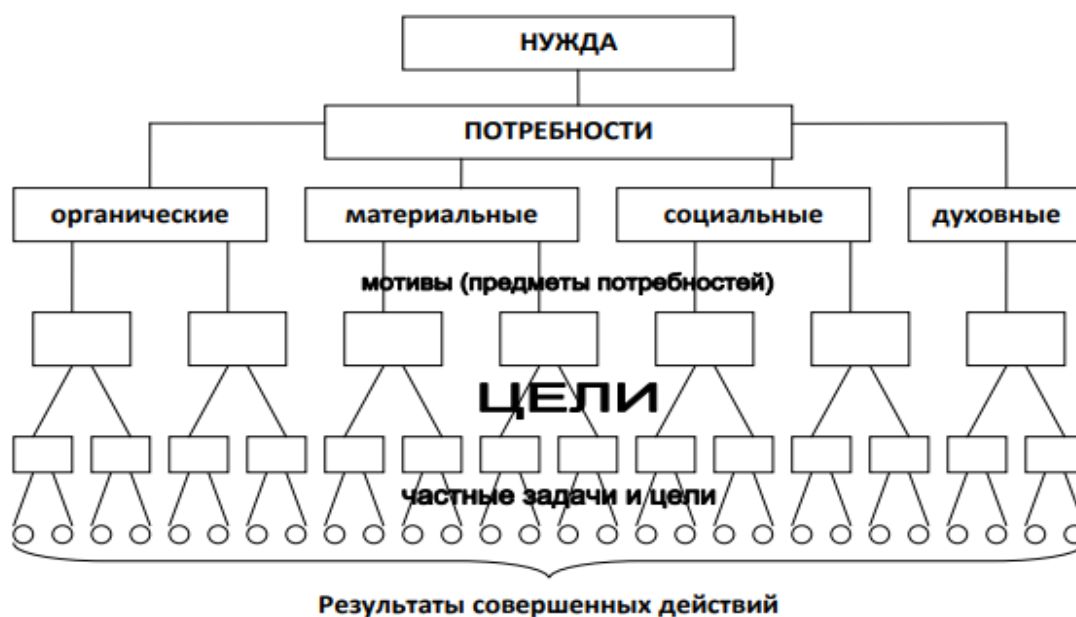


Рисунок 1 – Структура мотивационной сферы человека

Стоит также отметить, что из-за взаимосвязи физической культуры и мотивации в этой сфере формируется также и концептуальные новые потребности личности, которые и вытекают из прошлой ее мотивации внутри. Таким образом, мотивацию можно трактовать и классифицировать на три разные подгруппы мотивации, а именно:

1. Потребность в движении и активности в каждый день;
2. Потребность в выполнении обязанностей учащегося;
3. Потребность в выполнении спортивных упражнений и деятельности [4].

В современном мире проблема мотивации и физической культуры также находит свое место в сфере здравоохранения. Это становится еще более актуальным и в перспективе, так как доля здоровых новорожденных уменьшается с

каждым годом. Таким образом, по рисунку 2 можно сделать анализ, что за последние пять лет в современной России наблюдается реальный рост различных заболеваний, таких как: аллергические, кожно-мышечные, эндокринные и сахарный диабет. Таким образом, смертность в России в данный момент превышает рождаемость, и это очень негативно влияет на демографические показатели и качество жизни граждан. Также можно сделать вывод, что в 2017 году население увеличилось, но незначительно, а в 2019 году уже претерпело сокращение, которое статистически сильно ударило по общему графику. Таким образом, естественная прибыль населения терпит особые негативные тенденции, и это нужно исправлять [4].

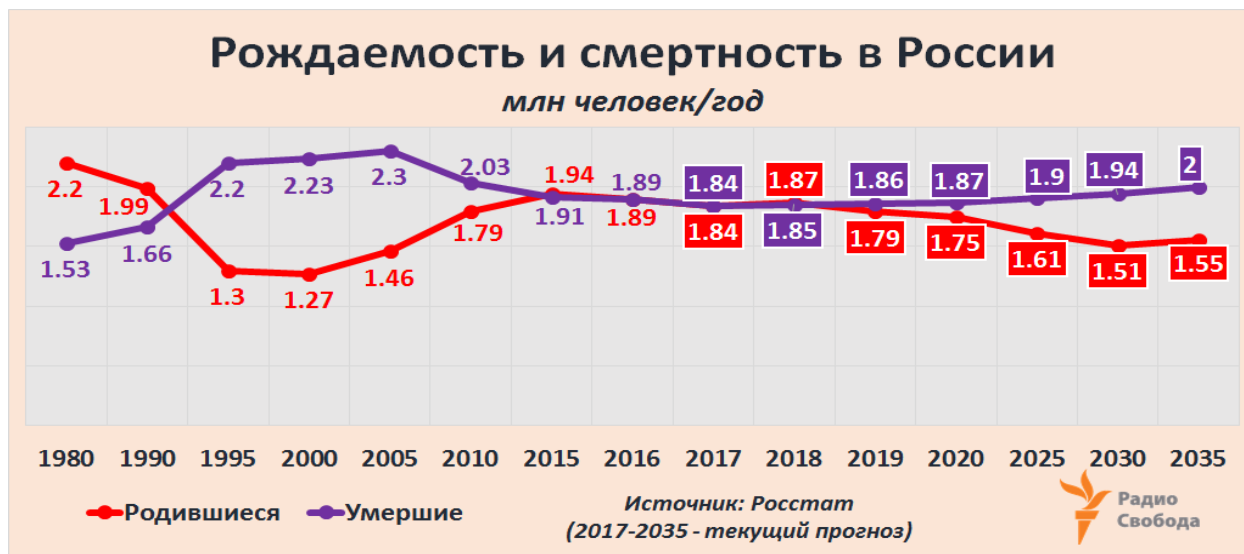


Рисунок 2 – Рождаемость и смертность в России

Ухудшение общего здоровья у молодежи, детей и в принципе граждан Российской Федерации является тенденцией неправильного образа жизни, нездорового, и задачей школ, университетов и гимназий является поддержание мотивации к физической культуре в целом. Это должно достигаться за счет занятий физкультурой в урочное время, а также поддержанием психологического интереса и пропагандой спорта в целом [1].

В данный момент остро встает вопрос мотивации к занятиям физической культурой, и наставникам, тренерам и преподавателям в различных учреждениях необходимо правильно показывать важность физкультуры в современном мире для человека, объяснять необходимость и подогревать интерес и мотивацию к спорту [1].

Мотивация внутри личности человека, а также его интересы к различным классификациям и группам спорта могут зависеть не только от его теоретических знаний о важности и преимуществах занятий спортом, но и от практических навыков и любви к двигательным умениям и упражнениям, которыми можно овладеть только в достаточном объеме и правильном обучении от тренеров и наставников. Также важно учитывать, что биологические, психомоторные и психологические особенности личности человека, поддерживающего мотивацию к физической культуре, определены далеко не генетически и всегда

подвергаются воздействию, то есть можно обучить себя и правильно создать привычку к занятиям спортом.

Таким образом, мотивация для занятий спортом и физической культурой обусловлены внешней и внутренней средой личности, они существуют лишь в единстве и полностью взаимосвязаны. Концептуальное значение в таком случае также обретает организация самостоятельной физической подготовки и тренировок. Следует отметить, что тренерские рекомендации и воздействие внешних факторов на мотивацию личности человека к занятиям физической культурой тоже делятся на разные подгруппы. Таким образом, ниже отметим семь особых видов мотивации человека в области физкультуры, а именно:

1. Укрепить и в дальнейшем поддерживать состояние своего здоровья и правильно вести профилактику заболеваний. Таким образом, это является самой высокой мотивацией у людей для начала занятий физической культурой [3], и конечно же, это является основной причиной для всех, и она не вызывает сомнений для создания мотивации внутри человека. Формирование целого и единого здорового образа жизни помогает укрепить внешнее и внутреннее состояние здоровья человека.

2. Усовершенствование производительности и работоспособности личности. Стоит отметить, что различные исследования в области психологического влияния спортивных занятий на личность человека установило, что личность, ведущий здоровый образ жизни и поддерживающий мотивацию к занятиям спорта лучше и эффективнее работает на своем месте, так как непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации в целом, а спорт помогает разгрузить мозг от больших массивов информации в целом [4].

3. Спортивные достижения и трофеи. Данный вид мотивации личности человека к занятиям физической культуры обусловлен намерениями показывать результаты на соревнованиях, участвовать в спортивных мероприятиях, получать достижения и медали.

4. Мотивация в эстетическом совершенствовании тела человека. Суть ее заключается в том, что личность, мотивированная в занятиях спортом, хочет лучше выглядеть, иметь красивое эстетическое тело. Как правило, она не имеет долгой и продолжительной направленности, этот вид мотивации не несет долгосрочного характера. Чаще всего люди с таким видом мотивации к физической культуре выбирают гимнастику, аэробику, йогу и другие достаточно легкие виды спорта, и это помогает им поддерживать себя в эстетической форме тела [3].

5. Стремление к социальной адаптированности, общению и новым знакомствам. Такой вид мотивации характеризуется занятиями спортом с другими единомышленниками в группе, занятия командными видами спорта, такими как футбол, волейбол, велоспорт и другие.

6. Стремление правильно и структурно познавать свой организм, его преимущества и недостатки, побольше узнать о своей генетике – это еще один вид мотивации человека к занятиям физической культурой. Таким образом данный вид мотивации можно охарактеризовать стремлением к развитию, познаниям в теоретической сфере, так и в практической, в желании максимально эффективно

и структурно использовать возможности своего организма и практически вести бытовую деятельность в своей жизни. Таким образом, мотивация для занятий физической культурой будет улучшать свое физическое состояние личности, чтобы повысить физическую подготовленность и быть более производительным.

7. Мотивация к физической культуре, обусловленная творчеством, воспитанием детей и укрепления семьи в целом. Данная составляющая и концептуально особенная классификация мотивации может быть охарактеризована и трактована как особая группа мотиваций, где физические упражнения и спорт дают неограниченные возможности для собственного самосовершенствования в различных деятельности и направлениях, в том числе и для укрепления своей семьи. Однако семья очень разнится по своему возрасту, и это создает проблемы для личностей, которые имеют мотивацию к физической культуре ввиду семьи. Воспитывать своих детей и создавать активную и здоровую семью благодаря занятиям спортом является неотъемлемой частью и группой мотивации людей. Через спорт также может переходить жизненный опыт из поколения в поколения, родители могут рассказывать больше об анатомии человека и прививать здоровый образ жизни детям [5].

8. Случайно возникшая мотивация у личности. К этому можно отнести все остальные классифицированные виды и группы мотивации личности, которые имеют за собой достаточно узкий кругозор направленности. Случайная мотивация может быть производной от других видов мотивации, и часто взаимосвязанной с желанием сбросить вес или набрать форму ввиду сложившихся обстоятельств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Пелевин, Н. А. Двигательная активность как профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / Н. А. Пелевин, А. Б. Дрючин // Профессиональная наука 2024: вызовы и пути их решений : Материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 29 мая 2024 г. [Электронный ресурс]. – Краснодар : Алзидан Махер, 2024. – С. 193–198. – EDN EQRIVG.

2. Скалозуб, А. Г. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ / А. Г. Скалозуб, В. А. Гоголин // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти проф. Г. В. Цыганова, Казань, 28 мая 2021 г. – Казань : ПовГУФКСИТ, 2021. – С. 358–361. – EDN XFUUNE.

3. Пелевин, Н. А. Внедрение спортивных технологий в тренировочный процесс легкоатлетов / Н. А. Пелевин, А. Б. Дрючин // Профессиональная наука 2024: вызовы и пути их решений : Материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 29 мая 2024 г. [Электронный ресурс]. – Краснодар : Алзидан Махер, 2024. – С. 199–203. – EDN QDUYGL.

4. Щербакова, А. С. Влияние современных технологий на обучение и педагогический процесс в спортивной деятельности / А. С. Щербакова, В. М. Мальцев // Актуальные вопросы науки и образования (шифр -МКАВН) : сб. материалов IX Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 14 июня 2024 г. – М. : Экономическое образование, 2024. – С. 506–509.

5. Тонкоштан, А. Р. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре / А. Р. Тонкоштан, М. Н. Комбалин // Физическая культура студентов. – 2024. – № 73. – С. 96–99. – EDN HGIMKR.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

А. С. Шанаурова

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail:but4ne.honey@gmail.com*

Единоборства занимают важное место в системе физического воспитания студентов. Они не только развивают физические качества, но и способствуют формированию личностных и социальных навыков. В данной статье рассматриваются различные виды единоборств, их влияние на здоровье и личностное развитие студентов, а также методические подходы к их внедрению в образовательный процесс.

Martial arts occupy an important place in the system of physical education of students. They not only develop physical qualities, but also contribute to the formation of personal and social skills. This article discusses various types of martial arts, their impact on the health and personal development of students, as well as methodological approaches to their implementation in the educational process.

Ключевые слова: боевые искусства; физическое воспитание; студенты; прикладная физическая подготовка.

Keywords: martial arts; physical education; students; applied physical training.

Единоборства – это не только спортивные соревнования, но и система знаний, стойкости и дисциплины. Осваивая единоборства, студенты развивают физические и психические качества, необходимые для успешной социализации и профессиональной жизни. Тренировки способствуют укреплению здоровья, выработке навыков самоконтроля и управлению своими эмоциями.

Актуальность введения в программу подготовки данных дисциплин связана с необходимостью углубления, расширения и совершенствования знаний студентов в отдельных видах спортивных единоборств: вольной, греко-римской, дзюдо и других. Целью спортивных единоборств является подготовка специалистов, умеющих правильно организовать и методически грамотно проводить академические занятия по спортивным единоборствам в различных звеньях системы физического воспитания [1].

В практике физического воспитания и наряду с термином «боевые искусства», появляется новое название «спортивно-боевые единоборства». К ним относятся все комбинированные виды борьбы, бокса и многочисленные восточные боевые искусства: карате, джиу-джитсу, тайландский бокс, ушу и другие [2].

Несмотря на высокую популярность различных видов единоборств, до настоящего времени практически нет исследовательских работ, в которых был

бы научно обоснован арсенал спортивной борьбы в комбинированных видах единоборств, отобран минимум содержания технико-тактических действий для обучения студентов физкультурных вузов основам спортивных единоборств с учетом их спортивной специализации. Необходим отбор наиболее эффективных приемов и способов единоборств, которые должны применяться при обучении студентов физкультурных вузов с учетом их спортивной специализации [3].

Физическое воспитание через единоборства отражает важные элементы спортивного и физического образования. Для физического развития: Разнообразные стили единоборств (дзюдо, карате, вольная борьба) требуют разных физических качеств – силы, гибкости, быстроты. Тренировки способствуют улучшению координации, баланса, выносливости и силы.

Для морального и этического воспитания: Единоборства требуют высокой дисциплины и уважения к сопернику, что формирует культуру общения и моральные установки у студентов. Практика единоборств часто связана с философией и историей, что развивает умение мыслить критически и понимать культурные ценности.

Для социальных взаимодействий: Совместные тренировки и соревнования формируют командный дух и способны сблизить студентов, развивая навыки коммуникации и сотрудничества. Конфликты из-за соперничества в секциях способствуют обучению управлению эмоциями и разрешению конфликтных ситуаций.

Воспитание студентов в вузах основывается на разнообразных методах и подходах, нацеленных на развитие у них активной жизненной позиции и ответственного отношения к учебе и жизни в обществе. Одним из ключевых направлений является применение стратегий активного обучения. Это включает использование практических занятий, интерактивных лекций и тематику семинаров, которые делают процесс обучения более значимым и вовлекающим. Проблемно-ориентированное обучение также играет важную роль, так как оно способствует развитию критического мышления и навыков решения задач. Кроме того, социальные и командные проекты являются эффективным инструментом формирования необходимой компетенции. Организация групповых мероприятий, таких как спортивные секции и волонтерские движения, помогает студентам развивать навыки сотрудничества и взаимодействия. Активное участие в организации культурных и спортивных мероприятий формирует чувство ответственности и принадлежности к коллективу, что, в свою очередь, положительно влияет на общую атмосферу в учебном заведении. Не менее важным аспектом является наставничество и индивидуальная поддержка. Создание системы наставничества позволяет более опытным студентам или преподавателям помогать младшим с адаптацией и развитием в образовательной среде. Индивидуальные беседы и консультации по вопросам обучения и карьеры учитывают потребности и интересы каждого студента, что способствует более глубокому пониманию их индивидуальности. Также особое внимание стоит уделить эмоциональному и психическому благополучию студентов. Программы, направленные на снижение уровня стресса и развитие психоэмоциональной устойчивости, через занятия йогой или медитацией, очень полезны. Обучение навыкам управле-

ния временем и организации учебного процесса помогает студентам снижать уровень стресса и повышать эффективность своей учебы. Таким образом, комплексный подход к воспитанию студентов способствует их всестороннему развитию и адаптации в обществе.

Методы воспитания в рамках единоборств оказывают значительное влияние на здоровье и личностное развитие студентов. Занятия способствуют улучшению физической формы, повышая выносливость, силу и гибкость. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, ускоряют обмен веществ и повышают общий уровень энергии. Практика помогает студентам справляться с негативными эмоциями и стрессами. Физическая активность вместе с дисциплиной улучшает настроение и снижает тревожность, что положительно сказывается на их психоэмоциональном состоянии. Единоборства формируют лидерские качества, командный дух и навыки самоорганизации. Участвуя в групповых тренировках и соревнованиях, студенты учатся работать в команде, развивая критическое мышление и способность принимать решения в спорных ситуациях. Также занятия способствуют развитию коммуникационных навыков и гуманитарного взаимодействия, усиливая чувство принадлежности к коллективу. Практика требует регулярных тренировок, самодисциплины и ответственности, что помогает студентам ставить и достигать цели, развивая мотивацию и целеустремленность. В итоге методы воспитания через единоборства не только содействуют физическому развитию, но и значительно влияют на личное, социальное и эмоциональное благополучие, формируя гармонично развитые индивидуальности.

Для достижения более глубокого усвоения материала необходимо интегрировать активные методы обучения и командные проекты в традиционные учебные планы. Это позволит разнообразить процесс обучения и сделать его более увлекательным и эффективным. Важным аспектом успешного обучения является создание атмосферы доверия и поддержки внутри учебного заведения. Студенты должны иметь возможность открыто делиться своими проблемами и получать помощь как от преподавателей, так и от сверстников. Такая поддержка стимулирует их к активному участию и способствует эмоциональному благополучию. Кроме того, необходимо информировать студентов о доступных ресурсах. Оповещение о психологических и социальных службах помощи, тренингах и семинарах, направленных на развитие личностных и социальных навыков, является важным шагом для их полноценного развития. Регулярная оценка эффективности методов воспитания также играет ключевую роль. Проведение анкетирования и сбор обратной связи от студентов позволит понять, как те воспринимают внедренные методы и какое воздействие они оказывают. Это, в свою очередь, создаст основу для корректировки и улучшения программы обучения.

По мнению доцента кафедры физической культуры и спорта А.Р. Ходжанова, под боевыми искусствами подразумеваются действия в непосредственном контакте с противником. Для их усвоения используются различные подводящие и завершающие упражнения, в состав которых входят:

- одиночные, демонстрационные упражнения (ката в каратэ, пхумсэ в тхэквондо и т. д.);

- условно-контактные упражнения (специальные разделы самбо, дзюдо, тхэквондо, каратэдо, ушу), которые относятся к разделу деятельностных, программно-ситуационных упражнений;
- единоборства (противоборства).

Таким образом, в состав боевых искусств из всего перечня видов деятельности входят действия (упражнения):

- демонстрационно-артистические (одиночные упражнения ушу);
- координационно-операционные (условно-контактные упражнения айкидо, специальных разделов дзюдо, каратэдо, самбо);
- единоборства (жесткоконтактные упражнения).

Таким образом, боевые искусства занимают важное место в системе физического воспитания и прикладной физической подготовки. Они способствуют не только развитию физических качеств, но и формированию личностных характеристик и навыков, которые будут полезны в повседневной жизни. Интеграция боевых искусств в образовательные программы позволяет создавать гармоничное образовательное пространство, где физическое, моральное и социальное развитие идут рука об руку. Ключевым моментом является необходимость грамотного подхода к внедрению боевых искусств в систему физического воспитания, что обеспечит максимальную пользу от занятий и сделает их доступными для всех категорий учащихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Иванищева, Е. В. Воспитание студентов в вузах: методические подходы и исследования / Е. В. Иванищева. – М. : УРАО. – 2020.
2. Петрова, Н. А.. Методы физического воспитания в университетах: теоретические и практические аспекты / Н. А. Петрова.. – СПб. : Наука. – 2019.
3. Сидоров, П. М. Здоровье студентов: влияние методов воспитания на физическое и психическое состояние / П. М. Сидоров. – Краснодар : КубГУ. – 2021.
4. Смирнова, Т. Ю. Актуальные подходы к воспитанию и обучению студентов в высших учебных заведениях / Т. Ю. Смирнова, А. И. Литвинов. – Казань : Казанский ун-т. – 2022.

ОСОБЕННОСТИ ЦЕЛЕВОГО НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА В РАМКАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

К. П. Щербак

*Филиал Военного учебно-научного центра
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора
Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина» в г. Челябинске, Российская Федерация
e-mail: shherbakkir@rambler.ru*

В статье раскрываются особенности форм физической подготовки курсантов военного ВУЗа в условиях многолетнего обучения, сформулировано их целевое направление для создания условий соразмерного развития физических качеств, методической и теоретической подготовленности, последовательного обучения двигательным действиям и повышение степени внутригрупповой состязательности. Рассмотрены задачи, решаемые в ходе рациональной организации форм физической подготовки курсантов силовых ведомств. Выдвинуты предложения по увеличению степени взаимосвязи и преемственности физической нагрузки в ходе участия курсантов в нескольких формах физической подготовки в течение дня.

The article reveals the features of the forms of physical training of cadets of a military university in the conditions of long-term training, their target direction is formulated to create conditions for the commensurate development of physical qualities, consistent training in motor actions and increasing the degree of intra-group competitiveness. The tasks solved during the rational organization of forms of physical training of cadets of law enforcement agencies are considered. Proposals have been put forward to increase the degree of interconnection and continuity of physical activity during the participation of cadets in several forms of physical training during the day.

Ключевые слова: физическая подготовка курсантов; военно-прикладная физическая подготовка; формы физической подготовки.

Keywords: physical training of cadets; military applied physical training; forms of physical training.

Актуальность исследования заключается в необходимости внесения изменений в методику проведения занятий с курсантами силовых ведомств ввиду требований интенсификации практико-ориентированного обучения, создания обязательного педагогического воздействия с учетом привития компетенций согласно федеральному государственному стандарту.

Цель исследования. Разработка и обоснование целевых направлений форм физической подготовки с учетом преемственности их содержания в рамках многолетнего обучения.

Результаты и обсуждение. В ходе исследования нами обращалось внимание на выявления потенциала взаимосвязи форм физической подготовки курсантов военного вуза для последующего рассмотрения роли каждой из них в процессе физической подготовки на протяжении пятилетнего курса обучения.

Реализация предлагаемых педагогических воздействий и фронтальная работа с экспериментальной группой осуществлялась с применением методики дифференцированного подхода физической подготовки курсантов на основе результатов комплексного контроля [1].

Суть занятий физической подготовкой курсантов силовых ведомств должна сводиться к соразмерному развитию физических качеств, быть более практико-ориентированной, частично моделировать выполнение служебно-боевых задач, в особенности в составе подразделения (А. А. Смирнов, С. Д. Емченко с соавторами, А. И. Жужгов, А. В. Макаров) [2, 3, 4, 5].

В настоящих условиях стоит обратить внимание на проявление морально-деловых, командно-методических качеств, умение работать в команде с учетом идеологических и социальных особенностей в зависимости от служебной ситуации. Безусловно уровень данных качеств конкретной личности зависит в том числе и от уровня физической подготовки, но опосредовано, напрямую он будет влиять только если в условиях процесса физической подготовки будет хотя бы частично моделироваться служебная деятельность курсантов, в особенности если курсантам в рамках военно-профессиональной деятельности в последующем предстоит руководство подразделением (экипажем).

Локальное проявление вышеуказанных качеств при этом нами описывается на основе повседневного принципа «оценка сил и средств при выполнении задачи, последующее принятие решения». Применяемые нами формы педагогического воздействия (прежде всего коррекционные) предусматривали обучение курсантов объективному выявлению причинно-следственной связи недостатков и успехов при руководстве подгруппой в рамках проведения каждой частей из форм физической подготовки (утренней физической зарядки и спортивно-массовой работы).

Совершенно справедливо утверждение Е. Г. Матвеева о том, что «в погоне за количественными показателями выпал из поля зрения сам субъект физической деятельности с его потребностями и чувствами. Это привело к противоречию между используемыми в военных ВУЗах средствами и методами физического воспитания курсантов, и потребностями саморазвивающейся личности» [6, с. 381].

В ходе исследования нами определено целевое направление педагогических воздействий и роль каждой из форм физической подготовки курсантов в условиях многолетней подготовки (рисунок).

В этом отношении стоит пояснить то, что такой форме физической подготовки как утренняя физическая зарядка в ходе исследования было отведено большее внимание, так как она имеет наиболее существенную взаимосвязь с учебно-тренировочными занятиями в виде выполнения подготовительных упражнений с учетом предстоящей физической активности в течение дня, а также создает потенциал пролонгирования изученных двигательных действий в целях формирования двигательных навыков.



Рисунок – Целевое направление педагогических воздействий в зависимости от формы физической подготовки в рамках исследования [7, с. 227]

Влияние утренней физической зарядки на спортивно-массовую работу, а именно ее организационную составляющую и степень ее состязательности в рамках селекции внутри учебной группы заключается в том, что у командного состава подразделения в менее формальной обстановке практически ежедневно (за исключением выходных и праздничных дней) есть возможность определить потенциал каждого из курсантов в целях повышения степени спортивных результатов и уровня моторной плотности спортивно-массовой работы (так как проводится в составе подразделения, зачастую численность курсантского подразделения может колебаться в пределах от 130 до 250 человек, что естественно при необходимости проведения тренировки в составе курса приводит к делегированию полномочий по контролю как минимум порядка выполнения тренировочных упражнений и требований безопасности).

Продолжительность утренней физической зарядки составляет не менее 30 минут и курсанты с учетом летнего и зимнего каникулярного отпуска в период с первого по третий курс находятся на территории учебного заведения минимум в течение 300 дней, что при грубом подсчете составляет 40 недель с учетом выходных дней, ввиду этого возникает потенциал развития физических качеств курсантов в течение дополнительных 120 астрономических или 160 академических часов, не предусмотренных тематическим планом по соответствующей дисциплине, но определенной расписанием дня военного ВУЗа. Количество времени на утреннюю физическую зарядку в течение учебного года сокращается в связи с участием курсантов старших курсов в войсковых стажировках в составе малых групп (4–5 человек), обусловлено это необходимостью выполнения специальных задач в соответствии с будущей военно-профессиональной деятельностью (обеспечение, организация, участие в полетах, стрельбах из боевых машин и танков).

В качестве оценки уровня субъектности курсантов на протяжении пятилетнего курса обучения можно рассматривать показатели теоретической и методической подготовленности, которые оцениваются как каждый семестр обучения, так и на итоговом государственном экзамене, при этом влияя на общую оценку физической подготовки курсантов.

Развитие необходимых качеств для поддержания субъектности курсантов в сфере физической подготовки в существенной мере возможно посредством проведения курсантами одной из частей любой формы физической подготовки на основе ранее подготовленного материала, что также будет способствовать привитию компетенций, установленных федеральным государственным стандартом.

К окончанию третьего курса обучения у курсантов должна быть сформирована потребность к самостоятельным занятиям физической подготовкой на основе ранее полученных знаний и личных интересов, курсанты в преддверии войсковых стажировок должны иметь точное представление о специфике профессиональной деятельности и соответственно специфике профессионально-прикладной подготовки как с точки развития и поддержания уровня физической подготовленности, так и рекреации.

Выводы. На основе вышесказанного мы считаем, что в настоящий момент возрастают требования не к уровню физической подготовки военнослужащих в первую очередь, а к мастерству профессорско-преподавательского состава, их умению открыть для курсантов военно-прикладной и здоровьесберегающий потенциал физической подготовки в условиях длительной военной карьеры, не ограничивая свое взаимодействие в рамках системы «преподаватель-курсант», расширяя ее до системы «преподаватель, курсант, командир подразделения», «преподаватель, курсант, группа морально-психологического обеспечения».

Необходимо искать новые способы вовлечения курсантов в процесс целенаправленной физической подготовки в рамках повседневной деятельности, в том числе и посредством внесения изменений в содержание форм физической подготовки, а также систематической культурно-просветительской деятельности в данной сфере в связи с ее как военно-профессиональным, так и социальным значением.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Щербак, К. П. Обоснование эффективности применения методики дифференцированного подхода физической подготовки курсантов военного ВУЗа / К. П. Щербак // Глобальный научный потенциал. – 2024. – № 2 (155). – С. 116–120.
2. Смирнов, А. А. Дифференцированное применение комплексов высокоинтенсивных упражнений на самостоятельных занятиях у курсантов военного института войск Национальной гвардии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Смирнов ; Рос. гос. пед. ун-т им. Л. И. Герцена. – СПб., 2018. – 26 с.
3. Емченко, С. Д. Дифференциация профессиональной подготовки иностранных курсантов в военном вузе к вопросу о постановке проблемы / С. Д. Емченко, С. А. Забаровский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лестгаффа. – 2021. – № 9 (199). – С. 83–86.
4. Жужгов, А. И. Индивидуализация образовательного процесса на основе мониторинга уровня здоровья как основа военно-прикладной физической подготовки курсантов военных

ВУЗов / А. И. Жужгов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – №3 (36). – С. 53–60.

5. Макаров, А. В. Дифференцированная методика физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Макаров ; КГПУ им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 24 с.

6. Матвеев, Е. Г. Личностно-ориентированное физическое воспитание в военном вузе: проблемы и возможности / Е. Г. Матвеев, А. А. Частихин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 6-2. – С. 380–384.

7. Щербак, К. П. Особенности планирования физической подготовки курсантов военного ВУЗа / К. П. Щербак // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК / редкол.: Е. Б. Малетина. – Челябинск, 2023. – С. 225–229.